



L'Éclaircie

Journal de mai 2024

Campagne annuelle de
promotion de la
santé mentale 2024-2025

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

S'ACCEPTER
c'est être soi-même, ensemble

Semaine de la santé mentale du 6 au 12 mai 2024

« Il n'y a pas de santé sans
santé mentale. »

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



Bonjour à vous,

Nous voilà rendus en mai, c'est incroyable comme le temps passe vite. Il nous fait plaisir de vous présenter la Semaine de la santé mentale qui se tient du 6 au 12 mai 2024.

Comme à chaque année depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. L'astuce que l'on souligne cette fois est « S'accepter ».

Et comment faire pour s'accepter soi-même?

Nous devons arrêter de nous comparer. Nous sommes tous des êtres uniques et avons tous notre propre définition du bonheur. Le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité. C'est le travail d'une vie. Vous savez qu'une bonne estime de soi nous permet à la fois de reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites et nous aide grandement à exprimer nos besoins. Elle nous porte à utiliser notre créativité, en plus de nous donner le pouvoir de dire non et de dire oui.

Nous sommes bien conscients que ce n'est pas toujours facile à faire, c'est pourquoi nous vous proposons quelques trucs et activités créatives qui sont bénéfiques pour votre santé mentale afin de vous aider à y arriver plus facilement. Voilà ce que vous découvrirez dans ce fascicule.

Nous désirons aussi souligner la journée de la fibromyalgie en vous parlant et vous présentant des ressources précieuses qui sont disponibles pour ceux qui en souffrent, accompagnent ou aimeraient simplement en savoir plus sur le sujet. Et toujours dans le but de vous divertir, quelques jeux vous sont aussi proposés.

N'hésitez pas, si vous avez des commentaires à nous faire pour améliorer le petit journal, vos idées et vos suggestions sont précieuses pour nous.

Bonne lecture et bonne santé mentale à tous! Au plaisir, Johanne, Manon et Rachelle



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
S'accepter, c'est être soi-même ...	3
Qu'est-ce qu'une force?	4
10 activités pour la santé mentale	5-6
Qu'est-ce que la fibromyalgie?	7
Ressource d'aide	7
Jeux: Mots cachés et Recherche et trouve	8-9
Jeu et réponses	10

S'accepter, c'est être soi-même, ensemble. Mais comment faire?

Quelques trucs

1 Mobiliser ses forces

Mobiliser ses forces et les reconnaître amène à ressentir un sentiment d'accomplissement et de compétence, ce qui renforce la confiance en ses capacités.

Pouvez-vous nommer trois forces que vous avez utilisées pour traverser une difficulté ?

3 Éviter la comparaison

Ne pas se comparer amène à se concentrer sur sa propre valeur et favorise une perception plus authentique et positive de soi-même.

Avez-vous tendance à vous comparer aux autres ?

5 Cultiver les liens bienveillants

Les relations bienveillantes renforcent les sentiments d'appartenance, d'acceptation et de soutien, ce qui contribue à une meilleure perception de sa propre valeur.

Qui sont les personnes de votre entourage avec lesquelles vous pouvez être vous-même ?

2 Apprendre en marchant

Les réussites, les erreurs et les échecs sont des occasions d'apprentissage formidables. Chaque expérience peut aider à développer ses compétences, sa souplesse, son savoir-faire et son savoir-être.

Nommez trois apprentissages que vous avez faits dernièrement.

4 Faire preuve d'autocompassion

Faire preuve d'indulgence envers soi-même, comme on le fait pour un-e ami dans des moments exigeants ou douloureux, réduit le stress et favorise la résilience.

Arrivez-vous à faire preuve de bienveillance envers vous-même ?

6 Favoriser l'ouverture et l'inclusion

La reconnaissance de l'autre, l'ouverture et l'inclusion créent des environnements où une variété d'idées, de pensées et d'approches peuvent s'épanouir.

Faites-vous preuve d'ouverture et d'accueil envers des personnes inconnues ?

Découvrez les outils de nos campagnes : « Créer des liens et être bien entouré-es » à mouvementsmq.ca/campagnes/creer-des-liens et « Découvrir, c'est voir autrement » à mouvementsmq.ca/campagnes/decouvrir.

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ – Bas-Saint-Laurent · SMQ – Chaudière-Appalaches · SMQ – Côte-Nord · SMQ – Haut-Richelieu

SMQ – Lac-Saint-Jean · SMQ – Pierre-De Saurel · SMQ – Rive-Sud · ACSM – Filiale de Québec

ACSM – Filiale Saguenay · CAP Santé Outaouais · Centre Accalmie · Comité Prévention Suicide

Lebel-sur-Quévillon · Perspective Communautaire en Santé Mentale · RAIDDAT

Nous remercions :

Québec 

Capsana 
Activez votre santé



Libérez vos forces au travail!

Quelques avantages à utiliser ses forces au travail

Inspiré de : Dubreuil et collab. (2014)²

Qu'est-ce qu'une force ?

Une capacité, une compétence ou un trait de personnalité qui permet d'accomplir des tâches, de résoudre des problèmes, de développer son potentiel et d'atteindre des objectifs de manière efficace et avec satisfaction.

Votre milieu de travail met-il à profit les forces ?

Inspiré de : Miglianico et collab. (2019)¹

Mon travail me donne l'occasion de mettre mes forces à profit.



Je connais les forces des autres membres de mon équipe.



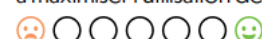
Dans mon équipe, nous répartissons les tâches et les projets en fonction des forces de chacune et chacun.



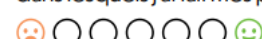
Mon ou ma gestionnaire reconnaît mes principales forces.



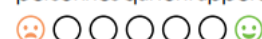
Mon ou ma gestionnaire me permet d'organiser mon travail de façon à maximiser l'utilisation de mes forces.



Lors de nos échanges, mon ou ma gestionnaire s'intéresse aux domaines dans lesquels j'ai fait mes preuves.



Les gestionnaires de mon organisation donnent de la rétroaction positive aux personnes qui font appel à leurs forces.



Identification

Déterminer vos forces, par exemple en répondant à l'enquête VIA disponible gratuitement au viacharacter.org.

Préparation et engagement

Découvrir le concept de gestion par les forces et ses nombreux avantages au viacharacter.org.

Évaluation

Évaluer les effets de la démarche au niveau du bien-être, de la satisfaction, de la motivation, de l'engagement ou de la performance au travail.



Intégration

Observer et comprendre l'utilisation que l'on fait de ses forces individuellement et au sein de l'équipe.

Action

Passer à l'action. Déterminer et mettre en œuvre les changements qui permettront de mobiliser davantage les forces de chacune et chacun.

- Davantage de sens au travail
- Plus grand engagement
- Travail collaboratif plus efficace
- Moins d'absences
- Moins de roulement de personnel
- Meilleures performances



Pour aller plus loin :

Les forces de caractère du leader : Via-Gestion leader-forces-via.com

- 1 DUBREUIL, Philippe, Jacques FOREST et François COURCY. « From strengths use to work performance: the role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration », *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335-349.
- 2 MIGLIANICO, Marine, Jean-François BERTHOLET et Marie-Claude GAUDET. « Votre équipe joue-t-elle vraiment pour gagner ? », *Gestion*, 44(2), 112.
- 3 MIGLIANICO, Marine, Philippe DUBREUIL, Paule MIQUELON, Arnold B. BAKKER et Charles MARTIN-KRUMM. « Strength Use in the Workplace : A Literature Review ». <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00095-w>.



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca

Nous remercions :

Québec

GRUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ

Capsana
ACTIVÉZ VOTRE SANTÉ

10 activités créatives bénéfiques pour la santé mentale



Il existe bon nombre d'outils pour améliorer la santé mentale

Qu'il s'agisse de respirations profondes, de méditation, d'écriture, d'activités physiques, toutes ces méthodes sont bénéfiques à leur manière. Accorder de l'espace à sa créativité, aide à la gestion du stress, à l'apaisement de l'anxiété et remonte considérablement l'humeur. En effet, selon une étude publiée par l'American Psychiatric Association, certaines activités créatives auraient des vertus thérapeutiques, contribuant ainsi à la préservation de la santé mentale au quotidien.

Cette étude, menée auprès de 2202 répondants, démontre que les personnes qui déclarent avoir une santé mentale très bonne ou excellente (71%) s'adonnent à des activités créatives fréquemment pendant leur temps libre, contrairement à celles qui estiment avoir une santé mentale moyenne ou médiocre (46%).

«Nous vivons à une époque stressante, et parfois notre travail et nos responsabilités peuvent épuiser notre énergie et notre santé mentale. Les activités créatives ne sont pas seulement un plaisir, elles peuvent nous aider à prendre du recul par rapport à la routine quotidienne, à utiliser notre cerveau différemment et à nous détendre. Prendre un pinceau ou résoudre un casse-tête difficile peut vraiment nous faire changer d'état d'esprit», a déclaré le président de cette association, Petros Levounis, M.D., M.A.

Pour apaiser le stress et l'anxiété, les personnes adultes participantes ont énuméré des activités créatives qui répondent à un large éventail d'intérêts.

Voici les activités créatives les plus pratiquées pour améliorer sa santé mentale :

1. Écouter de la musique (77%)
2. Résoudre des casse-têtes et sudokus (39%)
3. Chanter ou danser (25%)
4. Dessiner, peindre ou sculpter (24%)
5. Faire de l'art (19%)
6. S'adonner à l'écriture créative (16%)
7. Assister à des spectacles (15%)
8. Jouer d'un instrument de musique (13%)
9. Jardiner ou cuisiner (11%)
10. Visiter un musée (9%)



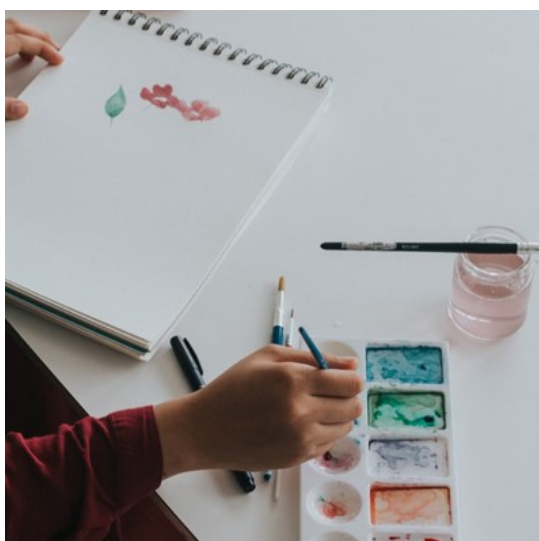
10 activités créatives bénéfiques pour la santé mentale

L'ART-THÉRAPIE, C'EST QUOI?

Selon l'Association des art-thérapeutes du Québec, l'art-thérapie se définit comme une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif et l'image, et vise l'expression de soi, la conscience de soi, et/ou le changement.

«Le langage est une chose que nous maîtrisons tous, plus ou moins bien, et nous utilisons souvent des textes récités d'avance, que nous répétons. La plupart des gens cessent de pratiquer les arts plastiques vers l'âge de 10 ans. Par conséquent, l'art peut révéler une personne à elle-même parce que c'est un langage qui ne lui est pas aussi familier. Il est plus difficile de se cacher derrière l'art que derrière des mots, parce que l'art est une expérience sensorielle et souvent associée à l'enfance. Très souvent, lorsqu'ils font un travail d'art, les gens se sentent replongés dans leurs souvenirs presque instantanément», explique Daria Andrzejewska, M.A. en art-thérapie et en thérapie conjugale et familiale, du Centre de Thérapie de Montréal.

L'ART-THÉRAPIE: ACCESSIBLE À TOUS

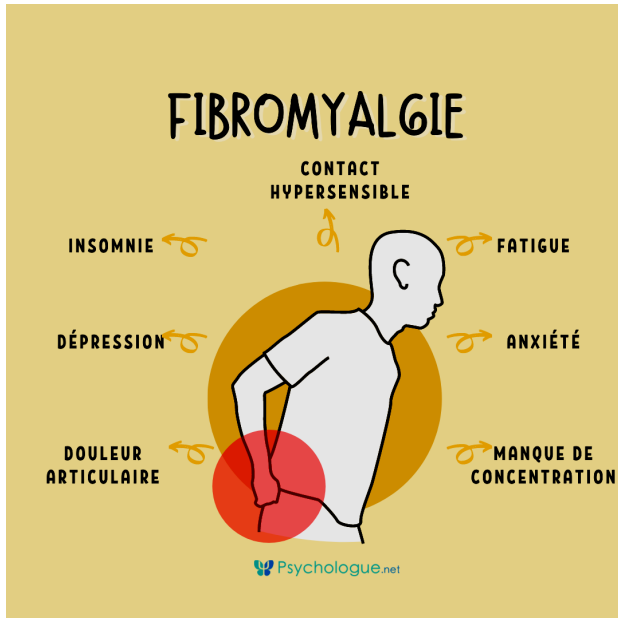


Contrairement aux croyances populaires, il n'est pas nécessaire de maîtriser merveilleusement bien les activités créatives énumérées auparavant. Qu'il s'agisse de cassette, de tricot ou d'aquarelle, il suffit de se laisser aller et de prendre plaisir à exécuter celles choisies pour en ressentir les bienfaits!



Donc, si l'anxiété ou le stress affecte votre quotidien, c'est le temps de songer à prendre vos pinceaux, vos sudokus ou votre instrument de musique!

Journée mondiale de la fibromyalgie
12 mai 2024



Pour en savoir plus : www.sqf.quebec

SQF
Société québécoise de la fibromyalgie
1833-933-6530

Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Reconnue en 1992 par l'Organisation mondiale de la santé, la fibromyalgie est une maladie chronique qui cause de la douleur et une sensibilité extrême à plusieurs endroits du corps. La douleur est généralement musculaire, mais les articulations peuvent être touchées, notamment par des raideurs. Des douleurs à caractère neuropathique comme des brûlures, des engourdissements ou des picotements peuvent aussi se faire sentir. Elles sont souvent accompagnées de: fatigue, difficultés à dormir, maux de tête, humeur dépressive, anxiété et légers troubles cognitifs, appelés brouillard fibromyalgique (trouble de concentration, perte de mémoire ou de l'attention) ainsi que d'une sensibilité des muscles, tendons et articulations.

Chez une personne atteinte de fibromyalgie, les systèmes de contrôle du message de la douleur ne fonctionnent pas bien, les mécanismes qui conduisent à la ressentir sont augmentés alors que ceux qui la freinent sont diminués. La douleur semble plus forte et dure plus longtemps que chez une personne qui n'est pas affectée ; elle peut même être ressentie sans aucune cause. L'intensité de la douleur peut varier dans le temps et être influencée par certaines conditions telles que : le stress, la fatigue, le froid, pas assez ou trop d'activités physiques, etc.

RESSOURCE D'AIDE DISPONIBLE AUX ÎLES

Fibromyalgie et douleurs chroniques des îles

Apprendre à mieux vivre avec la douleur, ensemble.

Soutien, mouvement, information, sensibilisation.



735 chemin Principal,
bureau 106, Cap-aux-Meules,
Québec, G4T 1G8
groupefibrodesiles@hotmail.com

418-937-6964

Fibromyalgie et douleurs chroniques des Îles soutient et outille les personnes vivant avec la fibromyalgie ou de la douleur chronique afin qu'elles prennent soin de leur santé physique, mentale et émotionnelle.

Mots cachés

La ferme



Âne
 Animaux
 Arbre
 Bœuf
 Cage
 Camion
 Canard
 Champs
 Chat
 Cheval
 Chèvre
 Chien
 Ciel
 Cochons
 Coq
 Dinde

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

Enclos
 Étable
 Ferme
 Fermier
 Foin
 Herbe
 Lac
 Mouton
 Oeuf
 Poulailler
 Poussin
 Rats
 Renard
 Taureau
 Tracteurs
 Vache



Phrase cachée :

Cherche et trouve



un cœur



une cuillère



une plume



un livre



un peigne



un escargot



une pomme



un champignon



une carotte



un papillon



une feuille

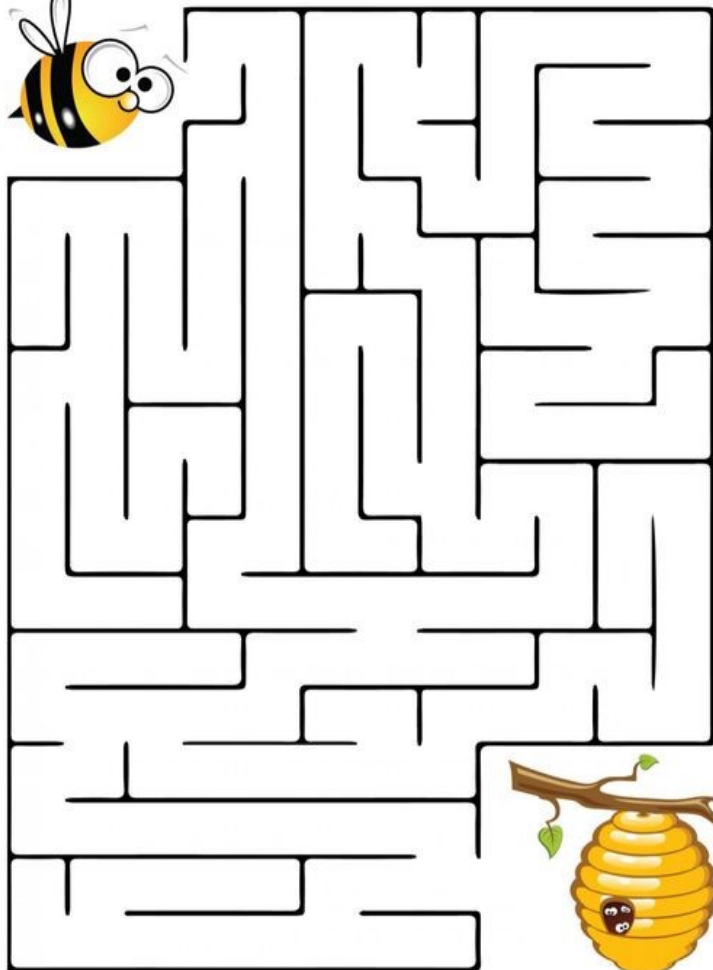


un tonneau



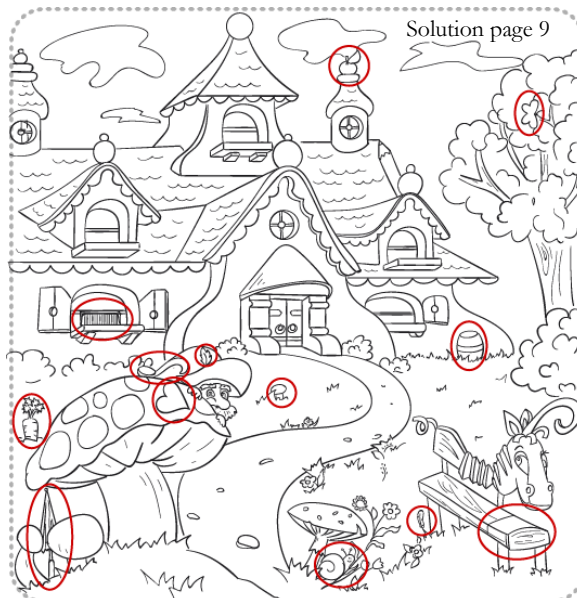
un parapluie

Peux-tu retrouver le chemin de l'abeille jusqu'à la ruche?



mungfali.com

Solution page 8 : La poule pond un œuf.



Solution page 9

Bonne fête à toutes les
Mamans!



bshopfr.ibermaticoss.com

Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
Suzie Leblanc, vice-présidente
Noémie Chevarie, secrétaire-trésorière
Josiane Bourgeois-Marcotte, administratrice
Jean Bouffard, administrateur
Myriam Gaudet, administratrice

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