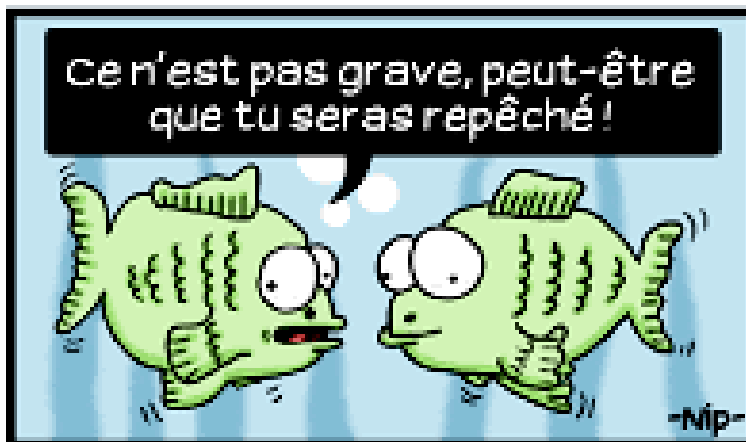
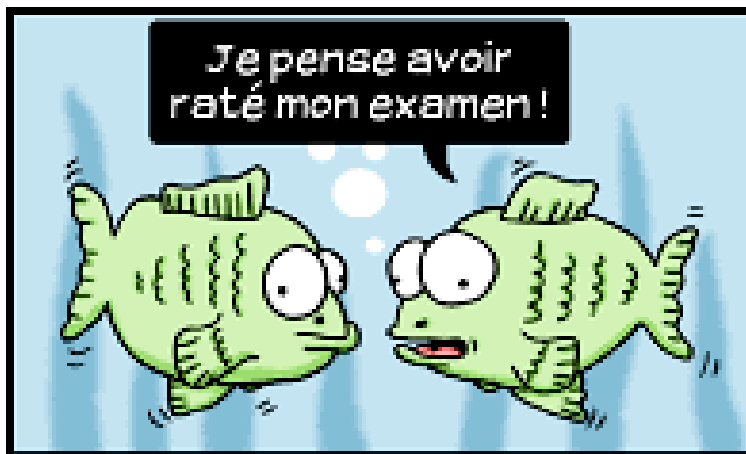




CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

L'Éclaircie

Journal d'avril 2026



©Blog@dsergio.fr

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



Édition spéciale

Avril mois de sensibilisation au stress

Bonjour à vous,

Le printemps s'installe tranquillement sur nos belles îles et nous accueillons tous avec joie, ce nouveau naturel accompagné d'une belle luminosité et d'un doux sentiment d'espoir. L'arrivée de cette belle saison stimule l'humeur avec ses journées plus longues qui favorisent les activités extérieures comme la marche, la course ou encore le jardinage. En plus de retrouver nos vêtements plus légers, c'est un retour à la vie que l'on apprécie grandement. Le mois d'avril est l'occasion idéale pour adopter de nouvelles habitudes de vie.

Dans ce fascicule édition spéciale sur la sensibilisation au stress, vous retrouverez tout plein de techniques de respiration et de relaxation qui seront bénéfiques pour gérer votre stress et vous assurer de retrouver ou de conserver l'équilibre. Comme à l'habitude, on vous propose aussi une section de jeux afin de vous divertir.

Nous vous souhaitons un beau et doux printemps ainsi que de joyeuses Pâques à venir. Prenez soin de vous, vous êtes précieux pour nous. Sachez que nous sommes là si vous avez besoin.

Au plaisir, Johanne, Manon et Rachelle



5 phrases à répéter quand tu stresses



*Je respire. Je suis ici.
Je suis en sécurité.*



*Ce moment ne définit pas
toute ma vie.*



J'ai le droit d'aller lentement.



*Je fais de mon mieux,
et c'est déjà beaucoup.*

Petit rituel apaisant:



Écris-les dans ton carnet.



Chuchote-les à toi-même.



Répète-les autant que nécessaire.

pinterest.com



Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Mois de sensibilisation au stress...	3-4
10 exercices de pleine conscience	4
La Dopamine	5
Les techniques de respiration	6
Trucs pour gérer le stress	7
Section de jeux	8-9
Qu'est-ce que le Réseau Éclaireur Veilleur	10
Solution des jeux	10



Mois de sensibilisation au stress : équilibre entre le corps et l'esprit

Avril est le Mois de la sensibilisation au stress. C'est l'occasion de reconnaître son impact sur notre bien-être mental et physique et d'explorer des moyens de retrouver l'équilibre. Si le stress est une réponse naturelle aux exigences de la vie, un stress prolongé ou mal géré peut entraîner des conséquences néfastes sur le corps et l'esprit. Comprendre le lien entre les deux est la première étape vers l'équilibre et la résilience.

La connexion corps-esprit

Le stress n'affecte pas seulement vos pensées : il se manifeste aussi physiquement. Lorsque vous êtes stressé, votre corps libère du cortisol et de l'adrénaline, déclenchant une réaction de combat ou de fuite. Si cette réaction peut être bénéfique par moments, le stress chronique peut entraîner des problèmes tels que des maux de tête, des tensions musculaires, des troubles digestifs et un affaiblissement du système immunitaire. Sur le plan mental, il peut contribuer à l'anxiété, à l'irritabilité et aux difficultés de concentration. En accordant la priorité au bien-être mental et physique, vous pouvez créer une approche plus équilibrée de la gestion du stress.

Voici quelques stratégies pour l'équilibre corps-esprit.

1. **Pratiquez la pleine conscience et la méditation**

Prendre quelques minutes chaque jour pour faire une pause et respirer peut réduire considérablement le stress. Il existe plusieurs pratiques de pleine conscience pour vous aider à rester présent, à réguler vos émotions et à activer la réponse de relaxation du corps. Cinq minutes de respiration profonde ou de méditation guidée peuvent faire la différence.

2. **Bougez votre corps**

L'exercice physique est l'un des moyens les plus efficaces de lutter contre le stress. L'activité physique favorise la libération d'endorphines, les antistress naturels du corps, tout en améliorant l'humeur et le niveau d'énergie. Que ce soit le yoga, la marche rapide ou la musculation, le mouvement aide à soulager les tensions et à retrouver l'équilibre.

3. Nourrissez votre corps et votre esprit

Votre alimentation joue un rôle majeur dans la gestion du stress. Une alimentation équilibrée, riche en aliments complets, en protéines maigres et en bonnes graisses, favorise le fonctionnement cérébral et stabilise le niveau d'énergie. Hydratez-vous, limitez la caféine et le sucre, et privilégiez les aliments anti-stress comme les légumes verts à feuilles, les noix et le chocolat noir.

4. Privilégiez un sommeil réparateur

Le sommeil est essentiel pour récupérer du stress. Visez 7 à 9 heures de sommeil réparateur chaque nuit en adoptant une routine de coucher relaxante. Déconnecter des écrans, pratiquer la respiration profonde et écouter une méditation guidée peuvent favoriser un meilleur repos.

5. Fixez des limites saines

Apprendre à dire non et à fixer des limites au travail, aux engagements sociaux et aux distractions numériques peut contribuer à réduire le sentiment de surmenage. Privilégier les soins personnels et consacrer du temps à des activités qui vous procurent du plaisir – lecture, loisirs ou nature – peut améliorer votre lucidité et votre équilibre émotionnel.

Petits pas, grand impact

Gérer le stress ne consiste pas à l'éliminer complètement, mais à développer sa résilience grâce à de petites habitudes régulières. En vous concentrant sur la pleine conscience, l'exercice, l'alimentation, le repos et la définition de limites, vous pouvez adopter une approche durable de la gestion du stress.

En ce mois de sensibilisation au stress, accorder la priorité à votre bien-être. Prenez du temps pour bouger, méditer ou respirer en pleine conscience tout en respectant votre rythme pour soutenir votre santé mentale et physique. Votre chemin vers l'équilibre commence par un pas intentionnel.

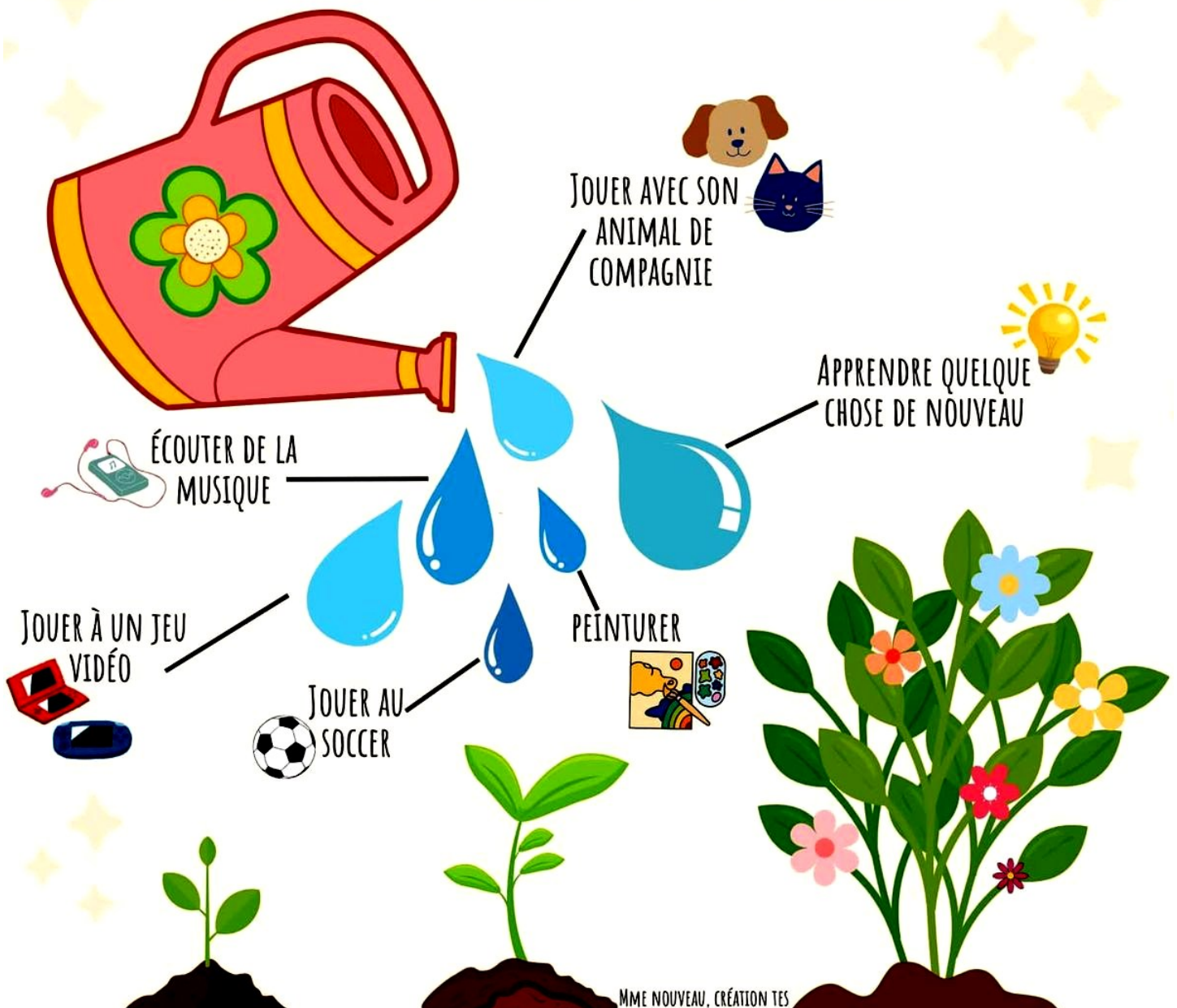
Adapté de : www.my-fitness.ca

10 Exercices de pleine conscience

LES 5 SENS	<p>Fixer le regard sur un détail Ex. tache sur un mur, reflet sur un objet, lettre dans une phrase, brin d'herbe, nuage dans le ciel</p>	MÉDITATION	<p>Trouver un endroit calme et s'installer S'asseoir confortablement dans une position qui permet de bien respirer</p>
	<p>Sentir un contact physique Ex. vêtements sur le corps, vent sur le visage, objet dans une main, chaleur du soleil sur la peau</p>		<p>Se concentrer sur la respiration Sentir l'air qui rentre dans le corps jusqu'au poumons et qui en ressort à chaque expiration</p>
	<p>Écouter un bruit de fond Ex. chants d'oiseaux, voitures qui passent, ventilation, réfrigérateur, discussions au loin</p>		<p>Accepter les pensées et les émotions qui viennent En faire le constat puis les accueillir et accepter de les ressentir même si c'est inconfortable</p>
	<p>Sentir une odeur avec attention Ex. fleurs, herbe coupée, savon, fruits, café, chocolat, pain grillé, plat chaud, pluie</p>		<p>Se concentrer à nouveau sur la respiration Au moment voulu, fixer à nouveau son attention sur la respiration</p>
	<p>Gouter quelque chose avec attention Ex. boisson, chewing-gum, fruit, plat chaud, bonbon, chocolat</p>		<p>Répéter la procédure Pendant plusieurs minutes</p>

Dopamine

IMAGINE QUE TON CERVEAU EST UN JARDIN ET QUE LA DOPAMINE EST COMME LES PLANTES QUI Y POUSSENT. QUAND TU FAIS QUELQUE CHOSE QUI TE FAIT DU BIEN, C'EST COMME SI CETTE ACTIVITÉ ARROSAIT TES PLANTES, LES AIDANT À GRANDIR PETIT À PETIT. PLUS TU FAIS DES CHOSSES AGRÉABLES, PLUS TON JARDIN DEVIENT COLORÉ ET REMPLI DE BELLES PLANTES. POUR T'ENCOURAGER À CONTINUER CES ACTIVITÉS QUI TE RENDENT HEUREUX, TON CERVEAU LIBÈRE DE LA DOPAMINE. CETTE SUBSTANCE TE PROCURE DU PLAISIR ET TE MOTIVE À RECOMMENCER. AINSI, EN PRENANT SOIN DE TON JARDIN, TU PRENDS SOIN DE TON BONHEUR !



Les techniques de *respiration*

Diaphragmatique



- S'asseoir confortablement.
- Mettre une main sur la poitrine, l'autre sur l'abdomen.
- Inspirer lentement par le nez, en soulevant l'abdomen.
- Expirer lentement par la bouche, en abaissant l'abdomen.
- La poitrine ne doit pas bouger.

En carré

Inspirer 4 secondes

Expirer 4 secondes



Expirer 4 secondes

Inspirer 4 secondes

Alternée



- Fermer la narine droite avec le pouce droit et inspirez lentement par la narine gauche.
- Retenir le souffle pendant quelques secondes
- Fermer la narine gauche avec le pouce gauche et expirez lentement par la narine droite.
- Répéter cet exercice

cohérence cardiaque






- Inspirer lentement pendant 5 secondes
- Expirer lentement pendant 5 secondes.
- Répéter cet exercice pendant 5 minutes.




Quand tout s'embrouille dans ta tête...

Trop de pensées ? Trop d'émotions ?
Trop de choses à faire ?

Essaie ce rituel d'écriture anti-tempête mentale :

-  5 minutes, pas plus
-  Écris tout ce qui passe dans ta tête, sans filtre
-  Ne corrige rien.
Ne t'arrête pas.
Ne juge pas
-  Imagine que tu vides ton cerveau sur la page
-  Respire doucement. Sens l'espace revenir en toi

 **Résultat ?**

Moins de brouillard. Moins de pression.
Plus de clarté, de calme, de souffle.

C'est du journaling. Mais version «sauvetage émotionnel».
Utilise-le dès que tu sens l'agitation monter.



Astuce bien-être calmer le mental avant de dormir

Les pensées s'emballent au moment de dormir ? Essayez cet exercice tout simple : Allongez-vous, fermez les yeux et placez une main sur le ventre. Inspirez lentement par le nez, laissez votre ventre se soulever. Expirez doucement par la bouche, comme si vous souffliez sur une flamme sans l'éteindre. Faites-le 5 fois en portant toute votre attention sur le mouvement du ventre.



Laurie Bonassi
Thérapeute Magnétiseuse Médiunne

Guide de survie face au stress

CORPS

Dormir suffisamment

Bouger son corps

Respirer profondément

Détendre ses muscles

Faire une sieste

ESPRIT

Parler de son stress

Tenir un journal du stress

Demander de l'aide

Prioriser son temps

Décomposer ses tâches

ÂME

Avoir un discours intérieur positif

S'exercer à dire davantage "non"

Faire une pause avec les médias sociaux

Accepter que le stress fasse partie de la vie

Essayer la pleine conscience

Un sourire ...



Inspire confiance

Crée un effet positif

Répond la bonne humeur

Apporte du réconfort

Génère une dynamique contagieuse



Réduit le stress

Diffuse de la joie

Renforce les liens sociaux

Réduit l'anxiété

Sert de bouclier contre la négativité

Pâques

Mot mystère de 6 lettres



P	O	U	S	S	I	N	P	J	P
O	E	C	O	C	O	A	A	O	R
U	U	F	L	E	U	R	S	N	I
L	F	S	N	P	J	C	F	Q	N
E	S	E	F	A	A	I	E	U	T
A	N	P	O	I	M	S	R	I	E
U	I	I	I	L	B	S	M	L	M
L	P	L	N	L	O	E	E	L	P
Y	A	U	I	E	N	E	R	E	S
S	L	T	A	L	O	C	O	H	C

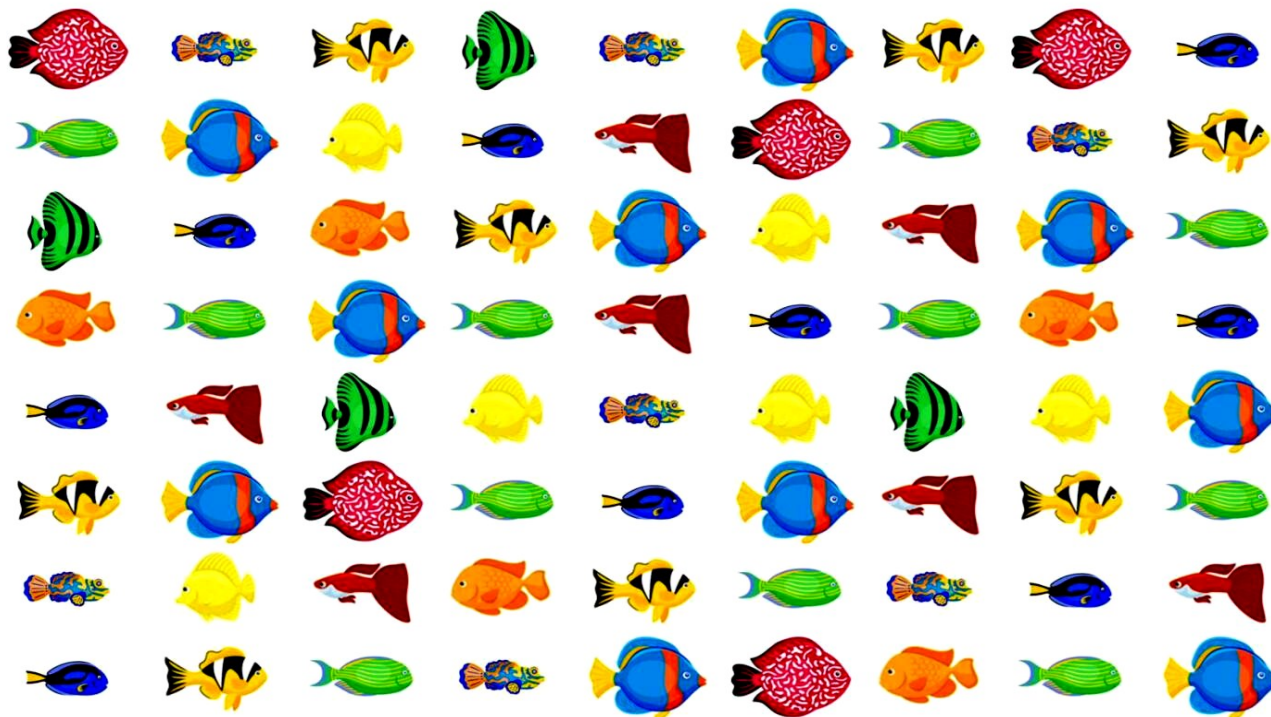
Trouver les mots suivants de la grille ci-dessous et encercle-les. Les lettres restantes formeront la réponse.

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| CHOCOLAT | JAMBON | PAILLE |
| COCO | JONQUILLE | POULE |
| EAU | LAPIN | POUSSIN |
| FERME | LYS | PRINTEMPS |
| FLEURS | NARCISSE | TULIPES |
| FOIN | OEUFS | |

Réponse: _____

Adapté de: petites.enfances.free.fr

Cherche et trouve les poissons d'avril semblables.

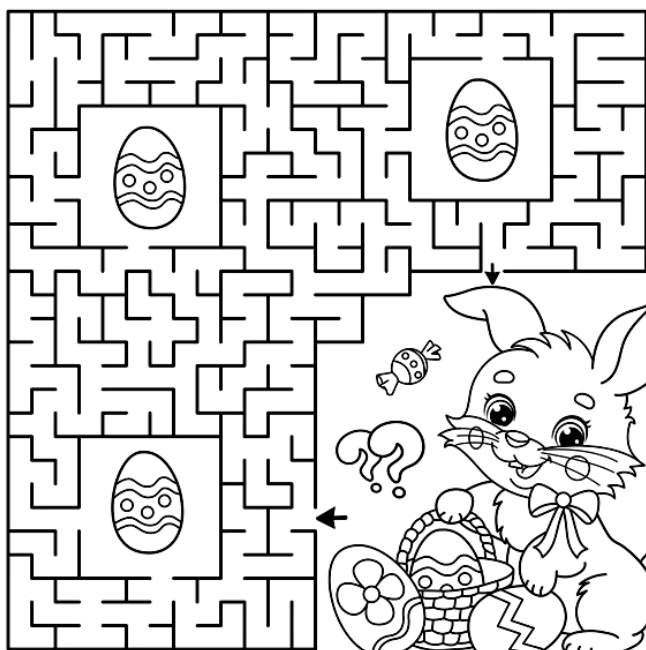


Tu peux inscrire le bon nombre pour chacun des poissons dans les cases ci-dessous.

Colorier est une bonne façon de se détendre et de réduire le stress.
Ajoute les couleurs que tu aimes à ce beau mandala.



sansdepasser.com



www.lacabaneajouerdecdiscunt.com

Peux-tu m'aider à récupérer
tous les œufs de Pâques ?

CISSS des Îles 418-986-2121 poste 4279



Qu'est-ce que le Réseau Éclaireur-Veilleur?

C'est un réseau qui rassemble les forces de notre communauté pour promouvoir le mieux-être collectif en offrant des outils simples, gratuits et accessibles.

Pourquoi s'impliquer?

- *Reconnaître les signes de stress et y faire face
- *Offrir un premier soutien à une personne en difficulté
- *Encourager des actions favorisant le mieux-être collectif
- *Connaître les ressources disponibles dans votre milieu

Inscrivez-vous dès maintenant!

Que vous soyez citoyen(ne), travailleur(-euse) d'un organisme ou du réseau de la santé et des services sociaux, cette formation est ouverte à tous.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire :

Réseau Éclaireur-Veilleur | Îles-de-la-Madeleine
<https://www.cisssdesiles.com/reseau-eclaireur-veilleur/>

Solution des jeux

Page 8

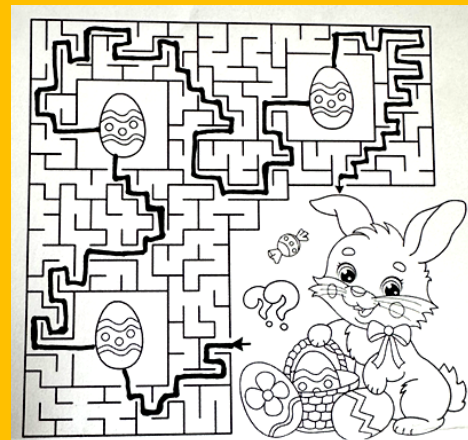
Mot mystère: Panier

Cherche et trouve:

	5		4		5		7
	7		9		11		10

	8		6
---	---	---	---

Page 9



Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

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

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