CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

L'Éclaircie

Journal de mai 2021

actubio.fr

Semaine de la santé mentale
3 au 9 mai 2021

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

Dans ce numéro

À propos de la semaine de la santé mentale	2
Message de l'équipe	2
#ParlerPourVrai: Nos émotions	3
7 astuces utiles en tout temps	4
Trousse Covid en ligne	4
Dépression post-partum	5-7
Blagues pour la boîte à lunch	7
Cherche et trouve	8
Ressources pour les parents	9
Conférence web	10
Membres du CA et de l'équipe	10
Consignes de l'Éclaircie	10

À propos de la Semaine de la santé mentale

- L'objectif principal de la Semaine de la santé mentale est de faire la promotion de la santé mentale, car celle-ci n'est pas seulement quelque chose que l'on peut perdre: on peut aussi la promouvoir et la protéger.
- Cette tradition vise à modifier les croyances et les perceptions en rassemblant les communautés, les écoles et les milieux de travail pour célébrer l'importance de la santé mentale.
- L'événement fait la promotion des comportements et attitudes qui favorisent et contribuent au maintien d'une bonne santé mentale ainsi qu'à l'émergence d'une culture de compréhension et d'acceptation.
- Célébrez la 70e Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne de la santé mentale et profitez de cette belle occasion pour **#ParlerPourVrai** de ce que vous ressentez.
- Visitez le site: www.semainedelasantementale.ca pour obtenir des articles utiles et des outils de communication téléchargeables gratuitement sur la Semaine de la santé mentale.
- Restez en contact sur les médias sociaux en utilisant les mots-clics **#ParlerPourVrai** et **#SemaineDeLaSantéMentale**.

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Bonjour à vous,

C'est un plaisir pour nous de vous retrouver, en cette semaine de la santé mentale qui débute la première semaine complète de chaque mois de mai, soit pour cette année du 3 au 9 mai 2021.

Par différentes actions cette semaine, l'Éclaircie veut sensibiliser la population à l'importance de conserver son équilibre émotionnel qui se veut une responsabilité tant individuelle que collective.

Être en bonne santé mentale ne veut pas dire filer le parfait bonheur tout le temps. Toute une gamme d'émotions fait partie d'une vie en bonne santé mentale, même celles que nous aimons moins, comme la tristesse, la peur et la colère. C'est pourquoi il est important dans notre quotidien d'exprimer ce qu'on ressent.

Différentes actions seront proposées durant la semaine de la santé mentale. Pour en savoir plus sur nos activités à venir, n'hésitez pas à consulter notre site: eclaircie.ca ou encore notre page Facebook.

Tous ensemble pour une bonne santé mentale!

hugolescargot.com

Le moment est venu de #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez

Cette année, nous explorons les émotions. Nous ne pouvons pas gérer nos émotions sans d'abord les nommer. Vous avez peut-être appris à refouler les plus douloureuses, mais la recherche prouve que d'identifier et comprendre les sentiments comme la tristesse, la colère ou la détresse peut contribuer à les atténuer.

Et il ne fait aucun doute que cette pandémie rend le stress et l'anxiété particulièrement intenses. Une étude récente de l'ACSM menée en collaboration avec l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) démontre que 40 % des Canadiennes et des Canadiens ont vu leur santé mentale se détériorer depuis le début de la crise sanitaire. Bien que certaines personnes font de l'exercice à l'extérieur pour gérer leur stress, une personne sur cinq a recours aux drogues ou à l'alcool pour composer avec la situation.

Malheureusement, ignorer, fuir ou engourdir les émotions désagréables a pour effet de les amplifier. Elles nous font alors vivre de terrifiantes montagnes russes et semblent nous submerger. Or la science des émotions indique que le simple fait de les nommer peut nous aider à reprendre le contrôle sur elles.

Cette année, l'ACSM se concentrera donc sur l'importance de nommer, d'exprimer et de gérer nos émotions, même les plus inconfortables, pour se sentir mieux.

Comprendre et accepter nos émotions nous aident à protéger notre santé mentale, autant lors de périodes difficiles comme la pandémie qu'à toutes les étapes de la vie. Et, lorsque nous comprenons ce que nous ressentons, il nous est aussi plus facile d'éprouver de la compassion et de la bienveillance envers les autres. Ce qui contribue à créer un climat de bienveillance et d'acceptation.

Les émotions intenses peuvent s'atténuer lorsque nous les nommons. Cette Semaine de la santé mentale, donnez-vous la chance de #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez. Quand on met les mots, on apaise les maux.

Et si des émotions vous submergent, persistent et/ou interfèrent avec vos activités quotidiennes, souvenez-vous qu'il est important d'aller chercher de l'aide et du soutien en santé mentale. Il y a près de vous de l'aide pour faire renaître l'espoir:

* N'hésitez pas à contacter votre organisme en santé mentale aux Îles, le Centre communautaire l'Éclaircie : 418-986-6456
* Visitez le site: acsm.ca/retrouver-son-entrain
* Consultez l'Espace Mieux-être du Gouvernement du Canada
* Vous pensez au suicide? Composez sans frais: 1-866-277-3553 disponible 24/7

http://semainedelasantementale.ca/

7 astuces utiles en tout temps!

Chaque année et jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des *7 astuces pour se recharger*.

Il est essentiel de nous occuper de notre santé mentale. Cependant, le temps que nous lui consacrons n'est pas toujours proportionnel à l'importance que nous lui accordons. Les 7 astuces sont de solides fondations pour une bonne santé mentale individuelle et collective. N'hésitez pas à leur ajouter une 8e, une 9e, une énième selon vos besoins et vos préférences. Qu'il fasse beau ou mauvais, les astuces sont valables pour tout le monde en tout temps !

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres sensibilisent, soutiennent et outillent la population en matière de promotion de la santé mentale. En cette période où plusieurs sont à bout de souffle, la TROUSSE COVID du Mouvement Santé mentale Québec offre un contenu facile à consulter et à faire circuler.

TROUSSE COVID
pour aller mieux au travail

Vous y découvrirez nos **7 astuces pour se recharger** qui s'appliquent tant à un niveau organisationnel qu'individuel. Alors visitez le site **www.mouvementsmq.ca** et choisissez ce qui vous plaît! Capsules vidéo, documentation et ressources…

La dépression post-partum

Au printemps, plusieurs personnes de votre entourage deviendront peut-être parents. Comme beaucoup de naissances surviennent au retour du beau temps, il nous est apparu pertinent de rappeler à l'entourage des futurs parents et aux futurs parents eux-mêmes que cet évènement heureux et rempli d'émotions nécessite parfois qu'une attention particulière soit portée à la nouvelle mère, car il peut s'accompagner d'un épisode bien particulier de dépression : la dépression post-partum, malheureusement peu connue.

Évidemment, pour la très grande majorité des femmes, cet évènement heureux et riche en bouleversements physiques et émotionnels qu'est la naissance d'un enfant ne sera pas teinté par la dépression, et le temps permettra à la nouvelle petite famille ainsi qu'à la nouvelle maman de s'ajuster et de se redéfinir. Mais mieux connaître la dépression post-partum et moins la craindre ne peut qu'augmenter le bien-être des nouvelles mères et de leur enfant. Cet article se veut également porteur de pistes pour prendre soin de sa santé mentale après l'accouchement.

Les premiers symptômes de la dépression post-partum?
La dépression post-partum peut se présenter à n'importe quel moment dans la première année de vie de l'enfant, mais généralement dans les six premiers mois suivants l'accouchement.

La dépression post-partum toucherait de 10 à 20 % des femmes qui accouchent.
Mal connue, souvent un tabou, survenant au même moment que bien d'autres bouleversements engendrés par le fait de devenir parents, la dépression post-partum est parfois mal diagnostiquée.

Voici donc quelques symptômes de la dépression post-partum:

Symptôme psychologiques
- découragement
- une tendance à pleurer constamment
- un sentiment de ne pas être à la hauteur
- de la culpabilité
- de l'anxiété
- de l'irritabilité
- d'épisodes de panique

Symptômes physiques
- maux de tête
- douleur thoracique
- Hyperventilation

Culpabilité et dépression post-partum
Déjà déstabilisée par l'arrivée de ce petit être qu'elle attendait depuis 9 mois, la nouvelle maman peut se sentir mal de vivre ces émotions et s'en vouloir. Souvent, la nouvelle maman sent qu'elle n'a pas le droit d'être déprimée puisque cet évènement devrait être heureux. Elle peut ressentir des sentiments ambivalents face à son nouveau-né, évaluer la situation de façon négative ou même se désintéresser de son enfant. Elle peut vivre de la honte, de la peur, croire qu'elle est une mauvaise mère et qu'elle n'y arrivera pas. Elle peut remettre en doute ses choix et ses compétences.

Les causes de la dépression post-partum
La dépression post-partum a, comme la plupart des troubles liés à la santé mentale, des causes multiples et personne n'est à l'abri. Par ailleurs, on sait maintenant que ce sont les changements hormonaux liés à la grossesse et à l'accouchement qui jouent un rôle certain dans le déclenchement de la dépression post-partum.

Si à cela s'ajoutent des stresseurs, les risques de développer une dépression post-partum peuvent augmenter (grossesse ou accouchement qui ne s'est pas déroulé comme prévu, attentes élevées quant au rôle maternel, quantité du soutien social, qualité de la relation conjugale, faible revenu …).

Suite… La dépression post-partum

Les femmes qui ont déjà fait une dépression sont plus à risque
Par ailleurs, il est important de savoir qu'une femme ayant déjà vécu une dépression auparavant ou une dépression post-partum est plus à risque de développer un autre épisode dépressif. Cela peut donc être pertinent pour la future maman pour qui la dépression a déjà été présente d'en discuter à l'avance avec les gens qui l'accompagnent (ex.: médecin, conjoint). Évidemment, aucun nouveau parent n'a envie de passer par un tel épisode et cela est parfaitement normal, tout comme rien ne peut nous assurer que nous sommes à l'abri ou certains de développer une dépression post-partum, mais autant se préparer et être informés puisqu'une aide rapide et adéquate peut vraiment aider la nouvelle maman et son bébé.

Ma conjointe fait une dépression post-partum : Quoi faire ?
Il ne faut pas non plus s'alarmer à la moindre difficulté. Il faut laisser le temps aux nouveaux parents et à la nouvelle maman de s'ajuster et permettre à cette dernière de parler de ce qu'elle ressent vraiment face à cette nouvelle étape de la vie. Il est normal et fréquent de voir de nouveaux parents épuisés et incertains, mais la dépression post-partum dépasse en temps et en intensité ce qu'on appelle souvent le « baby blues ». Le « baby blues » toucherait effectivement un grand nombre de femmes, soit environ 50 % à 80 %. Il se caractérise par de la fatigue, de l'irritabilité, un sentiment de vulnérabilité, de l'anxiété et des sentiments changeants entre la tristesse et la joie. Mais le « baby blues » s'estompe et l'humeur de la nouvelle mère revient à la normale après une dizaine de jours, ce qui n'est pas le cas quand on parle de dépression post-partum. Il est donc important de tout simplement rester à l'écoute et de savoir se poser les bonnes questions.

Coupable ou non-coupable
Toute nouvelle maman veut être à la hauteur et fait de son mieux. La dépression post-partum ne fait pas de la nouvelle mère une personne inapte ou inadéquate. Mais la nouvelle mère le sent parfois ainsi et n'ose pas consulter ou parler de ce qu'elle vit. C'est alors que l'entourage devient précieux et doit savoir l'accompagner vers des ressources et un traitement appropriés. Et par-dessus tout, il faut rappeler à la nouvelle mère qu'elle n'est pas responsable de son état et qu'elle n'est pas une moins bonne maman pour autant.

Et l'entourage là-dedans ?
Les personnes entourant la nouvelle maman qui vit un épisode de dépression post-partum peuvent l'aider en lui rappelant qu'elle n'est ni coupable, ni responsable de son état et qu'avec un coup de main, elle ira mieux. On peut aussi tenter de prévenir les difficultés en adoptant de bonnes habitudes de vie et en prenant soin de soi tout en restant à l'écoute des symptômes déjà mentionnés. Les conjoints et les personnes proches peuvent aider la nouvelle mère, atteinte de dépression post-partum ou non, en la soutenant et en l'encourageant à se concentrer sur le court-terme et éviter de voir trop loin. Ils peuvent l'aider à se fixer des objectifs simples et à y aller un jour, un moment à la fois. Il faut aussi laisser la place à la nouvelle maman pour exprimer ce que le fait de devenir mère lui fait vivre, l'accompagner dans ses réflexions et lui permettre de partager ses sentiments qui peuvent parfois être mélangés.

Quoi faire pour passer à travers une dépression post-partum?
Il peut être bon pour la nouvelle mère de s'accorder un moment agréable à chaque jour comme prendre une marche, parler à une amie ou une personne aidante (intervenante, marraine d'allaitement...). La nouvelle maman doit aussi sortir et briser l'isolement. Inutile de chercher des activités coûteuses, une sortie à la bibliothèque, un piquenique au parc en poussette, une activité offerte par un organisme famille comme la Maison de la famille l'Embellie pour échanger avec d'autres mamans, tout peut être prétexte à sortir de chez soi, même si cela demande un effort pour se mettre en action.

Suite… La dépression post-partum

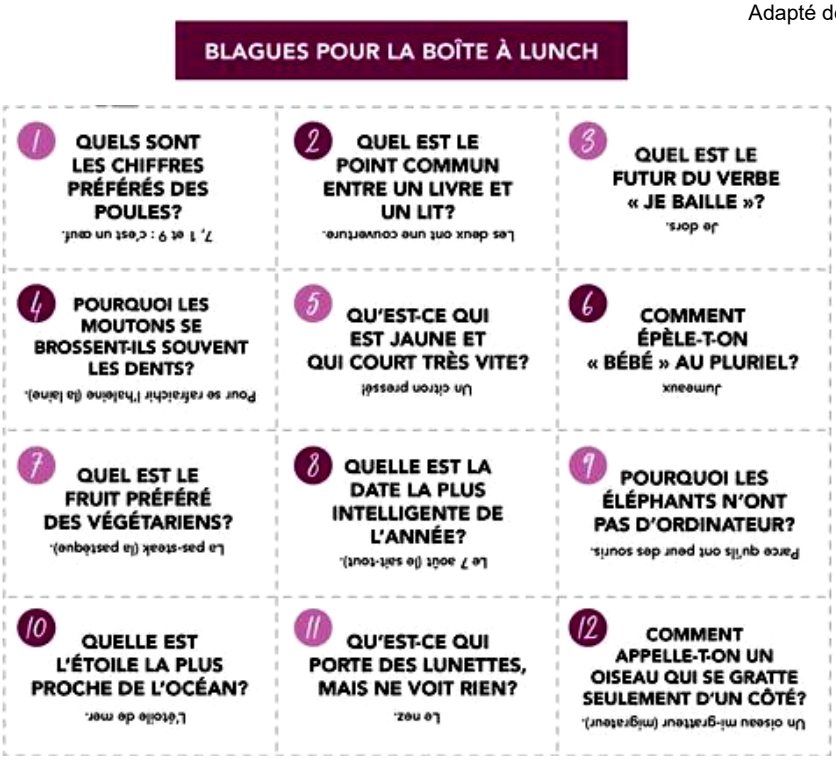
Utilisez les ressources communautaires
Il ne faut pas hésiter non plus à contacter le réseau communautaire, car beaucoup de ressources s'offrent aux nouvelles mamans : répit, groupes de soutien, groupes d'allaitement, marrainage, activités mères-enfants…

Utilisez votre réseau personnel
Bien que la nouvelle réalité de maman soit très prenante, il faut s'octroyer du temps avec son conjoint et ses amis intimes. On peut même leur demander de nous aider en nous préparant des petits plats, les amis et la famille ne sachant pas toujours quoi nous offrir lors de la naissance.

Donnez du temps au temps
Il faut s'octroyer du temps pour s'adapter et pour que le quotidien revienne à la normale, on peut penser à intégrer des activités de relaxation à sa routine quotidienne et tenter de trouver des moyens pour chasser les idées pessimistes et négatives pour les remplacer par des pensées plus réalistes et positives.

On se prépare à devenir maman pendant plusieurs mois, on prépare une petite valise à l'enfant à naître et à la maman, alors et il ne faut pas oublier de se faire un bagage aussi pour notre santé mentale!

Adapté de: alpabem.qc.ca/



jesuisunemaman.com

Le Centre communautaire l'Éclaircie propose aux parents et proches de personnes vivant avec des problèmes de santé mentale, une série de **4 cours de yoga** gratuit. Animés par Valérie Poirier, professeur de Hatha Flow, de Vinyasa et de Yin Yoga, ces cours se dérouleront dans le respect des consignes sanitaires, les mercredis 26 mai, 2, 9, 16 juin 2021, dès 17h30. Places limitées, inscription obligatoire au 418-986-6456.

CHERCHE ET TROUVE

Dans un premier temps, chercher dans le tableau encadré les fleurs qui sont présentées en dessous. Ensuite, colorier d'une seule couleur la collection de fleurs qui sont identiques.

RESSOURCES INTÉRESSANTES POUR LES FAMILLES

Une maison au coeur des préoccupations parentales
« Pour et avec les parents »

L'Embellie offre divers ateliers pour les enfants de 0-5 ans accompagnés de maman, papa, grands-parents ou autre adulte qui souhaitent passer de beaux moments avec eux.

* Activités gratuites et ateliers aussi disponibles à Grande-Entrée.

Pour informations et inscriptions : 418-969-4040

Vous pouvez également suivre sur Facebook la page de la Maison de la famille de l'Embellie.

L'Embellie
MAISON DE LA FAMILLE
Îles de la Madeleine

Bienvenue à toutes les familles !

Allaitement Sein-Pathique
216, chemin de Gros-Cap
Cap-aux-Meules, Québec
G4T 1K8

Soutien 7 sur 7: 418-937-9382
seinpathique.com

Groupe d'entraide Allaitement
SEIN-PATHIQUE

Services
*Rencontres prénatales
*Causeries
*Marraines d'allaitement

Disponibles à emprunter
*Livre et vidéo

PrioritéParents

Toujours là pour vous

Vous êtes un parent et vous avez besoin d'aide, de ventiler ou d'être accompagné dans la recherche de solutions concrètes?

Priorité Parents est un service de soutien virtuel, **entièrement gratuit**, dédié à tous les parents du Québec qui souhaitent obtenir un **accompagnement personnalisé** et plus soutenu.

Peu importe votre situation familiale, ***Priorité Parents*** est là pour vous. N'hésitez pas à nous contacter au besoin !

- ☑ Écoute bienveillante
- ☑ Accompagnement personnalisé
- ☑ Conseils et solutions concrètes
- ☑ **100% sans frais**

fqocf.org/prioriteparents
ou 1 800 361-5085 (LigneParents 24/7)

première ressource
AIDE AUX PARENTS

Un service gratuit
de consultation professionnelle
pour les relations parents-enfants

Visitez: premiereressource.com

picou-bulle.com

Le Conseil d'administration
Marie-France Cummings, présidente
Suzie Leblanc, vice-présidente
Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
Maude Leblanc, administratrice
Yvonne Cyr, administratrice
Nathaël Landry, administrateur
Alex Durand, administrateur

Les employées
Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches
Rachelle Leblanc, directrice

Conférence web dans le cadre de la Semaine nationale pour la santé mentale
Mercredi 5 mai 2021 à 19h30

Quand revenir à soi nous soutient dans notre santé mentale—Conférence sur la présence attentive

Dans une période où les enjeux de santé mentale se sont multipliés, la présence attentive nous invite à revenir à l'instant présent, à notre respiration et à notre corps. Pendant cette conférence vous en apprendrez plus sur qu'est ce que la présence attentive et vous aurez l'occasion d'expérimenter certaines pratiques.

Animée par Alexis-Michel Schmitt-Cadet, criminologue et facilitateur de présence attentive dans les universités, les milieux communautaires, les écoles secondaires et les pénitenciers. Il pratique la méditation de présence attentive depuis plus de 10 ans et est diplômé du programme présence attentive de l'UQAM.

Une présentation du Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine (ROCASM-GIM).

Pour inscription : page Facebook ROCASM GIM ou http://bit.ly/ConférencePrésenceAttentive

Mise à jour des consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie

Nous demeurons toujours disponibles pour vous accompagner que ce soit par téléphone ou sur rendez-vous. N'hésitez pas à nous contacter au 418-986-6456. Nous vous offrons également différentes activités en petits groupes ou en mode virtuel. Lorsqu'une rencontre en présence sera prévue, si vous présentez des symptômes compatibles avec la COVID-19 (ex. fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale); nous vous demandons de demeurer à la maison et appeler au 1-877-644-4545. Toute rencontre devra se dérouler dans le respect des directives de la santé publique.
Nous vous invitons à aimer la page Facebook du Centre communautaire l'Éclaircie ou à nous communiquer votre adresse courriel pour être informé des activités à venir.