



L'Éclaircie

Journal d'été 2025



www.jeuxetcompagnie.fr

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



le soleil
dans le cœur



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
5 conseils pour favoriser la santé mentale	3-4
Outil de Danie Beaulieu	4
Outils pour ajouter du positif dans ta vie	5
Mots croisés sur les animaux	6
Relie les points	6
Trouve les différences	7
Retrouve le bon pot à chaque plante	7
Solution des jeux	8

Bonjour à vous,

L'été arrive à grand pas, alors on veut en profiter. Qui n'aime pas l'été? Les journées ensoleillées qui s'allongent, les activités en plein air, les sorties à la plage, les rencontres sociales, la détente et la joie de vivre. Et pour les étudiants, aucun devoir à rendre! Que peut-on souhaiter de mieux?

Mais sachant que la routine n'est plus la même, l'été peut être plus difficile vivre et affecter la santé mentale de tout le monde. Les changements d'habitudes de sommeil et d'alimentation ainsi que l'augmentation du temps passé sur les réseaux sociaux peuvent parfois occasionner de lourdes conséquences. La solitude et l'isolement peuvent aussi affecter notre santé mentale. C'est pourquoi nous vous présenterons, dans notre petit journal, différents trucs pour garder l'équilibre et favoriser une bonne santé mentale pendant l'été. Vous y retrouverez, en plus, quelques jeux pour vous divertir.

Nous tenons à vous rappeler que nous demeurons ouverts pendant la période estivale. Si vous souhaitez passer nous voir pour jaser, prendre un café, participer à nos activités ou encore venir saluer notre étudiante Véronick qui est de retour pour les prochaines semaines, vous êtes toujours les bienvenus.

Si vous vivez des difficultés, qu'elles soient passagères ou permanentes ou encore si l'un de vos proches traverse une période délicate, il est normal que ça vous inquiète. N'oubliez-pas que nous sommes là pour vous aider sans jugement et en toute confidentialité. Notre équipe est disponible pour vous accueillir avec bienveillance et compréhension.

Prenez soin de vous et à tous, passez un bel été.
Au plaisir de vous voir,
Véronick, Johanne, Manon et Rachelle

5 CONSEILS POUR FAVORISER LA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN LORS DU CONGÉ D'ÉTÉ

Cette année encore, le personnel scolaire, les élèves et les parents ont fait preuve de détermination, d'innovation et d'engagement les uns envers les autres, malgré les défis de l'apprentissage. Il est temps de se reposer, de se ressourcer et d'accorder la priorité à votre santé mentale et à celle de votre famille.

Pour vous aider à préparer un congé d'été qui favorise le bien-être mental de votre famille, **voici cinq conseils pour prendre soin de votre santé mentale au quotidien :**



ici.radio-canada.ca

Allez dehors

Recherchez le soleil et prenez l'air tous les jours. Être au soleil, dans des espaces verts ou dans la nature, nous aide à réduire le stress et à stimuler les hormones qui favorisent le bonheur. Pensez à aller marcher chaque jour et à emporter un livre ou une activité à l'extérieur. Habillez-vous en fonction de la météo et profitez de l'extérieur!

Soyez actif

Marchez, étirez-vous, courez, faites de la randonnée, du vélo, nagez, dansez, sautez à la corde, pratiquez un sport ou tout autre activité qui vous plait! Essayez de bouger au moins 60 minutes par jour, ou autant que vous le pouvez. L'exercice est important pour notre santé physique et il peut également améliorer l'humeur, réduire le stress et nous aider à mieux dormir la nuit. Trouvez des façons amusantes de faire de l'exercice avec d'autres personnes pour rester motivé. N'oubliez pas de vous y prendre à votre propre rythme !

Dormez bien, mangez bien

Les enfants et les ados ont besoin de 10 heures de sommeil chaque nuit pour que leur corps et leur esprit se reposent et se rétablissent. Le fait de se reposer beaucoup, de manger sainement, de boire suffisamment d'eau, tout cela peut nous aider à nous améliorer l'humeur et à mieux penser, apprendre et agir. Essayez de cuisiner ensemble; c'est une façon amusante de partager les traditions, les recettes et les aliments préférés faisant partie de votre culture.

Soyez créatif et amusez-vous

Faire des activités agréables peut augmenter le niveau de dopamine produit par le cerveau, ce qui favorise le bien-être en stimulant les émotions positives. Le fait de passer du temps loin de l'électronique peut nous encourager à utiliser le temps libre pour jouer, s'amuser et être créatif. Le sentiment d'accomplissement qui se produit lorsque nous développons nos talents et nos passe-temps peut également renforcer notre bien-être général. Amusez-vous à apprécier la musique, la danse et les arts culturels en famille.

SUITE ... 5 CONSEILS POUR FAVORISER LA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN LORS DU CONGÉ D'ÉTÉ



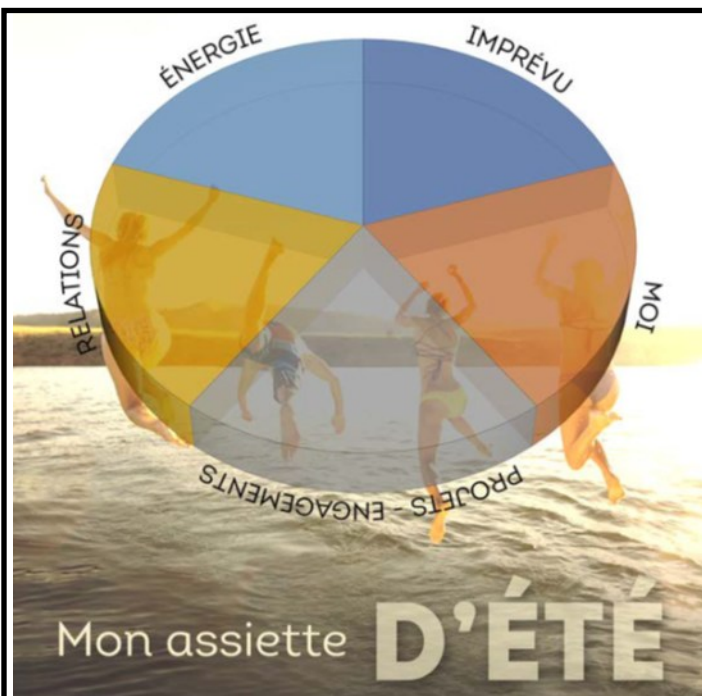
commissionsantementale.ca

Restez connecté

Les liens avec la famille, les amis et les voisins sont importants pour notre santé mentale. Prévoyez du temps avec les membres de votre famille pour prendre des nouvelles, parler et vous amuser ensemble. Faites l'effort pour rester en contact avec vos proches et vos amis. Et voici quelques autres bons moyens de favoriser votre bien-être : entamez des conversations amicales avec les voisins et donnez un coup de main aux autres si possible. Ces gestes augmenteront non seulement votre bien-être, mais aussi celui des personnes qui vous entourent.

Prenez soin de vous cet été, en vous débranchant et en vivant le moment présent. Restez actif, allez dehors, profitez du soleil et du temps chaud et profitez d'un congé d'été qui contribue à votre santé mentale.

Adapté de: <https://smho-smso.ca>



Voici une autre façon de planifier votre été

Dans chaque section, **écrivez ce que vous voulez vraiment y déposer cet été.**

Pas ce que vous *devriez* faire.

Pas ce que les autres *attendent* de vous.

Seulement ce qui vous **nourrit vraiment**.

Énergie : ce qui me ressource, me stimule

Relations : avec qui je veux vraiment passer du temps

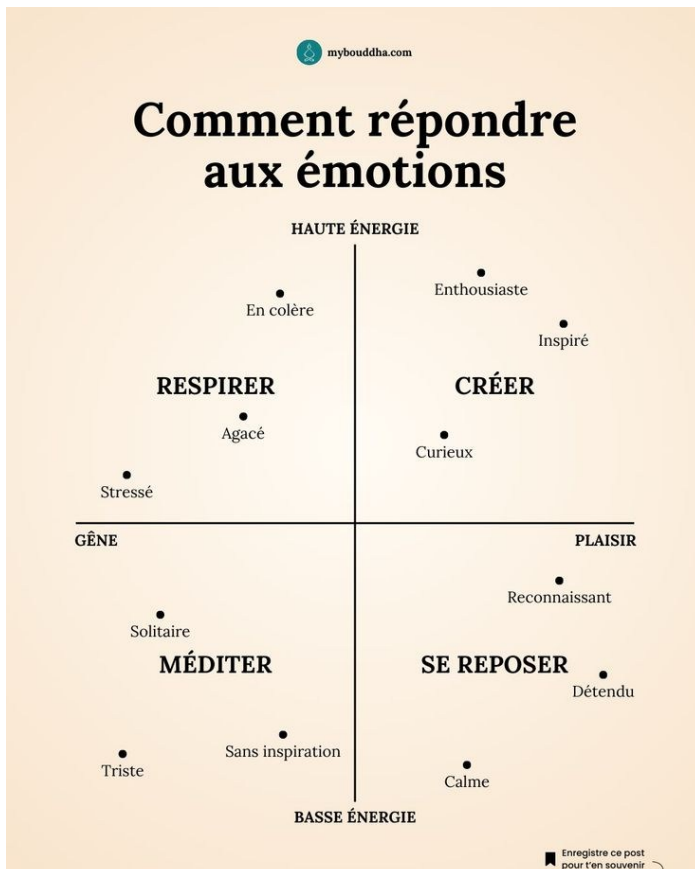
Projets ou engagements : objectifs... nécessaires!

Moi : envies, besoins, soins, de moi à moi

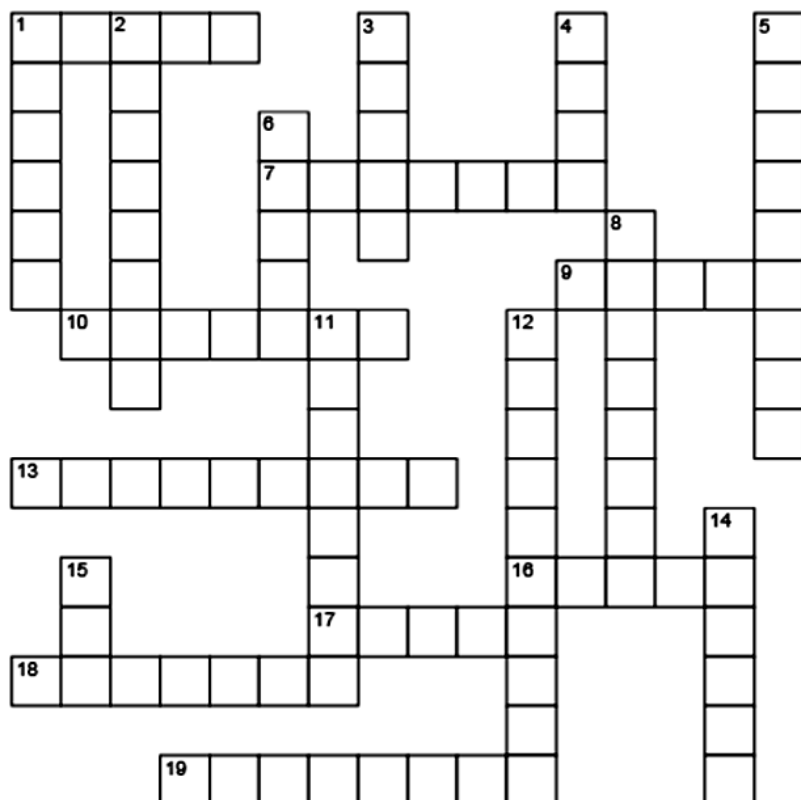
Variante pour les familles : chacun remplit son assiette et on compare autour d'un bon repas ! (Effet garanti.)

www.daniebeaulieu.com • 1 888 848-3747

Outils pour ajouter du positif dans ta vie



Mots croisés sur les animaux



HORIZONTAL

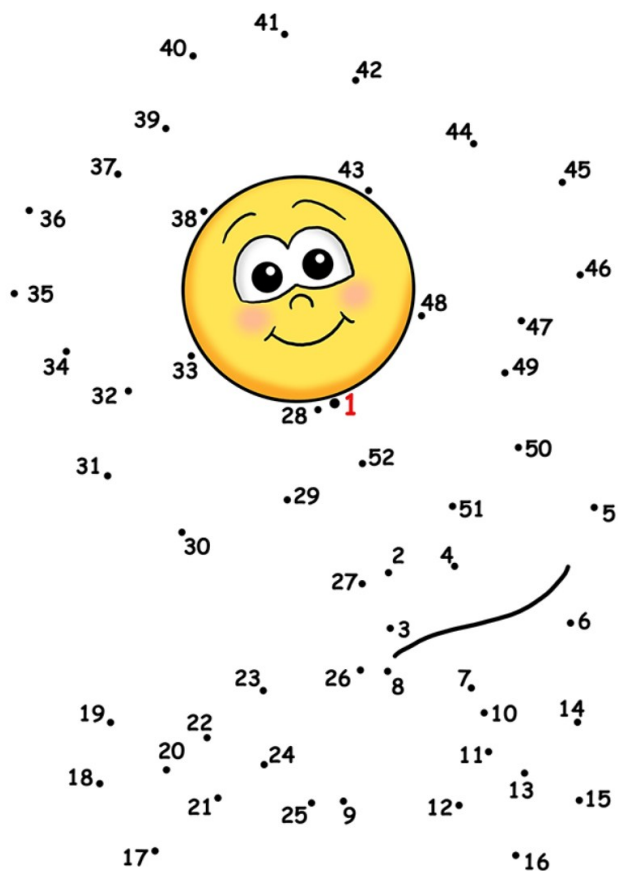
- 1) Crustacé qui a quatre paires de pattes et une grosse paire de pinces à l'avant.
- 7) Insecte qui produit du miel.
- 9) Oiseau qui dort le jour et chasse la nuit en se guidant aux sons.
- 10) Animal d'Asie qui a deux bosses sur le dos.
- 13) Reptile féroce qui peuple les lacs et les fleuves des pays chauds. Son corps est recouvert d'écailles.
- 16) Femelle du dindon.
- 17) Gros nounours noir et blanc qui vit en Chine.
- 18) Très grand animal qui vit dans la mer.
- 19) Poisson qui ressemble à un serpent.

VERTICAL

- 1) Animal qui a une queue plate et des pattes palmées.
- 2) Très grand oiseau qui a de longues pattes et qui court très vite mais ne vole pas.
- 3) Cheval de petite taille.
- 4) Femelle du sanglier.
- 5) Animal d'Australie qui avance en sautant. La femelle a une poche sur le ventre qui lui permet de garder son petit pendant plusieurs mois.
- 6) Rongeur presque aveugle qui vit sous terre.
- 8) Oiseau noir et blanc aux pattes palmées qui vit au pôle Nord.
- 11) Animal d'Afrique qui a des cornes recourbées et de longues pattes.
- 12) Chameau à une bosse qu'on rencontre dans les déserts chauds d'Afrique.
- 14) Grand poisson aux dents très pointues.
- 15) Gros serpent qui étouffe l'animal qu'il veut manger en le serrant très fort.

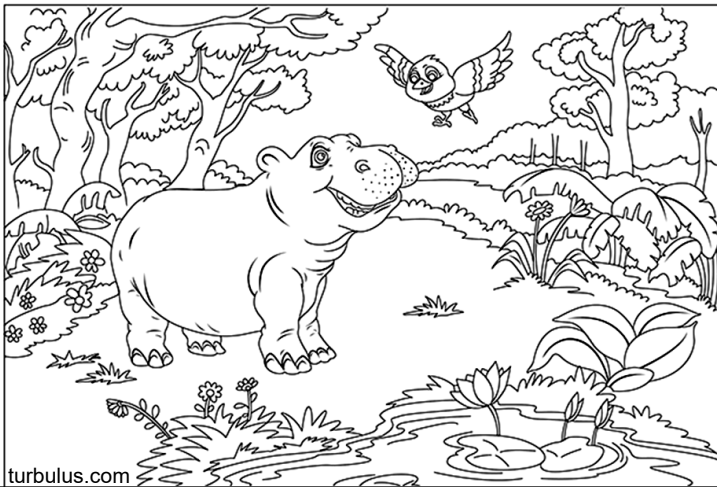
lululataupe.com

Relie les points



lululataupe.com

Trouve les 7 différences entre ces deux images.



turbulus.com

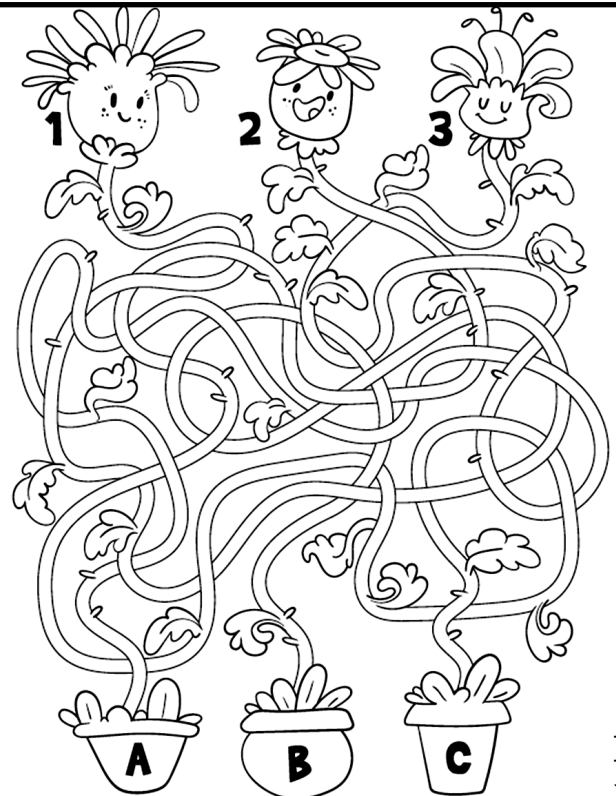


turbulus.com

Entoure les 7 différences sur le deuxième dessin puis colorie le premier dessin.

Suis les tiges de chaque plante
et indique ci-dessous les numéros qui
correspondent à chacun des pots.

A: B: C:



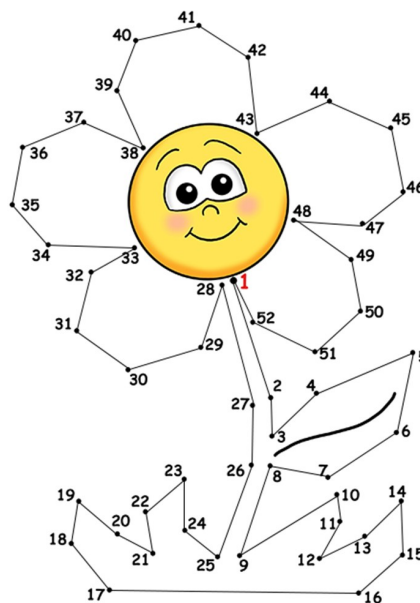
turbulus.com

Solution des jeux

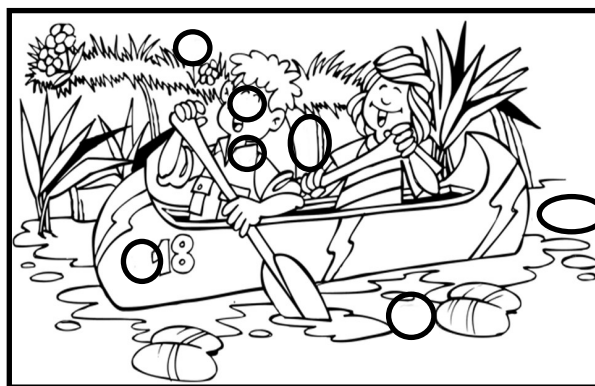
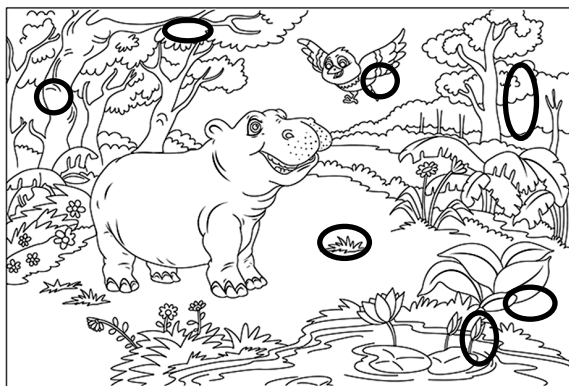
Mots croisés: Page 6



Relie les points: Page 6



Différences: Page 7



Pots de fleurs: Page 7 - A3, B1, C2

Crédit photo: Meggie Turbide



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
 Véronick Lapierre, étudiante

Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Noémie Chevarie, secrétaire-trésorière
 Alice Boudreau, administratrice
 Jean Bouffard, administrateur
 Sandra Cyr, administratrice
 Bernadette Poirier, administratrice