



Journal novembre 2025



Semaine des proches aidants du 3 au 9 novembre 2025

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.



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



LIGNE PAIR-E AIDANT-E FAMILLE
pour les membres de l'entourage d'une personne composant avec un trouble de santé mentale

BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ-E ?
nos pair-es aidant-es famille sont là pour vous !

 **1 800 349 9915**

LUNDI : 13 H - 16H

MARDI MERCREDI JEUDI SAMEDI : 13 H - 18 H

Bonjour à vous,

Il nous fait plaisir de vous retrouver en ce début novembre avec un nouveau journal, qui se veut une édition spéciale aux saveurs d'automne et présentant différents outils pour nos précieux aidants naturels.

Comme vous le savez au Centre communautaire l'Éclaircie, nous travaillons avec les personnes qui vivent des difficultés en lien avec la santé mentale, mais savez-vous que nous avons aussi un volet qui s'adresse aux proches aidants? Depuis déjà plus de 12 ans, notre intervenante Manon Miousse est disponible pour accompagner et soutenir les familles ainsi que les proches.

Si vous êtes touchés ou inquiets de la santé mentale d'une personne qui vous est chère, sachez que nous sommes là pour vous.

Que ce soit pour participer à nos activités de groupe ou pour une rencontre individuelle, vous serez accueilli sans jugement, et ce, en toute confidentialité du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h. Si toutefois notre horaire ne vous convient pas, il est aussi possible de prendre rendez-vous en dehors des heures d'ouverture.

Bonne lecture et à bientôt, Johanne, Manon et Rachelle

Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Se ressourcer	2
Vivre avec une personne ayant un problème de santé mentale	3
Être aidant naturel et prendre soin de soi	4
Trucs pour être plus zen et gérer son temps	5
Refer O scope	5
Section de jeux et solutions	6-7-8
Aborder le sujet des proches en santé mentale au travail	7
Nouveau site pour soutenir la santé mentale	8

Guide pour l'entourage qui accompagne un proche atteint de maladie mentale.



Disponible gratuitement
à l'Éclaircie
Et en ligne
capsantementale.ca



« SE RESSOURCER »

Dans un monde où tout s'accélère, prendre le temps de se ressourcer peut sembler être un luxe... Mais c'est plutôt une nécessité. La campagne annuelle 2025-2026 du Mouvement Santé mentale Québec, « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge », invite à ralentir, à prendre une pause et à se reconnecter à ce qui fait du bien.

Se ressourcer, c'est prendre le temps, mais aussi se donner le droit de souffler, de décrocher des écrans, de vivre pleinement le moment présent. C'est aussi de s'offrir un contact avec la nature, des moments de rire avec ses proches, se plonger dans une activité que l'on aime ou ne simplement... rien faire, sans culpabilité. Ces moments de ressourcement, de recharge, agissent comme un facteur de protection essentiel pour notre bien-être.

Les recherches démontrent que se ressourcer régulièrement, recharger sa batterie, aide à réduire le stress, à améliorer l'humeur, à stimuler la créativité et à renforcer les liens sociaux. C'est un pilier pour les 6 autres astuces qui constituent des facteurs de protection pour la santé mentale : agir, ressentir, s'accepter, découvrir, choisir et créer des liens.

Cette campagne vise à rappeler que chacun·e a son propre bocal d'énergie dans lequel on puise pour tout ce qu'on fait : nos responsabilités, nos enfants, notre emploi, nos activités, nos implications... Mais si on puise dans le bocal sans jamais le remplir, on risque la faillite énergétique. De là l'importance de s'accorder du repos, des pauses, et des choses qui nous font du bien.

Ensemble, faisons du ressourcement une habitude, pour nous-mêmes et notre collectivité. Parce qu'une société qui prend le temps de recharger ses batteries est une société qui prend soin de la santé mentale.

Pour en savoir plus visitez : www.mouvementsmq.ca

Vivre avec une personne ayant un problème de santé mentale

Les problèmes de santé mentale ont un impact non seulement pour la personne, mais aussi auprès de sa famille, de ses colocataires et du conjoint(e). Vie familiale perturbée, sentiment de révolte, sentiment d'impuissance devant la situation, épuisement physique et psychologique, sentiment de culpabilité, problèmes conjugaux, solitude, situation financière précaire, etc.

Si tu te reconnais dans l'un de ces problèmes, dis-toi que c'est normal. Tu es loin d'être seul(e) à vivre ces difficultés! On peut t'accompagner.

Sache que tu as le droit de faire tes choix.

Accompagner un proche ayant un trouble mental engendre des dilemmes et des questionnements. Heureusement, tu as du pouvoir sur ton parcours en établissant tes priorités et tes limites. Pour t'aider à identifier tes pistes d'action et faire tes choix, voici quelques options.

- Discute franchement avec ton proche de ton implication dans son rétablissement.
- Évalue le temps que tu peux lui consacrer.
- Analyse ce que tu es capable de faire de façon réaliste.
- Consulte les autres membres de son entourage par la répartition de certaines tâches.
- Confie-toi à une personne en qui tu as confiance.
- Soit à l'écoute de tes besoins; fais attention à ton alimentation et à tes heures de sommeil.
- Soit patient et indulgent envers toi-même.
- Ne néglige pas ta santé.
- Explore les différents services qui peuvent être mis à ta disposition, pour toi et pour ton proche.

Comment réagir en cas de situations plus difficiles?

Il n'y a pas de recette miracle pour aider une personne vivant des problèmes de santé mentale. À la base, cela demande de la volonté : celle de la personne, la tienne et celle des professionnels. Toutefois, en cas de comportement agressif, il importe de conserver ton calme et le contrôle de soi.

Il faut absolument éviter de :

- crier
- l'affronter
- la toucher
- l'ignorer
- intervenir seul
- te placer dans un coin sans issue.

Si les comportements agressifs persistent, n'hésite pas à faire appel aux policiers. Si la personne retrouve son calme, propose-lui d'aller chercher de l'aide.

Pour en savoir plus sur la façon de réagir en cas d'agressivité, tu peux contacter un intervenant ou un organisme communautaire en santé mentale. Nous pouvons t'aider à établir ton plan de match selon la situation et tes attentes. Tu peux faire partie de la solution! Par contre, tu dois être capable de mettre tes limites et apprendre à apprivoiser cette réalité.

À retenir

La maladie mentale a un impact non seulement pour la personne, mais aussi auprès de sa famille ou des proches.

Rappelle-toi que pour faire partie de la solution, il faut savoir établir ses limites et avoir un plan de match lors de situations plus intenses. N'hésite pas à demander de l'aide auprès des ressources du milieu.

Être proche aidant et prendre soin de soi

Vous êtes un proche d'une personne atteinte d'une maladie mentale, pensez-vous être un proche aidant?

Selon la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, une personne proche aidante se définit comme une personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.

Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée et le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie.

Le but de cet article est de vous faire prendre conscience qu'être proche aidant vous demande temps et énergie et qu'il est facile de s'y perdre. Comment trouver l'équilibre, comment prendre soin de vous, comment vous préserver? Il n'y a malheureusement pas de recette miracle!

S'aider soi-même

La clé dans cette expérience est de ne jamais oublier que vous êtes la personne la plus importante dans votre vie. Il est essentiel de se rappeler qu'un aidant fatigué, épuisé ou malade, ne peut pas offrir le meilleur soutien possible à la personne aidée.

Trucs et conseils pour s'aider soi-même

Comment peut-on aider quelqu'un alors qu'on a soi-même de la difficulté à se sortir du lit le matin? Voici quelques petits trucs qui peuvent vous être utiles.

- Dressez une liste des activités qui vous font plaisir et pratiquez-en au moins une par jour. Ces activités n'ont pas besoin d'être coûteuses ou longues; il peut s'agir de regarder le coucher du soleil, boire un bon thé, se promener dans un parc, prendre un bain moussant, écouter de la musique, faire du vélo, lire un roman, etc.
- Dressez aussi une liste des gens qui vous font du bien, des personnes avec qui vous avez du plaisir, des personnes avec qui vous pouvez être vous-même. Passez davantage de temps avec ces personnes ou invitez-les à faire une de vos activités avec vous.
- Apprendre à dire non ! Il vous faut aussi apprendre à dire non. C'est peut-être ce qui sera le plus difficile à faire, mais c'est un des moyens les plus efficaces pour arriver à prendre soin de vous. Beaucoup d'aidants se sentent responsables, ils ont l'impression d'être la seule personne qui peut venir en aide à leur proche et n'osent pas mettre parfois en avant leurs propres besoins. Vous devez développer cette habitude, dites non d'abord pour de petites choses et récompensez-vous en faisant une activité qui vous fait du bien.

Tous ces petits moments de détente, de satisfaction et ces petites victoires vont s'accumuler et faire de vous de meilleurs aidants, car vous vous respecterez, vous écouterez et prendrez soin de vous tout en aidant l'être cher. Soyez d'abord votre propre aidant!

Adapté de : albabem.qc.ca



refer  scope

L'outil pour observer et agir avant la psychose

La santé mentale d'une personne
VOUS INQUIÈTE?

- ✓ **Drogues**
- ✓ **Comportements bizarres**
- ✓ **Isolement**
- ✓ **Ruptures de fonctionnement**
- ✓ **Hallucinations**

La psychose ne vient pas sans avertir.
COMMENT LA PRÉVENIR?



Pour identifier les signes avant-coureurs de la psychose et consulter rapidement, un questionnaire bilingue disponible en ligne.

Découvrez nos capsules vidéo de sensibilisation sur Youtube.
[youtube.com/SQSchizophrenie](https://www.youtube.com/SQSchizophrenie)

POUR LE GRAND PUBLIC
www.refer-o-scope.com

POUR LES JEUNES
jeunes.refer-o-scope.com



**UNE SOURCE D'ESPOIR,
DE SOUTIEN ET
D'ENTRAIDE.**

www.schizophrenie.qc.ca
514 251-4125
1 866 888-2323



Section de jeux

Ces deux dessins semblent identiques. En fait, ils ne le sont pas.
A toi de trouver les 7 différences qui les séparent.



Trouve les 9 différences des dessins ci-dessous.



pinterest.com

CHARADES

-1-

Mon premier est le contraire de haut.
Mon second est le contraire de tard.
Mon tout est un moyen de transport.
Qui suis-je? _____

-2-

Mon premier sert à joindre deux idées dans une phrase.
Mon deuxième est ce qu'il y a à l'intérieur des toutous.
Mon troisième est la deuxième syllabe de fourchette.
Mon tout est une activité où l'on mange ensemble du maïs.
Qui suis-je? _____

-3-

Mon premier est utilisé pour couper du bois.
Mon deuxième est situé au milieu du visage.
Mon troisième est la première syllabe de maman.
Mon tout est un lieu où l'on va écouter des films.
Qui suis-je? _____

-4-

Mon premier est la deuxième syllabe du mot façade.
Mon deuxième est un aliment de la boulangerie.
Mon tout est un arbre qui ne change pas de couleur.
Qui suis-je? _____

CHARIVARI SUR LE THÈME DE LA SAISON

1. E A T O U M N _____
2. R E C U U O L _____
3. N T V E _____
4. E É O L C T R _____
5. M E M S P O _____
6. S U E E I L L F _____
7. E I P L U _____
8. A M N É E G _____
9. S S A H C E _____
10. T E N C A H G E M N _____



Aborder le sujet des proches en santé mentale au travail

Comment aborder le sujet au travail?

De nombreux gestionnaires et collègues ne savent pas comment accueillir le message lorsqu'un employé ou collègue mentionne ses responsabilités de proche en santé mentale : malaise à « bien réagir », peur d'être intrusif ou maladroit, crainte de s'immiscer dans la vie privée, etc.

Ces peurs, qui sont à la base du tabou persistant autour des proches en santé mentale, découlent souvent d'un manque d'information. Pourtant, aborder le sujet avec respect et ouverture est plus simple qu'on le croit. Il ne s'agit pas d'avoir toutes les réponses, mais d'ouvrir le dialogue avec bienveillance.

Trois phrases simples qui ouvrent le dialogue :

- « Merci de me partager ça, est-ce que tu aimerais que je t'accompagne vers des ressources? »
- « Je suis là pour t'écouter si tu en ressens le besoin. »
- « Qu'est-ce qui pourrait t'aider à mieux concilier ton rôle de proche et ton travail? »

Les bons réflexes en milieu de travail

Accueillir avec bienveillance

- Écouter sans juger : reconnaître la réalité sans minimiser ni dramatiser.
- Poser des questions ouvertes : permettre à la personne de définir elle-même ses besoins
- Respecter les limites : laisser la personne choisir ce qu'elle souhaite partager.

Transformer l'ouverture en soutien

- Offrir de la flexibilité : horaires adaptés, télétravail, aménagement temporaire des tâches.
- Nommer les ressources disponibles : Programme d'aide aux employés, Centre communautaire l'Éclaircie, organismes communautaires, Établissements du réseau de la santé...
- Rappeler que demander de l'aide est un droit, non un privilège.

Solutions des jeux

Page 6 : Les différences



Page 6: Charades

- 1) Bateau 2) Épluchette
3) Cinéma 4) Sapin

Page 7 : Charivari

- 1) Automne 2) Couleur 3) Vent
4) Récolte 5) Pommes
6) Feuilles 7) Pluie 8) Ménage
9) Chasse 10) Changement

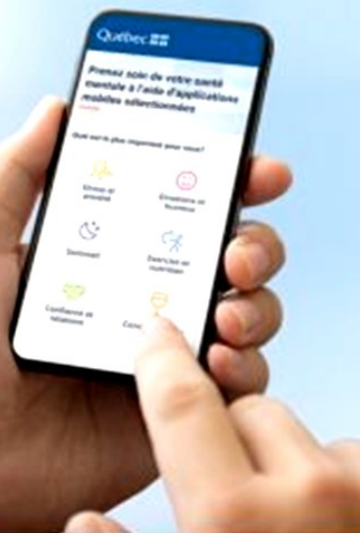
AppSantéMentale.ca

Un site web pour vous aider
à trouver des applications
mobiles de qualité

Sélectionnées par des
experts indépendants



Découvrez divers outils de mieux-être, offerts en français et en anglais, à télécharger sur votre téléphone ou votre tablette



Québec

Nouveau site gouvernemental gratuit et accessible à toutes et tous, qui propose une sélection d'applications mobiles évaluées et sélectionnées pour soutenir la santé mentale et le mieux-être de la population.

« AppSantéMentale.ca » vise à outiller les citoyennes et citoyens ainsi que les professionnels de la santé à mieux naviguer dans les applications mobiles en santé. Disponible dans les deux langues, ce site permet de choisir des applications mobiles parmi une collection d'applications évaluées et sélectionnées par des experts en s'appuyant sur des critères cliniques, technologiques et d'expérience utilisateur.

Actuellement, près de 20 applications au total.

Crédit photo: Meggie Turbide



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

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