



Journal de mai 2023



Semaine de la santé mentale
1 au 7 mai 2023

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



Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Semaine de la santé mentale: Créer des	3
Dix étapes pour améliorer votre santé	4
Trucs: Ne soyez pas aussi dur envers vous!	4
Un frigo communautaire aux îles	5
Mots croisés de mai	6
Cherche et trouve	7
Règles de vie de L'Éclaircie	8
Réponse: Mots croisés	8



*Semaine
de la
Santé Mentale*

Bonjour à vous,

En cette semaine de la santé mentale qui débute, soit du 1 au 7 mai 2023, nous tenons à vous remercier de votre intérêt pour la santé mentale. Comme chaque personne est importante et peut faire une différence, votre soutien nous touche vraiment.

C'est une fois de plus, un bonheur de vous retrouver pour partager sur différents thèmes. Ce mois-ci, nous partageons l'importance de « Créer des liens » en cette belle semaine de la santé mentale. Vous savez, créer des liens, c'est développer et nourrir des relations qui nous font du bien ainsi que des réseaux sociaux qui sont à la fois, forts et bienveillants pour chacun d'entre nous. En plus de trucs et astuces en ce sens, nous vous présentons dans ce journal de mai, un nouveau service pour les gens des îles soit un frigo communautaire, des étapes pour améliorer votre santé mentale, un rappel de nos règles de vie au Centre communautaire l'Éclaircie ainsi que des petits jeux pour le plaisir de vous divertir.

Nous en profitons pour vous rappeler que nos services sont toujours gratuits et confidentiels. Qu'il s'agisse de situations passagères ou persistantes, l'Éclaircie accueille les personnes qui vivent un problème de santé mentale: stress, anxiété, deuil, séparation, dépression, trouble bipolaire, schizophrénie, troubles anxieux, etc. Nous sommes aussi là pour l'entourage qui est tout aussi précieux. L'organisme s'adapte aux différents besoins et vous offre écoute et support, en individuel ou en groupe.

Alors si vous ou l'un de vos proches vivez des difficultés émotionnelles, des problèmes de santé mentale ou une maladie mentale, sachez que vous n'êtes pas seul, le Centre communautaire l'Éclaircie est là pour vous.

Soyez assuré que vous serez accueilli avec respect et discrétion.

Au plaisir de vous rencontrer, Johanne, Manon et Rachelle

Agir en promotion et prévention en santé mentale

Avec l'aide des organismes membres, le Mouvement Santé mentale Québec souhaite sensibiliser la population au fait que la santé mentale est non seulement quelque chose de positif, mais qu'il est possible d'en prendre soin et de la renforcer en créant des contextes qui lui sont favorables.



Depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met chaque année en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2023–2024, c'est l'astuce CRÉER DES LIENS qui est mise de l'avant. Qu'est-ce que l'astuce Créer des liens?

Créer des liens et être bien entourés, c'est :

- Faire partie d'une société accueillante;
- Développer et nourrir des relations qui font du bien;
- Développer sa capacité à se créer un réseau à sa couleur;
- Avoir des activités, des projets, défendre des causes à plusieurs;
- Recevoir du soutien dans notre cheminement et en apporter aux autres;
- Savoir qu'on peut compter sur quelqu'un et que quelqu'un peut compter sur soi;
- Vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité;
- Créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés.

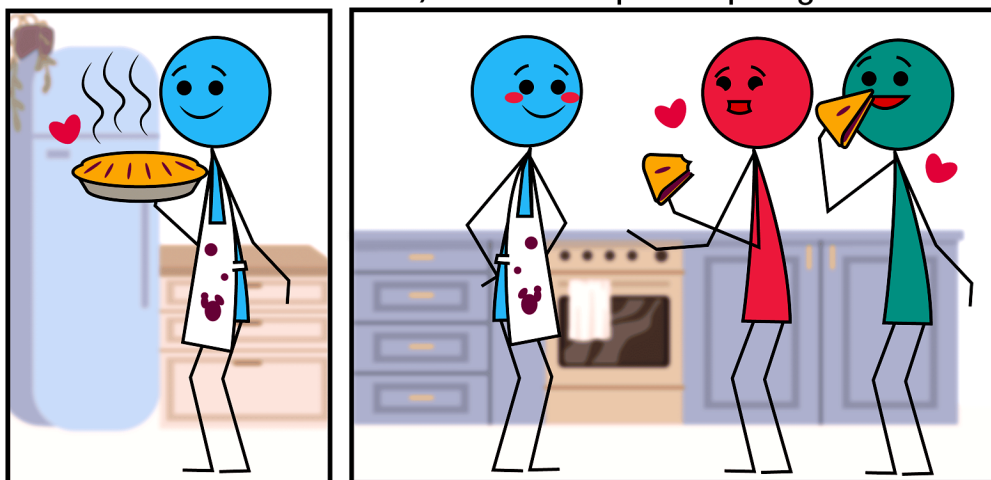
Créer des liens c'est aussi faire preuve d'empathie, d'écoute, d'affection. C'est développer un sentiment d'appartenance, se sentir en relation avec soi et avec les autres, vivre dans un milieu où règne l'acceptation sociale. Et c'est plus encore!

Vous pouvez donc consulter le site : mouvementsmq.ca pour retrouver davantage d'outils intéressants adaptés selon votre âge. Sous forme de jeux, de dépliants, de vidéos, de capsules d'information et plus encore. Parfait pour les jeunes, les adultes, les personnes âgées et même les milieux de travail.

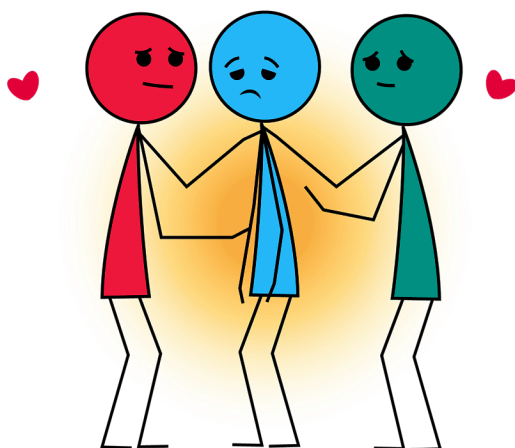
Le saviez-vous?

- * Le lien d'attachement contribue au bon développement des parties du cerveau reliées aux fonctions affectives et sociales de l'enfant.
- * À l'adolescence, appartenir à un groupe et entretenir de bonnes relations basées sur l'entraide, le respect et l'acceptation de qui on est influencent positivement la construction de l'identité.
- * Dans les groupes, plus les buts à atteindre sont clairs et plus le sens commun est grand, plus il y a de l'énergie et de l'action.
- * Au travail, se sentir aidé et soutenu constitue un rempart contre le stress. 85% des salariés de la génération Z placent « l'ambiance et le bien-être au travail en deuxième position de leurs critères pour choisir un métier, après l'intérêt pour le poste (92%) et bien avant la rémunération (49%) ».
- * Les relations sincères et bienveillantes que l'on entretient avec les autres tout au long de la vie ont un impact positif sur la santé et contribuent à l'allongement de l'espérance de vie.
- * Sentir que l'on fait partie d'un groupe protège notre santé mentale.

Être bien entouré-e, c'est avoir du plaisir à partager



et avoir un filet de sécurité pour les moments plus difficiles.



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

mouvementsmq.ca

Les dix étapes pour améliorer notre santé mentale

1. Cultiver une saine estime de soi
2. Accepter les compliments
3. Entretenir des relations familiales positives
4. Se faire de bons amis
5. Établir un budget réaliste
6. Faire du bénévolat
7. Apprendre à gérer efficacement le stress
8. S'adapter aux changements qui nous touchent
9. Être à l'écoute de ses émotions
10. Découvrir sa propre spiritualité.

Source : Ass. canadienne pour la santé mentale

VOS ERREURS
FONT PARTIE DE
L'APPRENTISSAGE

CROYEZ EN VOS
PROJETS, BIEN
QUE ÇA NE PLAISE
PAS À TOUS

REGARDEZ VOTRE
PASSÉ ET
ACCEPTÉZ-LE

VOUS N'ÊTES PAS
SEUL/E À AVOIR
DES PROBLÈMES

ACCEPTÉZ ET
AIMEZ-VOUS
COMME VOUS
ÊTES

**Ne soyez
pas aussi
dur envers
vous !**

NE SOUS ESTIMEZ
PAS VOS
CAPACITÉS

ACCEPTÉZ VOS
FAIBLESSES ET
LIMITES

 Psychologue.net

APPRENEZ DES
CRITIQUES

IL N'Y A PAS UNE
SEULE MANIÈRE
DE FAIRE LES
CHOSSES

EXPRIMEZ VOS
ÉMOTIONS AU
BON MOMENT

ENTOUREZ-VOUS
DE CEUX QUI
VOUS AIMENT

NE VOUS
COMPAREZ PAS
AVEC LES AUTRES

Un frigo communautaire voit le jour!

Suite aux besoins recensés par le Comité sur l'itinérance aux Îles, Carrefour Unité devient porteur d'un projet financé par le programme Vers un chez soi, une entente fédérale-provinciale entre le Ministère de la Santé et des Services sociaux et Emploi et Développement social Canada. Le projet Frigo communautaire fut orchestré notamment par le travailleur de milieu, la directrice de l'organisme, une organisatrice communautaire du CISSS des Îles, un jeune du milieu ainsi qu'une intervenante de l'organisme Hommes et Gars.

Grâce à la participation des intervenants du centre de jour de Carrefour Unité et des nouvelles personnes embauchées, la population a maintenant accès à des denrées alimentaires récupérées de certaines institutions, notamment le CISSS des Îles et Entraide communautaire. La population est également invitée à partager des denrées en suivant les consignes établies.

Tel que le mentionne la directrice de Carrefour Unité, Maryse LeBlanc : « les denrées sont accessibles à toute la population pour qui ça fait une différence ». Elle précise également que le frigo communautaire sera accessible 24h/24, 365 jours par année, puisqu'il est installé dans un cabanon à l'extérieur de l'organisme.

Il s'agit d'un projet communautaire incitant la population au partage et à l'entraide citoyenne, mais aussi ayant une teneur environnementale importante en luttant contre le gaspillage alimentaire.

Merci à tous de votre belle réponse vis-à-vis ce projet 

Quelques consignes :

Avant de consommer un aliment, il est important de prendre quelques précautions :

- Vérifier l'intégrité de l'aliment et de son emballage
- S'il s'agit d'un aliment réfrigéré, s'assurer qu'il est froid au toucher
- Pour ce qui est des personnes qui ont des allergies alimentaires, consommer seulement des aliments dont l'emballage est intact et qui comportent une liste d'ingrédients complète.

Merci de votre don d'aliments

Exemples d'aliments que l'on peut donner :

- Fruits et légumes frais entiers, œufs et produits laitiers, denrées sèches, conserves commerciales, etc.

Aliments qu'il ne faut pas donner :

- Aliments altérés par des contaminants microbiologiques, physiques ou chimiques;
- Aliments provenant de sinistres [inondations, incendies, dommages causés par la fumée, etc.] et susceptibles d'être contaminés
- Aliments qui sont l'objet d'un rappel

Aliments qu'il n'est pas recommandé de donner :

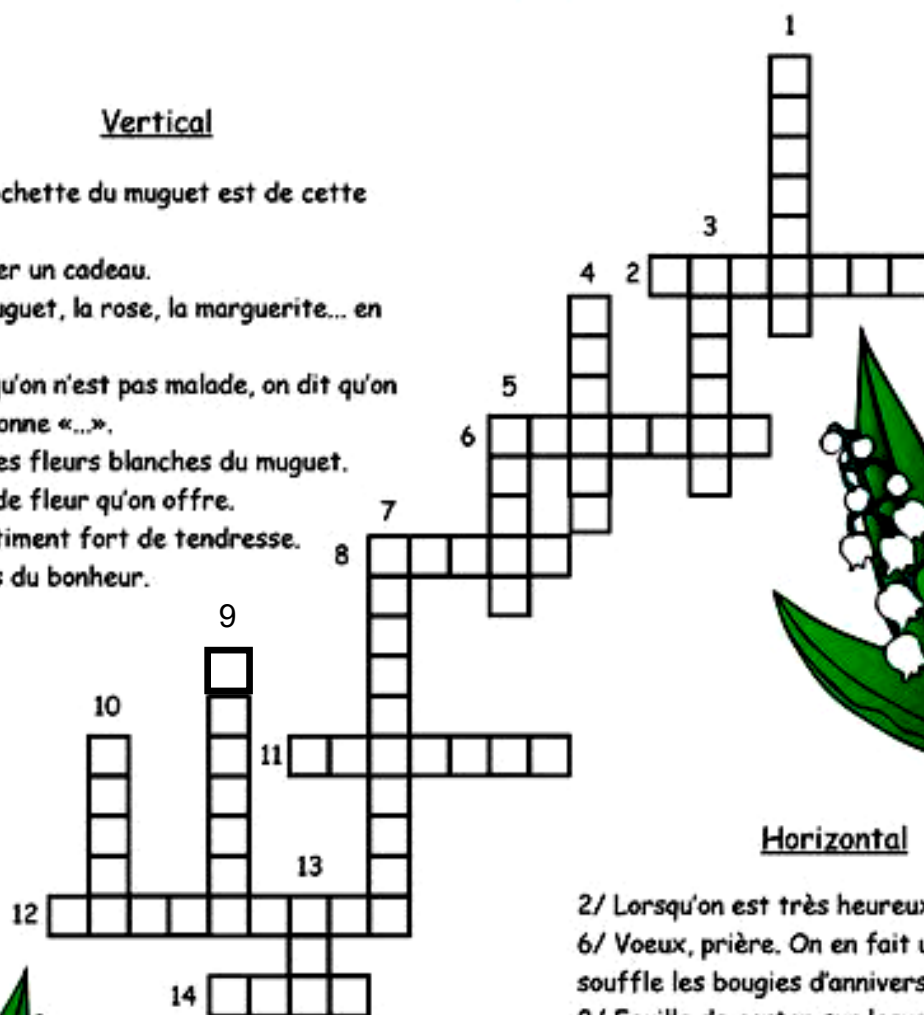
- Viandes, poissons et fruits de mer crus
- Restants de table et de buffet exposés aux manipulations du public
- Denrées périssables qui sont entamées
- Les contenants utilisés pour la mise en portion doivent être propres et conçus pour un usage alimentaire
- Les aliments doivent présenter certains renseignements de base (nom du produit, date d'emballage ou de mise en portion, consignes d'entreposage)
- Les aliments réfrigérés ou congelés doivent être maintenus froids au moment du transport

Carrefour Unité, 390 chemin de l'Église-Saint-Luke, Cap-aux-Meules (ancienne église anglicane)

Le Premier Mai

Vertical

- 1/ La clochette du muguet est de cette couleur.
 3/ Donner un cadeau.
 4/ Le muguet, la rose, la marguerite... en sont.
 5/ Lorsqu'on n'est pas malade, on dit qu'on est en bonne «...».
 7/ Petites fleurs blanches du muguet.
 9/ Brin de fleur qu'on offre.
 10/ Sentiment fort de tendresse.
 13/ Mois du bonheur.



Horizontal

- 2/ Lorsqu'on est très heureux, c'est le...
 6/ Voeux, prière. On en fait un lorsqu'on souffle les bougies d'anniversaire.
 8/ Feuille de carton sur laquelle on écrit un mot gentil à quelqu'un.
 11/ «1er» écrit avec des lettres.
 12/ Saison à laquelle appartient le mois de mai.
 14/ Sentiment de plaisir.

Dans un premier temps, cherche dans le tableau encadré, le nombre exact de fleurs qui sont présentées ci-dessous. Ensuite, colore de différentes couleurs les fleurs qui sont identiques.



Les règles de vie du Centre communautaire l'Éclaircie

Pour le bon fonctionnement de l'organisme et le respect de tous, voici ce que nous vous demandons de respecter :

- Vous vous engagez à respecter les opinions et les confidences des autres participants.
- Vous respectez la confidentialité des personnes rencontrées et des propos entendus.
- L'usage d'alcool et de la drogue n'est pas permis dans les locaux et lors des activités.
- Il n'est pas permis d'emprunter de l'argent ou de vendre des biens aux autres personnes.
- Les participants se doivent de respecter la vie privée de chacun dans les locaux et à l'extérieur.

Nous vous demandons de confirmer votre présence aux activités avant midi la veille de l'activité. Pour une rencontre individuelle, Il est préférable de prendre rendez-vous en téléphonant au 418-986-6456.

La programmation de nos activités est disponible sur le site : www.eclaircie.ca ainsi que sur notre page Facebook alors n'hésitez-pas à consulter pour en savoir plus.

Réponse de la page 6: Le premier mai

Vertical : 1) Blanche 3) Offrir 4) Fleurs 5) Santé 7) Clochette 9) Bouquet 10) Amour 13) Mai

Horizontal : 2) Bonheur 6) Souhait 8) Carte 11) Premier 12) Printemps 14) Joie

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
 Rachelle Leblanc, directrice