



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE
L'Éclaircie

Journal d'été 2023



Bonne saison estivale à tous
et soyez prudent!

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



Bonjour à vous,

L'été est là et avec cette belle saison, le temps est venu pour certains de prendre des vacances alors que pour d'autres, il en est tout autrement. C'est plutôt le retour de la grande aventure qui entoure la vie touristique aux Îles avec le travail saisonnier. Peu importe votre situation, nous pensons à vous et il est important de prendre soin de vous.



Cette fois-ci, dans notre petit journal, vous retrouverez de l'information sur la respiration consciente avec des exercices tout simple pour vous guider et vous accompagner ainsi qu'une façon de vous exercer à la marche méditative, ce qui peut dans les deux cas, avoir des bienfaits sur votre santé. De plus, nous vous offrons aussi quelques activités amusantes à compléter en lien avec le thème de l'été.

Comme à chaque année, le Centre communautaire l'Éclaircie demeure ouvert et vous propose de belles programmations pour la saison alors, n'hésitez pas à nous appeler ou passer nous voir pour en savoir plus. C'est toujours un plaisir pour nous de vous revoir et d'avoir de vos nouvelles.

Nous avons aussi l'opportunité d'accueillir une fois de plus pour l'été, une nouvelle étudiante dans notre équipe. Elle se nomme Juliette et elle étudie en travail social. Nous en profitons donc pour lui souhaiter un bel été avec nous.

Prenez soin de vous et au plaisir de vous voir, Johanne, Juliette, Manon et Rachelle

Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Outil de Danie Beaulieu	2
La respiration consciente et ses bienfaits	3-4
La marche méditative	5
Quizz d'été	6
Trouve les différences	7
Mots croisés des Îles	7
Cherche et trouve	8
Réponse: des jeux	8



LA
réflexion
EST POSSIBLE
seulement
LORSQUE L'EAU EST
calme

Une phrase célèbre de Bouddha dit qu'une personne ne peut voir sa réflexion dans une eau tumultueuse, tout comme une personne ne peut voir sa vérité lorsqu'elle est envahie par des émotions intenses.

Est-ce que votre «eau» intérieure est suffisamment calme actuellement pour voir clair dans votre vie, vos motivations, vos besoins, vos rêves? Souvent, la première étape pour voir clair n'est pas de se fixer des buts, mais de calmer notre intérieur afin que nos objectifs et nos décisions ressemblent à qui nous sommes vraiment.

La respiration consciente et ses bienfaits

https://www.physiotherapiesmobile.com/respiration_consciente/

Pourquoi pratiquer la respiration consciente?

Douleurs, tensions musculaires, stress... Est-ce que ces mots résonnent en vous? Lorsque vous prenez soin d'un proche, il est possible et même normal que votre corps ressente des inconforts. Nous vous parlons régulièrement de l'importance de bouger votre corps, mais il est aussi important pour vous de prendre un moment dans votre journée pour vous poser et vous recentrer. Dans ce texte, vous trouverez des informations concernant l'anatomie liée à la respiration, les bienfaits de cette dernière, les types de respiration, ainsi que des exemples d'exercices qui pourront vous aider à relaxer.

Le processus physiologique

Commençons par un peu d'anatomie. Le muscle principal de la respiration est le diaphragme. Celui-ci est situé directement sous vos poumons, dans votre cage thoracique et s'attache sur vos côtes, votre sternum et vos vertèbres lombaires. Il prend la forme d'un dôme ou parapluie et agit en s'abaissant grâce à sa contraction à l'inspiration et en se relâchant à l'expiration. Le diaphragme est crucial lors de la respiration, mais d'autres muscles sont aussi utiles, lors d'activités physiques plus intenses par exemple, pour permettre à la cage thoracique de prendre plus d'expansion. Le diaphragme est relié à plusieurs organes de notre corps, c'est pourquoi il est important qu'il bouge adéquatement lors de la respiration.

L'inspiration se fait par l'entremise du diaphragme et d'autres muscles, alors que l'expiration se fait de façon passive et sans effort lorsque le diaphragme retourne à son emplacement initial.

Les bienfaits de la respiration consciente

La respiration consciente, c'est-à-dire lorsque nous mettons notre attention sur les mouvements de notre corps lors de la respiration, a beaucoup de bienfaits.

En voici quelques-uns :

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Sentiment de bien-être et d'apaisement
- Diminution des douleurs chroniques
- Amélioration de la posture
- Diminution des tensions entre les omoplates et dans le bas du dos
- Meilleure qualité de sommeil
- Moins de maux de tête.

Respiration abdominale et respiration thoracique

Il existe différents types de respiration, mais voici les 2 deux plus importants :

La respiration **abdominale** qui amène une légère élévation des côtes par la contraction du diaphragme se caractérise par le gonflement du ventre à l'inspiration. À l'expiration, aucun muscle n'est nécessaire, le diaphragme se relâche passivement et donc sans effort. La respiration abdominale est celle à privilégier dans la vie de tous les jours, car elle permet la mobilité de plusieurs organes et aide à la relaxation et à la détente musculaire.

La respiration **thoracique**, qui contrairement à la respiration abdominale doit utiliser des muscles lors de l'expiration, se caractérise par un soulèvement de la poitrine et des épaules à l'inspiration. Celle-ci est généralement moins profonde et plus rapide que la première et doit surtout être utilisée lors d'activités physiques. Les muscles qui se trouvent entre les côtes (intercostaux) permettent l'ouverture des côtes vers l'avant, les côtés et l'arrière.

Exercices de respiration consciente

Exercice d'expiration prolongée assis :

- * Assoyez-vous et fermez les yeux
- * Joignez les mains derrière votre dos pour ouvrir la cage thoracique
- * Gardez un bon alignement de la tête, des épaules et du bassin
- * **Expirez** profondément, avant même d'inspirer, sans rien forcer
- * Faites une pause d'une seconde à la fin de votre expiration
- * Inspirez profondément en laissant l'air entrer librement
- * Répétez quelques fois, puis respirez normalement.

Attention, dans cet exercice, il est important d'**expirer** en premier. Notre réflexe est d'inspirer pour ensuite expirer, mais pour que l'exercice soit efficace, nous devons débiter par l'expiration.

Exercice d'inspiration abdominale debout ou assis :

- * Placez-vous debout ou assis et fermez les yeux
- * Joignez les mains derrière votre dos pour ouvrir la cage thoracique
- * Gardez un bon alignement de la tête, des épaules et du bassin
- * Inspirez en gonflant le ventre et en évitant d'élever les épaules et les côtes
- * Gardez l'inspiration quelques secondes
- * Relâchez et laissez l'air sortir sans forcer
- * Répétez quelques fois, puis respirez normalement.

Pour commencer, mettre une main sur votre ventre et l'autre sur la poitrine. De cette façon, vous pourrez sentir la main sur votre ventre se soulever et celle sur votre poitrine rester immobile.

Exercice d'inspiration thoracique debout ou assis :

- * Placez-vous debout ou assis et fermez les yeux
- * Gardez un bon alignement de la tête, des épaules et du bassin
- * Mettez les mains sur vos côtes pour bien sentir leur mouvement lors de l'inspiration
- * Inspirez en amenant l'air pour que les côtes montent et s'ouvrent sur les côtés, devant et derrière
- * Expirez en laissant sortir tout l'air de vos poumons sans forcer
- * Répétez environ 5 fois, puis respirez normalement.

Dans cet exercice, le ventre ne se gonfle pas. Le mouvement est concentré au niveau des côtes.

3 trucs à retenir pour améliorer la qualité de votre respiration

Apprendre à lâcher prise. Ne pas vouloir tout contrôler et se permettre de prendre du temps pour soi. Prendre le temps d'effectuer les exercices de respiration en pleine conscience en mettant notre attention sur ce qui se passe dans notre corps lors de l'inspiration et de l'expiration.

Prioriser la respiration abdominale. Elle permet de relâcher nos tensions musculaires, elle est profonde et n'utilise pas de muscles à l'expiration.

Expirez intentionnellement plus souvent. Nous n'expirons pas assez et lorsque nous sommes très occupés, nous bloquons souvent notre respiration. L'expiration n'utilise pas nos muscles, il est donc primordial de se rappeler d'expirer pour nous permettre un meilleur sentiment de bien-être.

N'oubliez pas! La respiration consciente a un impact direct sur votre santé physique, mentale et sur votre sentiment de bien-être. Prenez un moment tous les jours pour la pratiquer.

Sources pertinentes :

- <https://www.denisfortier.ca/post/comment-respiration-attenuer-fatigue-et-diminuer-tensions-musculaires>
- <https://physiodynamik.com/le-diaphragme-respirer-activement/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wy2XJlLKE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pR6NR3xb164>
- <https://cliniqueinspiration.com/3-types-de-respirations/>

LA MARCHÉ MÉDITATIVE

Source: nicolebordeleau.com

Lorsque l'esprit est agité, angoissé et que vous êtes incapable de rester immobile, je vous recommande la marche méditative. La méditation « marchée » – c'est ainsi que l'appellent les initiés – est une pratique simple et vraiment très agréable que l'on peut pratiquer à n'importe quel moment de la journée, à l'intérieur comme à l'extérieur. Elle est particulièrement bénéfique après une dure journée de travail, un long trajet en voiture, de longues assises au travail ou encore pour libérer un esprit surchargé et discursif.



Voici comment vous y exercer :

Choisissez un endroit sûr où vous pourrez faire des allées et venues, comme un couloir dans votre appartement ou un sentier près de votre maison. Assurez-vous de pouvoir y marcher entre dix à trente pas.

Débutez en position debout, les pieds parallèles et distribuez votre poids également sur vos deux jambes, laissez les bras détendus de chaque côté du corps.

Prenez cinq longues et profondes respirations par le nez pour vous centrer en vous-même.

Commencez à marcher lentement, plus lentement qu'à l'habitude, en maintenant le dos droit et la tête haute afin de cultiver un sentiment de noblesse et de dignité.

Prêtez attention à chaque pas, à chaque son, à chaque sensation. Si votre esprit s'évade (et cela arrive à tout le monde), ramenez-le doucement en dirigeant votre attention sur vos pas. Ce n'est pas plus compliqué que cela !

Arrivé au bout du chemin, arrêtez-vous pour prendre une profonde respiration. Puis, faites demi-tour et poursuivez votre méditation. Dans ces allers et retours, l'esprit s'apaise et se pacifie. Il s'enracine au moment présent et cet ancrage vous permet d'accéder à la pleine conscience de ce qui est, en cet instant.

Chaque jour, vous pouvez méditer en marchant ou si vous préférez, marcher en méditant. Intégrez dès aujourd'hui cette merveilleuse discipline dans votre quotidien, pendant dix minutes ou plus et vous découvrirez les innombrables bienfaits de la méditation "marchée."

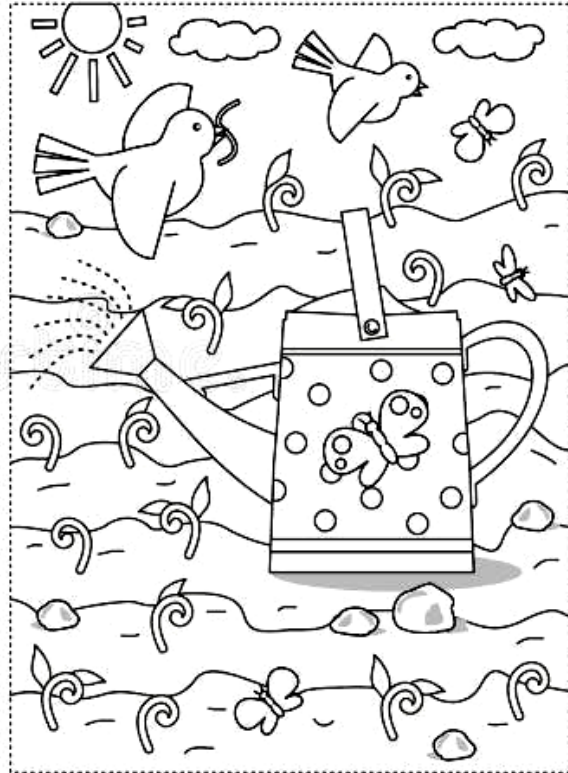
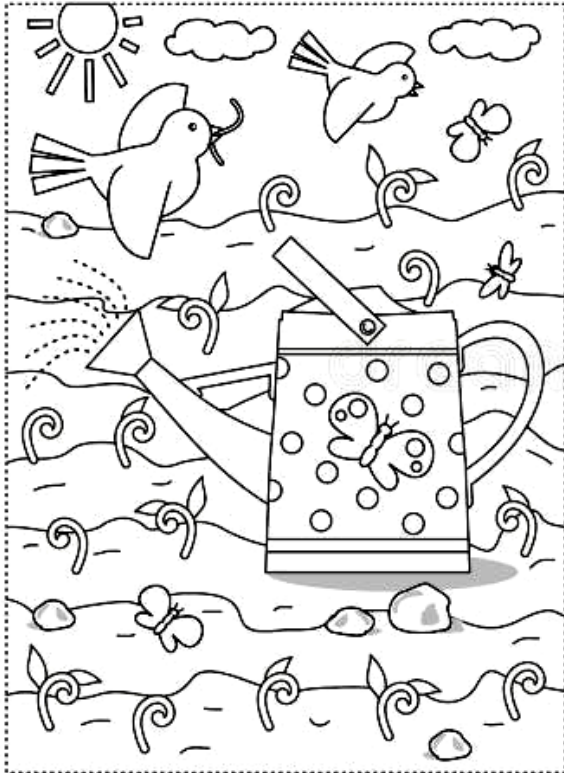
Bonne pratique! Nicole Bordeleau

Quizz d'été



1. Je suis un accessoire indispensable pour certaines personnes. Parfois coloré, je protège les yeux de ceux qui me portent. Qui suis-je? _____
2. Tendre et moelleux. Je suis souvent utilisé dans des desserts, mais on me retrouve souvent grillé sur les feux de camp. Qui suis-je? _____
3. Je suis plus ou moins aimé en général. Je suis petit et je me promène en famille. Habituellement, lorsque je rencontre des gens, il se gratte par la suite. Qui suis-je? _____
4. Activité populaire l'été qui se pratique souvent en famille avec une tente ou une roulotte. De quoi s'agit-il? _____
5. Spécimen marin qui se déplace de côté. Attention, je ne suis pas le roi des crustacés. De qui s'agit-il? _____
6. Endroit agréable et relaxant. Les gens aiment me fréquenter pour la marche et en été, la baignade ou les pique-niques. Qui suis-je? _____
7. Je suis rond et je vis dans l'eau. Souvent rejeté par la mer, je suis très populaire et recherché par les touristes. Qui suis-je? _____
8. Fleur qui se retrouve sur la plupart de nos terrains. De couleur jaune, il est possible de l'utiliser pour faire du vin. Qui suis-je? _____
9. Mollusque de couleur blanc qui se pêche facilement et est accessible à toute la famille. On me pêche à marée basse. Qui suis-je? _____
10. Festival populaire qui se déroule sur une plage et attire de nombreux visiteurs depuis plus de 20 ans. Fierté des gens de l'île de Havre-Aubert. Qui suis-je? _____
11. Activité sportive qui se pratique sur l'eau et en présence du vent. Il est possible d'observer ce sport sur la baie du Havre-aux-basques. Qui suis-je? _____
12. Endroit que l'on apprécie pour prendre une pause. Ce lieu rend les petits et les grands heureux avec ses nombreux produits laitiers. Qui suis-je? _____

Trouve les 10 différences entre les deux dessins ci-dessous



dreamstime.com

Mots croisés des Îles

P	A	L	A	B	R	E	S	A	A	M	A	R	R	E	R
R	I	S	I	N	C	E	C	R	T	E	T	Z	I	R	E
O	E	T	L	C	O	U	A	M	N	S	T	O	L	I	P
F	C	E	O	I	R	O	L	E	V	R	I	Z	A	B	O
I	N	R	O	Y	P	D	L	N	H	E	N	N	M	S	G
T	I	N	A	O	A	E	O	A	A	N	E	R	A	V	N
E	S	S	O	G	A	B	P	S	L	C	R	E	R	I	E
R	S	M	L	O	O	O	L	T	E	L	E	T	R	R	R
E	P	P	A	T	O	U	T	E	R	O	D	R	E	O	
I	S	B	R	I	N	C	I	N	M	S	N	O	T	N	X
R	R	O	G	D	A	A	B	L	I	D	A	F	T	N	U
B	E	R	U	R	E	N	G	E	L	T	M	N	E	E	O
A	R	D	E	A	L	E	I	A	D	E	A	O	U	R	T
S	A	A	R	H	A	R	D	E	S	O	R	C	G	P	N
E	P	N	O	T	R	A	I	L	L	E	U	E	T	O	E
D	E	F	O	U	R	A	S	S	E	R	S	D	.	T	V

Mots à saveur madelinot

- | | |
|-------------|------------|
| Amarre | Pogner |
| Amarrer | Pot |
| Armenas | Profiter |
| Attiner | Ragouiller |
| Bagosse | Ramander |
| Bazir | Renclos |
| Bordas | Sagan |
| Boucaner | Scallop |
| Catin | Since |
| Déconforter | Since |
| Défourasser | Slip |
| Désabrier | Tappe |
| Éparer | Tet |
| Guetter | Traille |
| Haler | Ventoux |
| Harde | Vironner |
| Hardi | Zire |
| Larguer | |
| Outer | |
| Palabres | |
| Pilot | |
| Pitoyable | |

Phrase mystère : _____

Cherche et Trouve

Vive l'été!

Écris ci-dessous le nombre total de chaque objet que tu trouveras dans l'image.

www.amelieisabelle.com

AMELIE ISABELLE

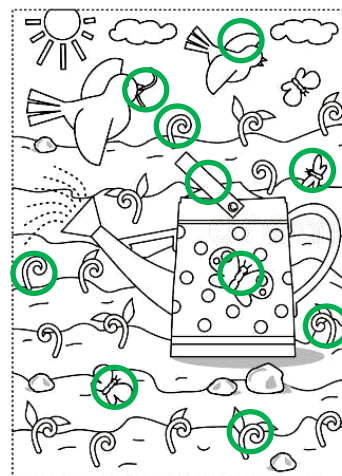
Réponses

Quizz d'été:

1. Les lunettes 2. La guimauve
3. Le maringouin 4. Le camping
5. Le crabe 6. La plage
7. Le dollar des sables 8. Le pissenlit
9. Le coque 10. Le concours des Châteaux de sable
11. La planche à voile ou le kit surf 12. La crèmerie

Mots croisés des îles: Conservons nos mots madelinots.

10 différences:



Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
 Bryan Bernier, administrateur
 Jean Bouffard, administrateur
 Myriam Gaudet, administratrice
 Nathaël Landry, administrateur

Les employées

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