



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

L'Éclaircie

Journal d'avril 2025



JOSIBINE

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



Édition spéciale:
Prendre soin de soi

Bonjour à vous,

Quel bonheur de vous retrouver avec le printemps lumineux qui s'installe tout doucement sur nos belles îles. Comment prenez-vous soin de vous présentement?

De notre côté à l'Éclaircie, nous sommes heureux d'avoir procédé au lancement de notre petit guide pour prendre soin de sa santé mentale. Avez-vous eu la chance de le découvrir? Sachez qu'il est actuellement en circulation un peu partout aux îles. Vous pouvez aussi passer nous voir pour vous le procurer. Depuis, nous avons eu une belle surprise de la part de Josianne Lefrançois (JOSIBINE) qui l'a lu et l'a vraiment apprécié. Elle nous a offert gratuitement un magnifique message à sa manière et de façon humoristique. C'est remplie de gratitude que nous désirons la remercier sincèrement et nous vous l'offrons en page couverture du journal.

Ce mois-ci, nous vous proposons différents moyens pour prendre soin de soi que l'on utilise pour s'assurer de rester en équilibre malgré les obstacles de la vie ainsi que quelques petits jeux pour souligner la fête de Pâques.

Bon printemps, Johanne, Manon et Rachelle

Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Période difficile rappelle-toi que...	2
Jeu de Pâques	2
Comment trouver son équilibre intérieur?	3-4
Conseils et pensées pour se faire du bien	5
Suggestions de livres disponibles à l'Éclaircie	6
Procurez-vous le nouveau guide de l'Éclaircie	7
Ma check-list du bonheur	8
Mots croisés	9
Dessin de Pâques à colorier	10
Solutions des jeux	10

JEU DE PÂQUES



Quelle silhouette apparaît le plus souvent?

L'œuf La poule Le poussin Le lapin

Quand tu traverses une période difficile, rappelle-toi que...

@tuvasprendresoindetoj



Tu as déjà surmonté de nombreux obstacles par le passé. Tu peux le refaire.



Tu es plus fort(e) que tu ne le penses.



Les périodes difficiles ne durent pas éternellement. Des jours meilleurs t'attendent.



Tu mérites d'être heureux(se). Ne laisse pas les difficultés obscurcir cette vérité.



Les défis que tu traverses aujourd'hui font de toi la personne que tu seras demain.



Chaque jour est une nouvelle chance de réécrire ton histoire. Saisis-la.

Comment trouver son équilibre intérieur?



La sérénité, c'est un équilibre intérieur qui nous permet de mieux affronter la vie et ses obstacles, de mieux nous relever après un coup dur. Mais comment faire pour atteindre cette douceur ? Elle passe d'abord par une connaissance de soi, et par un travail d'identification des peurs limitantes, pour les reconnaître, les accepter, les transformer. Voici quelques conseils pour y arriver.

Accepter ses failles et ses contradictions

Nous avons tous des failles : elles se sont construites en relation avec notre environnement, elles font partie intégrante de nous au même titre que nos forces. Personne n'est à blâmer pour nos limites, elles font partie de notre être et ne sont pas à cacher. On peut les travailler si elles sont gênantes, mais ce sont aussi elles qui font que notre personne est unique. Pourtant, accepter ses fragilités ne se fait pas instantanément, c'est un cheminement qui suppose du travail. Nous avons aussi des contradictions, les accepter fait partie de cette recherche de l'équilibre intérieur. Il ne s'agit pas ici de se juger, mais de mieux connaître la manière dont on fonctionne. Par exemple, imaginez quelque chose qui vous met mal à l'aise, et essayez de comprendre ce qui vous freine. Cela vous permettra de donner plus de sens à vos comportements.

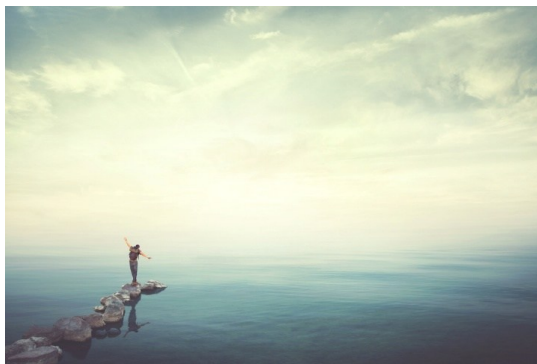
Travailler ses compétences

On se dit souvent que la vie serait plus simple si l'on était plus beau, plus grand, plus intelligent... En faisant cela, on se déprécie et on s'empêche de trouver notre équilibre. Essayez de trouver vos compétences, ce en quoi vous êtes doué, et de les cultiver. Il peut s'agir de la peinture, du chant, du bricolage... quoi que ce soit ! En se concentrant sur ce que l'on sait bien faire et ce que l'on aime, on se sentira plus apaisé.



Se remettre en question

Lorsqu'on rencontre une difficulté, en plus de chercher des solutions, on peut essayer de comprendre ce qui nous a amenés là. Notre première réaction est souvent de dire que c'est de la faute de quelqu'un d'autre, car la situation nous fait souffrir. Pourtant, nous avons aussi notre part de responsabilité dans la création de la situation. Mettre à jour en quoi nous avons contribué à cette difficulté nous permet de comprendre notre comportement et les motivations non inconscientes qui nous ont amenés à cela. À partir de là, nous pourrions agir pour changer les choses ?



S'inspirer des autres

Par peur, par sentiment d'infériorité, on a vite tendance à critiquer les personnes qui nous entourent. Et si, à la place, nous essayions de voir les qualités de cette personne dont on pourrait s'inspirer ? La rencontre est un moment de partage : apprendre à voir le bon chez les autres nous aidera aussi à voir le meilleur en nous.

Ne pas avoir peur de l'échec

La peur de l'échec nous retient dans beaucoup de nos projets. Pourtant, faire une erreur est un moyen d'apprendre. Cela nous permet d'oser et de prendre des risques. Avoir la sensation de vivre un échec n'est pas grave, cela fait partie de notre parcours de vie. Nous restons trop souvent dans des situations (amoureuses, professionnelles, familiales) dont nous n'osons pas sortir par peur de l'échec et du jugement de nous-mêmes et des autres, alors que nous avons en nous les ressources pour les traverser et les transformer.

Lorsque vous vous trouvez dans une situation dont vous avez l'impression que vous ne parvenez pas à sortir, n'hésitez pas à demander conseil autour de vous pour élargir votre vision de la situation. Vos amis, votre famille, ou même un professionnel pourront vous aider à prendre du recul, faire vos choix et aller de l'avant.

Savoir accepter quand l'on va mal

Nous sommes constamment entourés de petites injonctions vers le bonheur, qui nous font comprendre que nous n'avons pas le droit de nous plaindre ni d'aller mal. Pourtant, nous avons le droit de souffrir, même si c'est pour quelque chose qui semble inutile. Accepter que l'on va mal et que l'on a le droit de ressentir des émotions, ça nous aide à surmonter les épreuves.

Penser "comment" plutôt que "pourquoi"

Peut-être avez-vous fait des erreurs par le passé, des choses dont vous n'êtes pas fier, qui vous pèsent aujourd'hui. Plutôt que de vous demander "pourquoi" vous avez fait ça, ou "pourquoi" vous êtes dans une situation qui ne vous convient pas, demandez-vous "comment" avancer. Quelles sont les solutions concrètes pour agir ?

Prendre conscience de soi et de son vécu

La méditation est un excellent exercice pour apprendre à prendre conscience de soi, de ce que l'on vit, de ce qui nous entoure. Prenez cinq minutes par jour pour essayer : assoyez-vous droit sur une chaise, dans une pièce calme, mettez un minuteur sur votre téléphone pour éviter d'avoir à regarder l'heure. Concentrez-vous sur votre respiration (au niveau du nez, du thorax ou du ventre) : n'essayez pas de ne penser à rien, mais laissez les pensées affluer sans les contrôler. Petit à petit, augmenter le temps. Cette technique de relaxation vous aidera à prendre conscience de ce que vous vivez chaque jour, et vous aidera dans votre quête de l'équilibre intérieur.

Surtout, n'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel de la santé si vous vous sentez seul ou dépassé et que vous n'arrivez pas à trouver votre propre équilibre intérieur.

IL EST TEMPS DE PRENDRE SOIN DE TOI LORSQUE



N'oublie jamais que...



Peut-être que personne ne te l'a dit, mais...

@tuvasprendresoindetoj



Ne te sens jamais coupable :

@tuvasprendresoindetoj



tuvasprendresoindetoj.fr

Prendre soin de soi est le plus grand acte d'amour.



Chaque jour est une nouvelle chance de recommencer.



Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu dois vivre.

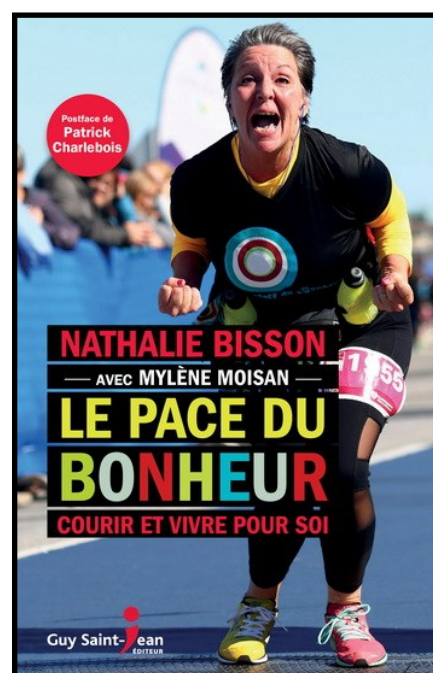


Je suis reconnaissante pour les moments de calme qui me sont offerts.



Transformez ces mots en actions avec notre box sur relaxscent.fr

Suggestions de livres disponibles à l'Éclaircie pour se faire du bien



Bibliothèque du Centre communautaire l'Éclaircie / Centre de documentation

Savez-vous que nous avons une grande collection de livres que vous pouvez emprunter tout à fait gratuitement? Depuis plusieurs années, c'est avec plaisir que nous offrons à la population une belle variété de volumes portant par exemple sur le développement personnel, la connaissance de soi, la gestion du stress, la dépression, etc... Nous avons aussi un Centre de documentation contenant différentes brochures et informations sur la santé et la maladie mentale. Ce mois-ci, nous vous proposons quelques-uns de nos coups de cœur pour faire une différence et ajouter un peu de douceur à votre printemps! Et si vous avez aussi des suggestions de livres qui vous plaisent, merci de nous les partager...

Procurez-vous le tout nouveau guide du Centre communautaire l'Éclaircie

Le Centre communautaire l'Éclaircie vous présente aujourd'hui un guide autosoins du bien-être. Il vise à faire la promotion de la santé mentale positive. Les autosoins font référence à ce qu'une personne peut faire pour améliorer et pour maintenir sa santé mentale et pour participer activement à son mieux-être.

Cet outil vous propose différents sujets et différentes techniques qui vous permettront de prendre soin de votre santé mentale.

Considérant que favoriser sa santé mentale est aussi essentiel que s'occuper de sa santé physique, nous avons choisi de regrouper plusieurs moyens qui sont à notre disposition pour nous bâtir un coffre à outils personnel à utiliser selon nos besoins.

Ce document ne remplace en aucun cas les interventions d'un professionnel. Il est essentiel de rappeler l'importance de consulter un professionnel si votre situation ne s'améliore pas ou si vous en ressentez le besoin.

Nous espérons que ce guide vous fournira des outils pratiques pour prendre soin de vous.

Version papier ou numérique disponible gratuitement!

Numérisez le code QR pour y accéder:



L'Éclaircie

418986-6456

401 - 330 chemin principal, Cap-aux-Meules,
www.eclaircie.ca



MA CHECK-LIST

DU BONHEUR

MA SANTÉ PHYSIQUE

- J'ai une alimentation équilibrée
- Je fais de l'exercice régulièrement
- Je veille à avoir suffisamment de sommeil

MES RELATIONS

- Je m'entoure de personnes positives
- Je prends de leurs nouvelles régulièrement
- Je prends soin de mes proches

MA RÉALISATION PERSONNELLE

- Je me fixe des objectifs et des rêves
- J'accomplis des tâches que j'aime
- Je cultive ma créativité et mes talents

MA GRATITUDE

- Je pratique la gratitude avec ce que j'ai
- Je tiens un journal de gratitude
- J'apprécie les petites choses de la vie

MON ÉQUILIBRE DE VIE

- J'équilibre travail, loisirs et le perso
- Je prends des pauses régulières
- J'évite la surcharge de travail

MON ACCEPTATION DE SOI

- J'apprends à m'aimer et à m'accepter
- Je travaille sur l'estime de moi
- Je pratique l'auto-compassion

MES MOMENTS DE PLAISIR

- Je prends du temps pour mes activités
- Je savoure les plaisirs simples de la vie
- Je crée des souvenirs joyeux

MON RIRE ET MON AMUSEMENT

- Je ris et m'amuse souvent
- Je m'entoure de gens qui me font sourire

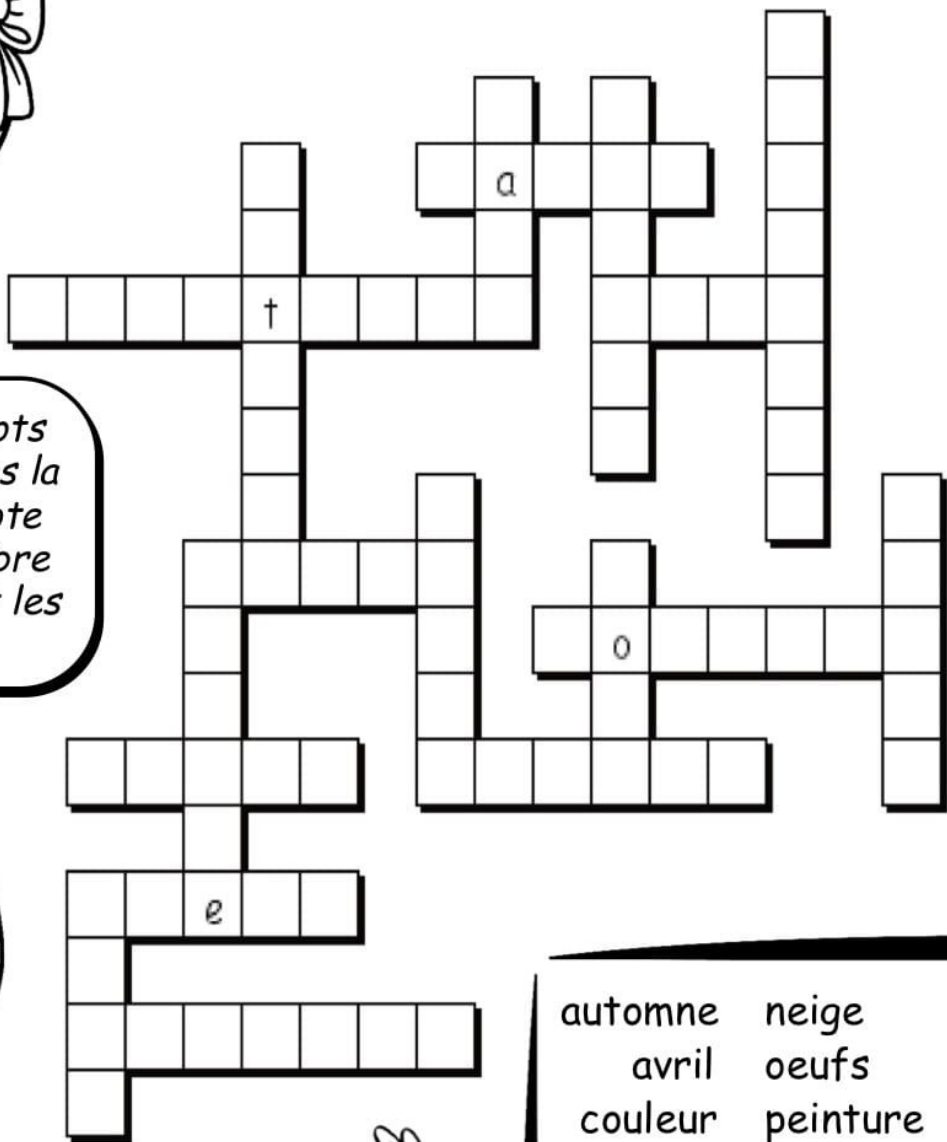
Carol-Anne Veilleux, Psychoéducatrice

<https://soutiensolutions.com>

Ma check-list du bonheur

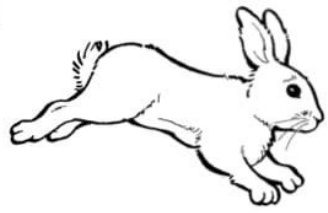
« Ma check-list du bonheur » en une affiche : une approche visuelle et pratique, structurée en catégories clés, encourage à cultiver le bien-être et l'épanouissement personnel. Des éléments tels que la santé physique, les relations positives, la réalisation personnelle, la gratitude, l'équilibre de vie, l'acceptation de soi, les moments de plaisir, le rire et l'amusement sont mis en avant pour un bien-être global.

Les mots croisés



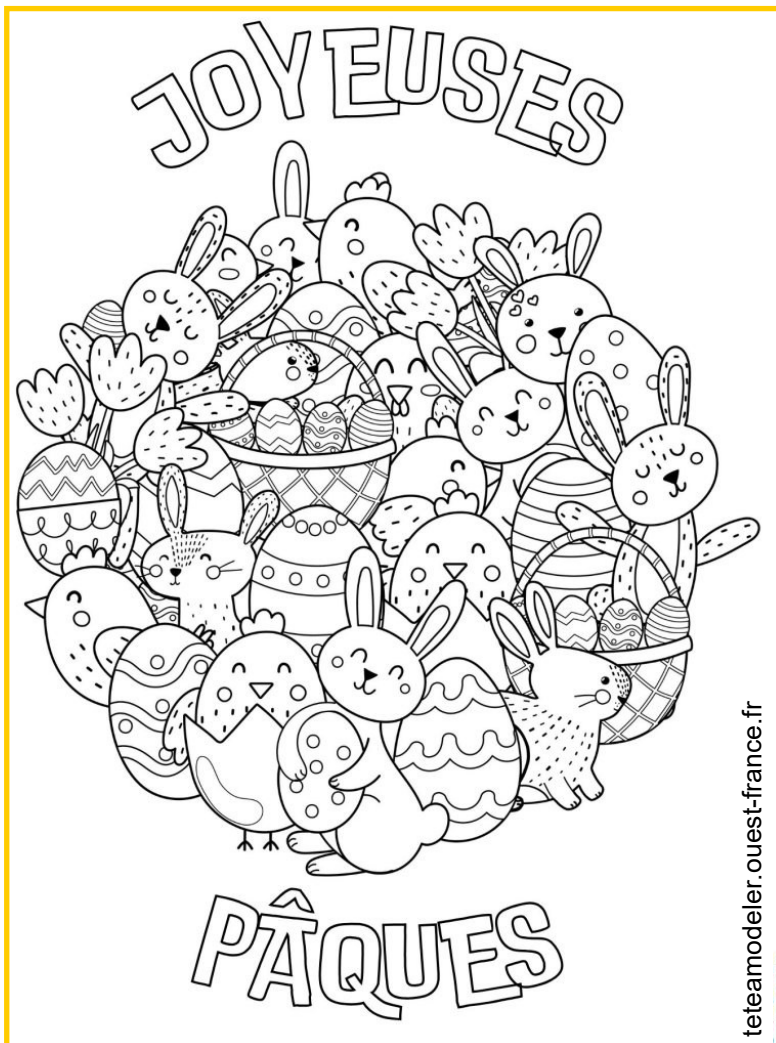
Écris les mots suivants dans la grille. Compte bien le nombre de carrés et les lettres.





Écris ces deux noms d'animaux qui se terminent avec le son "in".

- | | |
|---------|-----------|
| automne | neige |
| avril | oeufs |
| couleur | peinture |
| fête | pluie |
| fleur | printemps |
| lait | rose |
| lapin | soleil |
| mars | tulipes |
| nature | violet |



Solutions des jeux

Page 2:

La silhouette qui apparaît le plus souvent est le poussin.

Les mots croisés



Écris les mots suivants dans la grille. Compte bien le nombre de carrés et les lettres.

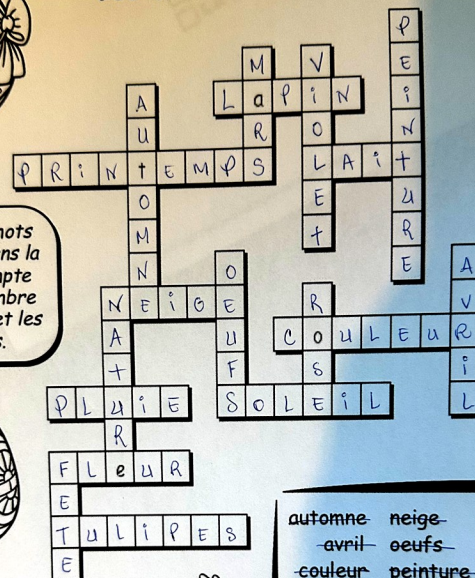


Poussin



LAPIN

Écris ces deux noms d'animaux qui se



automne	neige
avril	œufs
couleur	peinture
fête	pluie
fleur	printemps
lait	rose
lapin	soleil
mars	tulipes
nature	violet

« N'oubliez pas de prendre soin de la personne avec laquelle vous allez passer le plus de temps dans votre vie ; VOUS ! »

Source: comedesmots.com

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
 Bernadette Poirier, secrétaire-trésorière
 Alice Boudreau, administrateur
 Jean Bouffard, administrateur
 Noémie Chevarie, administratrice
 Sandra Cyr, administrateur