



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE  
**L'Éclaircie**

## Journal de Mars 2024



collectifalimentterre.org

**1<sup>er</sup> mars c'est la journée du compliment.  
Pensez-y et faites plaisir aux gens.**

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



collectifalimentterre.org

## Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Organisme ANEB Québec	2
Mois de la nutrition	3
Journée du compliment	4
Ces vrais compliments...	5
Complimenter les collègues	5
Trouver les 10 compliments	6
Trouver les 20 différences	7
Points à relier	7
Solution des différences	8

**Les compliments peuvent  
transformer votre journée,  
... essayez !**

Bonjour à vous,

C'est un grand plaisir pour nous de vous retrouver en ce beau début de mars. Mars nous rappelle toujours que l'hiver achève et que le printemps n'est pas bien loin. Comment allez-vous présentement? Est-ce que la luminosité vous fait du bien? Avec l'arrivée de cette nouvelle saison peut-être avez-vous le goût d'apporter quelques changements à vos habitudes alimentaires.

Savez-vous que le mois de mars, c'est le mois de la nutrition? Comme il est toujours temps de se lancer des défis, pourquoi ne pas en profiter pour se motiver afin d'améliorer notre santé? C'est la lecture qu'on vous propose dans notre petit journal afin de vous accompagner et vous inspirer.

Et comme le premier mars est la journée internationale du compliment, nous tenons à le souligner avec vous. Cette journée vise à promouvoir la bienveillance et la reconnaissance entre les personnes ce qui renforce entre autres l'estime de soi et nous donne de l'énergie. Différentes façons simples vous sont proposées pour vous encourager à offrir un compliment honnête et personnalisé aux autres. Soyez généreux et faites plaisir à ceux qui vous entourent.

Nous vous présentons aussi l'organisme ANEB Québec ainsi que des jeux pour ceux qui apprécient ces divertissements.

Bonne lecture et au plaisir, Johanne, Manon et Rachelle

**Vous êtes important pour nous, alors prenez soin de vous.**



Anorexie et boulimie Québec

**Ligne d'écoute  
1800-630-0907**

**ANEB est un organisme qui se consacre à aider les personnes qui luttent contre les troubles alimentaires ainsi que leur entourage.**

**Ils offrent un soutien sans jugement, des ressources précieuses et une communauté solidaire qui est prête à tendre la main à ceux qui en ont besoin.**





Crédits photo: iStock/CatherineYeulet

## MOIS DE LA NUTRITION: Un temps pour réfléchir à notre relation avec la nourriture

Bien que la saine alimentation fasse partie intégrante de nos conversations tout au long de l'année, avez-vous déjà remarqué que la thématique de la nutrition refaisait surface à chaque année tout près du début du printemps? En effet, chaque année en mars, on souligne le mois de la nutrition. De magnifiques initiatives sur la saine alimentation sont présentes à cette période de l'année dans les médias ou ailleurs.

Cette année, profitons du mois de la nutrition pour prendre quelques instants afin de réfléchir à la relation que vous avez avec la nourriture. On l'oublie souvent, mais cette relation est à la base de nos habitudes alimentaires. Dès notre plus jeune âge, nous établissons une relation avec nos aliments. Cette relation est modulée tout au long de notre vie en fonction de nos expériences, positives ou négatives, comme l'attitude des adultes modèles ou des gens qui parcourent notre vie envers les aliments, les expériences positives ou négatives des repas en famille ou entre amis, etc.

Certaines personnes développent ainsi des façons de s'alimenter différentes. Prenons par exemple la rigidité alimentaire qui fait appel à un concept visant à maintenir une alimentation très stable, à contrôler tous les aliments qui sont consommés et ceux qui ne doivent pas faire partie de l'alimentation. On pourrait penser qu'il est bénéfique pour la santé de maintenir une alimentation stable en tout temps. Mais qu'en est-il vraiment?

Être rigide vis-à-vis de son alimentation, installer plusieurs interdits et avoir une approche de « tout ou rien » peut avoir un effet non souhaitable sur notre alimentation. Alors que l'objectif d'être rigide est de « tout contrôler », ces interdits mènent souvent à la surconsommation et au « dérapage ». Par exemple, si j'adore le chocolat et que je m'abstiens d'en manger coûte que coûte, il est fort probable que la fois où il ne me sera pas possible de me retenir d'en manger, j'en mange une boîte au complet, et non seulement un ou deux morceaux. La surconsommation d'aliments que l'on s'interdit entraîne bien souvent un sentiment de honte et de culpabilité. C'est ici que la relation avec la nourriture devient problématique puisque chacun devrait pouvoir ressentir du plaisir à manger et à découvrir de nouveaux aliments plutôt que de la honte et de la culpabilité.

S'il y a un seul concept qu'il serait souhaitable que tout le monde retienne, c'est que tous les aliments ont leur place dans le cadre d'une saine alimentation. Bien sûr, on privilégie les aliments avec une valeur nutritive élevée au quotidien mais les aliments un peu moins nutritifs ou d'occasions ont aussi leur place. C'est en éliminant les interdits et en adoptant une alimentation plus flexible qu'on peut favoriser une bonne relation avec la nourriture.

Cette année, le mois de la nutrition a pour thème: Relevez le défi des 100 repas, faites de petits changements, un repas à la fois. Pendant le mois de mars, vous êtes invité à relever le défi des 100 repas mais d'une façon un peu différente. Vous pouvez prendre une petite pause à chacun de vos « 100 repas » du mois pour essayer de prendre conscience de la relation que vous avez avec les aliments que vous vous apprêtez à consommer. Cette relation est-elle positive, harmonieuse? Prenez-vous plaisir à déguster ces aliments? Que pourriez-vous faire comme petit changement, un repas à la fois, pour améliorer cette relation? Bon mois de la nutrition!

Adapté de: [anebquebec.com](http://anebquebec.com) par Andréanne Tremblay-Lebeau, nutritionniste



## JOURNÉE DU COMPLIMENT : POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Le 1<sup>er</sup> mars est officiellement la journée mondiale du compliment. Une journée positive qui a été créée parce que nous avons tous besoin d'être complimentés et d'un peu d'optimisme au quotidien. C'est un élément essentiel pour avoir confiance en soi.

Sa création remonte en 2003 aux Pays-Bas par Hans Poortvliet, spécialiste de la reconnaissance et de la motivation. Au début, elle était célébrée seulement au sein du pays pour ensuite, s'étendre à l'étranger et devenir une journée mondiale. Dans quel but? Tout simplement parce qu'on a tous et toutes besoin de reconnaissance et d'être mis.e en valeur, quel que soit l'endroit du monde où l'on vit. C'est pour cela que depuis presque 20 ans, le 1er mars est une journée qui se veut positive. Son initiateur a même l'ambition d'en faire la journée la plus positive du monde. Un jour dans l'année où on pense à complimenter les personnes chères à nos yeux.

La particularité de cette fête est que tout le monde peut y participer et qu'elle n'est pas commerciale contrairement à d'autres. Ce n'est pas un cadeau qui est offert, mais des mots. Hans Poortvliet affirme qu'un compliment sincère ne coûte rien, mais que son impact est énorme pour son destinataire. Il ajoute que « rien ne stimule plus, ne donne plus d'énergie, ne rend les gens plus heureux et, en ce qui concerne les entreprises, n'augmente plus rapidement la productivité et l'engagement qu'un compliment sincère. Alors, pourquoi ne pas l'utiliser un peu plus ? »

Il est très important de valoriser l'autre et d'être valorisé pour avoir une bonne estime de soi. Dire un petit mot gentil ça ne coûte rien et ça fait toujours plaisir. Et il n'y a aucune limite quant aux personnes pouvant participer! Il s'agit simplement de remarquer quelque chose de positif chez une personne et de le mettre en lumière en toute sincérité. Vous pourriez notamment dire à un collègue qu'il fait de l'excellent travail, souligner ses remarquables compétences culinaires, ou encore lui offrir un compliment plus personnel, en lui faisant savoir qu'il a une influence positive sur votre vie. Nous avons tous besoin d'une bonne dose de reconnaissance et de soutien, n'est-ce pas!

Vous l'aurez compris, faire un compliment c'est gratuit et ça distille du bonheur. Alors en ce 1er mars, n'hésitez plus à dire à vos proches ce que vous appréciez le plus chez eux.

Et si l'on vous complimente, n'oubliez pas d'accueillir cela avec humilité et modestie.

Adapté de : [www.elle.be](http://www.elle.be), [www.compliments.ca](http://www.compliments.ca), [www.pomverte.com](http://www.pomverte.com)



# Ces vrais compliments

QUI N'ONT RIEN À VOIR AVEC LE PHYSIQUE ✨ ✨

Si seulement il y avait plus de gens comme toi

Tu m'inspires

Tu me fais oublier mes problèmes

Tu as toujours les bons mots

Je t'admire

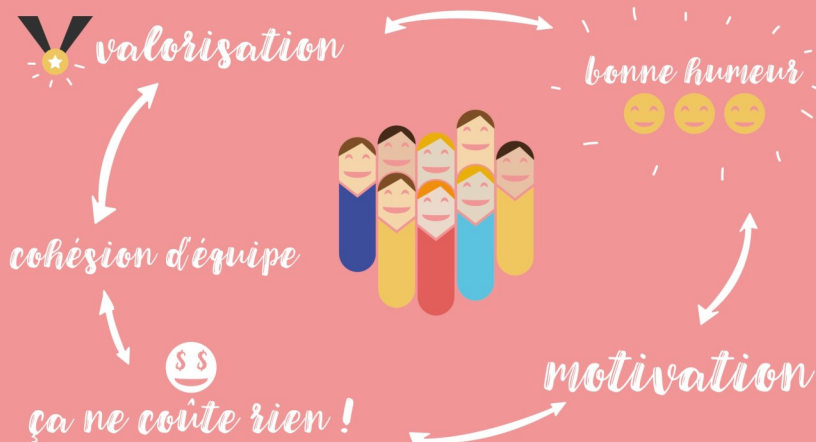
Tu rayannes

J'ai de la chance de t'avoir dans ma vie

Je ris comme jamais à tes côtés

Psychologue.net

## 5 bonnes raisons de complimenter vos collègues !



pros-consulte.com

LE SAVIEZ VOUS

PRÈS D'1 SALARIÉ  
SUR 3 N'EST JAMAIS  
COMPLIMENTÉ DANS  
SON TRAVAIL

LOPTIMISME.PRO

# La perfection, c'est toi!

10 compliments se sont cachés dans cette grille. Retrouvez-les et distribuez-les à votre entourage.

Y	P	A	R	F	A	I	T	E	I
A	D	O	R	A	B	L	E	Q	V
S	E	D	U	I	S	A	N	T	E
X	U	E	U	T	S	E	J	A	M
J	O	L	I	E	N	A	B	I	R
E	L	B	A	R	I	M	D	A	Y
E	L	B	A	D	I	M	R	O	F
E	U	Q	I	F	I	N	G	A	M
E	D	I	D	N	E	L	P	S	L
G	R	A	N	D	I	O	S	E	W

Ou alors  
je les garde  
pour moi  
...

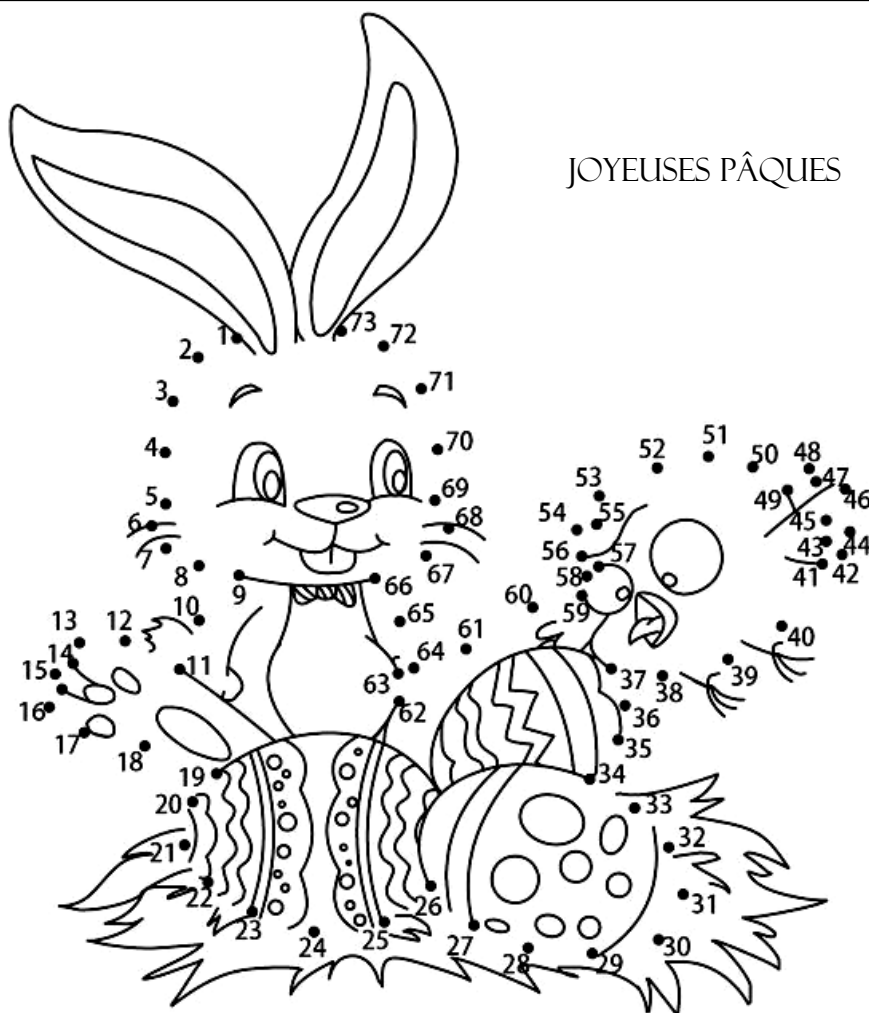
...  
il n'y a pas  
de raison!



# Trouve les 20 différences



maitrelucas.fr



JOYEUSES PÂQUES



Mercredi le 13 mars 2024

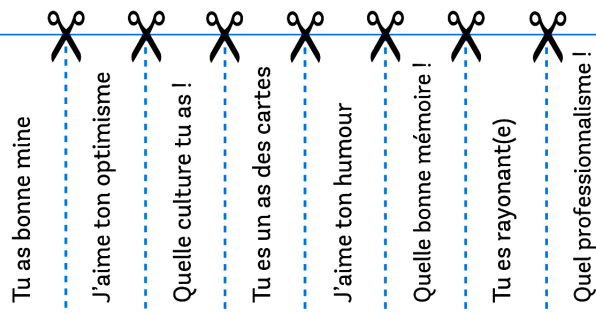
# Célébrons la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive!



ActiveAide  
Le domicile facile

## Journée mondiale du compliment

Servez-vous



ÊTRE ATTENTIF À QUELQU'UN  
C'EST LE COMPLIMENT LE PLUS SINCÈRE  
QUE L'ON PUISSE FAIRE.

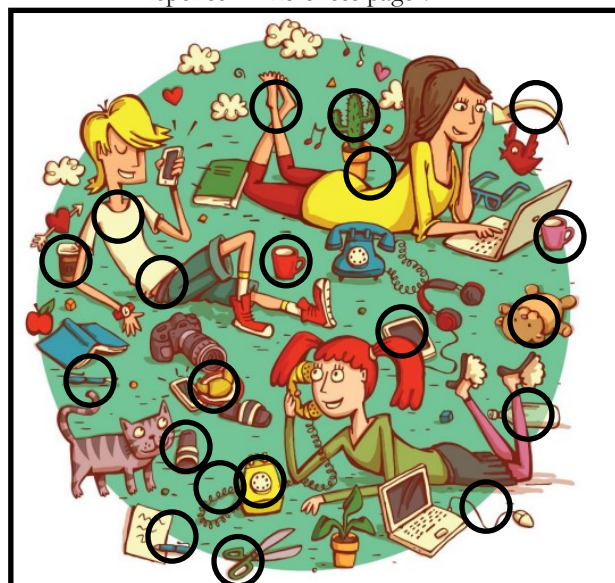
- W.S Anderson -



f /colorfeelmobile

instagram /color\_feel

Réponse: Différences page 7



Crédit photo: Meggie Turbide



### Les employés

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

### 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  
Noémie Chevarie, administratrice