



401 – 330 ch. Principal
Cap aux Meules
G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca

Mai 2019

DÉCOUVRIR
C'EST VOIR AUTREMENT
etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Campagne
annuelle de
promotion de
la santé mentale
2019-2020

Dans ce numéro :

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Qu'est-ce que la santé mentale?</i>	2
<i>Activités de la Semaine de la santé mentale</i>	2
<i>Découvrir</i>	3
<i>Découvrir dans le changement</i>	4
<i>L'Éclaircie compte sur vous</i>	4

Bonjour,

La Semaine nationale de la santé mentale se déroulera du 6 au 12 mai 2019. De 2018 à 2025, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière « 7 astuces pour protéger sa santé mentale » par le biais d'une campagne annuelle qui donne successivement la place à chacune des sept astuces. Cette année, vous êtes invité.e.s à embarquer dans la Campagne ***Découvrir c'est voir autrement !***

Nous vous présentons des articles tirés du site mouvementsmq.ca/campagnes. Vous pouvez également consulter le site pour y découvrir des outils intéressants.

Bonne semaine de la santé mentale à tous!

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Mouvementsmq.ca

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale,
toute la population est invitée à :

- ◆ Découvrir une méthode de relaxation s'appuyant sur la détente physique : exercices de respiration, contractions musculaires et de visualisation. Séance d'initiation gratuite à la sophrologie, animée par Annie Lapierre, Travailleuse sociale.

Lundi 6 mai 2019, 19 heures au 330 chemin Principal, local 211,
Cap-aux-Meules, Centre Jos Lebourdais
Inscription : 418-986-6456

- ◆ Un atelier de danse avec Cindy Mae

Jeudi le 9 mai 2019, 14 heures au local de danse au Gym,
405 route 199, Cap-Aux-Meules.

Que permet l'astuce Découvrir?

Découvrir permet de reconnaître ses forces et celles des autres, de manifester de l'ouverture à soi, aux autres, aux événements, de voir une situation sous divers angles, d'envisager de nouvelles expériences, d'essayer des stratégies pour surmonter les obstacles. **Découvrir**, c'est s'ouvrir à la vie.

Connaissez-vous vos forces, vos compétences et vos limites ? Acceptez-vous vos erreurs ? Connaître ses forces et ses capacités permet d'y prendre appui lorsque nous avons à faire face à des changements. Se centrer sur elles augmente la motivation et réduit le sentiment d'impuissance.

Elles permettent de reconnaître et d'utiliser sa créativité, de découvrir ses besoins et ses aspirations, de déterminer plus facilement ce qui est bon ou nuisible pour soi et d'être davantage équipé pour faire face aux exigences de la vie. Elles contribuent à nouer des relations authentiques, positives, et de traiter les autres avec respect. À l'inverse, une moins bonne connaissance de soi et de sa propre valeur peut causer une moins grande résistance au stress, une plus grande difficulté à gérer les obstacles, une moins grande persévérance dans la poursuite de ses projets et de plus grandes difficultés à établir de bonnes relations interpersonnelles³.

Les personnes qui nous sont les plus proches sont aussi celles qui nous ressemblent le plus et avec qui nous partageons des opinions et des modes de vie semblables. À l'inverse, rencontrer des personnes évoluant dans des cercles différents des nôtres permet de découvrir des réalités qui nous sont étrangères, des valeurs et des manières de voir le monde autres⁴. Il est normal que des idées se percutent, que des discussions s'animent avant qu'on trouve les points communs à la clé pour créer de nouvelles solidarités. N'oublions pas que les forces de chacune et chacun sont distinctes et peuvent être complémentaires dans la résolution d'une situation ou la réalisation d'un projet. Elles entraînent alors une coopération étroite. La découverte favorise la communication, la compréhension et l'interaction entre les individus. « Élargir la perspective suppose d'œuvrer en commun avec les autres⁵. »

En utilisant leurs forces, les individus peuvent bel et bien avoir un effet de levier incroyable pour accomplir de grandes choses. Notre communauté regorge de projets collectifs qui s'appuient sur les forces de nombreuses personnes. Participer à un projet commun permet d'aller à la rencontre des autres, de franchir les apparences, d'élargir son horizon, de construire une vision plus nuancée et riche de la vie, de reconnaître la façon dont l'union des forces favorise l'atteinte des objectifs communs. Comme le dit le proverbe africain, « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».

3 Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ). Campagne 2009 : *L'IDENTITÉ*, [en ligne].
[<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2009-l-identite>].

4 SAINT-CHARLES, Johanne et Pierre MONGEAU. « L'étude des réseaux humains de communication », *Communication : horizons de pratiques et de recherches*, vol. 1, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2005, p. 191-208.

5 Le XIV^e Dalai-Lama.

Le Conseil d'administration

Yvonne Cyr, présidente
Suzanne Richard, vice-présidente
Marie-France Cummings, administratrice
Odette Duclos, administratrice
Benoit Lapierre, administrateur
Maude Leblanc, administratrice
Johanne Vigneau, administratrice

Les employées

Manon Miousse, animatrice auprès des parents et proches
Monika Vigneau, animatrice auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
Rachelle Leblanc, directrice



Découvrir, dans le changement

Garder une certaine ouverture face aux événements favorise la créativité et la flexibilité entre le lâcher-prise et l'agir et permet d'être attentif aux options existantes.

Certains changements peuvent être choisis, tels un déménagement, une rupture, un nouvel emploi. D'autres réalités nous échappent, comme un décès, une réduction de l'aide sociale, une maladie, une mise à pied.

Que pouvez-vous faire pour traverser ces changements :

- ◇ Se donner du temps pour composer avec sa nouvelle réalité et ses deuils.
- ◇ Reconnaître ses émotions : colère, joie, peine, etc.
- ◇ Prendre du recul (se divertir, bouger, voir des ami.e.s, procrastiner) avant d'affronter de nouveau la situation pour apporter un soulagement temporaire.
- ◇ Trouver un élément positif dans le changement, aussi minime soit-il, pour réduire la frustration, la déception, l'anxiété.
- ◇ Tolérer momentanément la situation et le malaise qu'elle provoque pour se donner le temps de choisir les moyens d'agir appropriés.
- ◇ Augmenter ses ressources pour améliorer la situation ou diminuer le problème (vidéos d'information, rencontres de groupe, lectures, psychothérapie, etc.)

Montez dans la montgolfière pour élargir vos horizons. Choisissez une situation et faites une liste des multiples solutions possibles, des plus réalistes aux plus farfelues.

Source : mouvementsmq.ca/sites/default/files/campagne2019-2020_outil_18-128_ans_fr-min.pdf

Le Centre communautaire l'Éclaircie compte sur vous.

Un don à l'organisme permet d'aider les personnes vivant des problèmes de santé mentale et les parents et les proches. Votre don est essentiel pour la santé mentale.

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____
Courriel : _____
Je veux contribuer au montant de : _____

Un reçu officiel aux fins de l'impôt sur le revenu vous sera émis.

Merci de faire parvenir votre don à l'adresse suivante :
330 Chemin Principal, bureau 401,
Cap-aux-Meules G4T 1C9
