

Une lumière au bout du tunnel

Toute personne qui a déjà souffert de dépression sait qu'il n'est pas facile de voir la lumière au bout du tunnel. Voici néanmoins quelques trucs pour garder la tête hors de l'eau :

- Faites des sorties entre amis.
 - Prenez du repos.
 - Si vous décidez d'aller de l'avant, consacrez-vous à cette démarche à 100 % et donnez-vous les moyens de le faire.
 - Faites confiance aux professionnels qui vous entourent.
 - Apprenez à dire non.
 - Pensez à vous en premier.
 - Dressez une liste de vos qualités.
 - Dressez une liste des choses dont vous êtes reconnaissant.
 - N'ayez pas peur de la médication.
- Elle est parfois nécessaire et sa prise est souvent temporaire.

Une fois que vous allez mieux, quelques trucs pour nous maintenir sur la bonne voie :

- Continuez à penser à vous en premier et à dire non.
- Respectez les rythmes de base comme bien se nourrir, bien dormir et maintenir une bonne hygiène corporelle et de vie.
- Soyez vigilant pour remarquer rapidement les signes avant-coureurs tels que l'insomnie, l'irritabilité, l'isolement et les abus de drogues et d'alcool.

Vous pensez souffrir de dépression. Seul un médecin peut vous diagnostiquer, mais voici quelques symptômes communs :

- Insomnie
- Irritabilité
- Manque de concentration
- Abus d'alcool ou de drogues
- Tristesse, pleurs
- Désespoir
- Fatigue chronique
- Isolement
- Douleurs à la poitrine (crises de panique ou d'angoisse)
- Perte ou gain de poids.

Des préjugés tenaces qui nuisent aux personnes en dépression

Bien qu'on entende de plus en plus parler de dépression, plusieurs personnes entretiennent des préjugés qui nuisent grandement aux personnes atteintes.

Selon une enquête menée par la firme SOM pour la Direction des communications du ministère de la Santé en octobre 2010, décembre 2010 et novembre 2011 auprès de quelque 1000 personnes :

- 58 % de la population estime qu'une personne en dépression pourrait s'en sortir si elle le désirait réellement.
- 21 % des gens croient que les personnes qui souffrent de dépression ont une personnalité plus faible.

Selon M. Larochelle, les pires choses que l'on peut dire à une personne dépressive sont : - « Tu es capable de t'en sortir » ou « Tu as tout ce qu'il faut dans la vie pour être heureux ».

Il souhaite que les gens comprennent que la dépression est « un mal de l'âme. Tout est sombre. Il n'y a plus de teintes de couleurs. On n'a plus le goût de rien. » La personne ne peut donc pas simplement se motiver à aller mieux, et ce, même si sa vie semble géniale en apparence. Elle a besoin d'aide. La bonne nouvelle est toutefois que 80 % des personnes qui demandent de l'aide s'en sortent.

« Je veux que les gens sachent qu'il est possible d'aller mieux, de changer de mentalité, de pensées et de vie. Si je l'ai fait à 53 ans, tout le monde peut le faire », assure Serge Larochelle, qui est aujourd'hui âgé de 56 ans.

Maintenant, ma vie prend racine et est disponible sur le site Web de Serge Larochelle et chez Renaud-Bray.

Renseignements : www.sergelarochelle.com



SOULAGER LES DOULEURS

en moins de 5 MINUTES

par la Thérapie Coréenne des mains découverte il y a 37 ans

Votre enseignant est auteur et conférencier. Il a écrit en 1995 le « Guide de traitement d'urgence en Homéopathie » aux éditions Arômes et Santé. Il travaille en médecine douce depuis maintenant 25 ans. Diplômé en homéopathie, en hypnose, en auriculothérapie, en thérapie Coréenne des mains et en Qi Gong, il a enseigné l'homéopathie durant 7 ans.

Et plus récemment, il a rendu la technique de thérapie Coréenne des mains plus simple pour vous.

Buts du cours :

- Acquérir une méthode pour traiter vos douleurs courantes et ce, simplement et facilement.
- Connaître les trucs rapides pour être plus efficaces dans la thérapie.
- Devenir apte à soulager les douleurs en moins de cinq minutes.
- À la fin de ce cours, vous serez en mesure de soulager plus de cent malaises de tous les jours pour vous-même ou les membres de votre famille.

Simple et facile
Sans douleurs
Sans effets secondaires
Sans pilules ni granules
Sans aiguilles

SOULAGER

• tensions au cou	• nausées en voyage
• douleurs au poignet	• raideurs musculaires
• migraines	• douleurs aux hanches et au dos
• énurésie de votre enfant	• problèmes respiratoires
• main ou bras lourds	• début de mal de gorge
	• sensations d'engourdissement

Plus qu'un livre, c'est un cours.

Demandez le livre à votre libraire ou aux Éditions Arôme et Santé ou réservez votre place pour le prochain cours au : 1-877-TANGUAY www.piedsetmains.com




Voici un témoignage éloquent :

Ginette - J'avais la coiffe des rotateurs déchirée sur l'épaule droite. J'ai déjà été opérée. Je devais être réopérée. Je fais beaucoup de travaux ménagers dans mes activités. J'avais des douleurs intenses. Après un traitement de 3 minutes, la douleur est partie complètement. Et elle n'est pas revenue depuis un an et demi.

FORMATIONS 2014
OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE
Cours de 2 jours de 9 h 30 à 17 h 30
Montréal, Saint-Jean d'Iberville, Lévis, Sherbrooke, Gatineau, Drummondville
Surveillez les dates sur notre site.

P.S. Réservez votre place d'avance. Dû à la grande demande et pour faciliter la compréhension du cours pour toutes les personnes présentes, nous devons limiter le nombre de participants.

Téléphonez pour les dates des soirées d'information.

Reservez votre place maintenant et téléphonez **1-877-TANGUAY**

WWW.YSTANGUAY.COM

Yves-Samuel Tanguay N.D., H.D., santéticien

Reservez votre place maintenant et téléphonez **1-877-TANGUAY**

WWW.YSTANGUAY.COM