

Mai 2016

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

7 astuces

pour être bien dans sa tête



Dans ce numéro :

| | |
|--|-----|
| <i>Mot de l'équipe</i> | 2 |
| <i>Coup de cœur lecture</i> | 2 |
| <i>Écrire</i> | 3 |
| <i>Les 7 astuces pour être bien dans sa tête</i> | 4-5 |
| <i>Gestion du stress</i> | 6 |
| <i>Carte de membre</i> | 6 |

Bonjour,

La 65e Semaine nationale de la santé mentale aura lieu du 2 au 8 mai 2016. C'est le début de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale « 7 astuces pour être bien dans sa tête. »

Pendant cette semaine, l'équipe du Centre communautaire l'Éclaircie proposera différentes activités. Ainsi, vous êtes invité à venir partager une pause avec nous, durant la journée du mardi 3 mai. Ce sera l'occasion de découvrir des moyens de prendre soin de sa santé mentale et de prendre un moment pour soi.

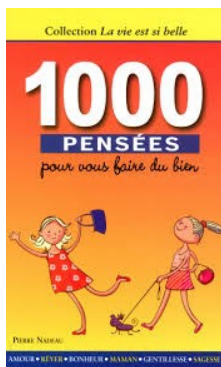
Par ailleurs, vous trouverez dans cette parution, différents articles en lien avec la santé mentale.

Bonne lecture et au plaisir de vous rencontrer.



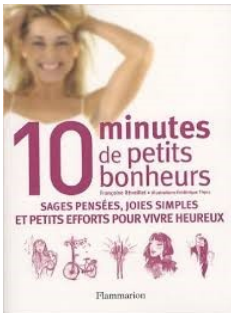
Coup de cœur Lecture

Dans cette chronique, nous vous présentons quelques livres, disponibles pour emprunt, dans le centre de documentation du Centre communautaire l'Éclaircie. N'hésitez pas à venir consulter ou emprunter nos différents livres.



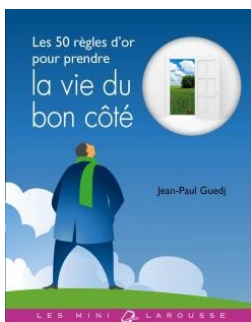
1000 pensées pour vous faire du bien, Pierre Nadeau, Collection La vie est si belle

Des pensées—mille pensées—pour célébrer la douceur de la vie et pour mieux apprécier ceux que l'on aime. Faites-vous plaisir avec ce livre plein d'amour.



10 minutes de petits bonheurs, Françoise Réveillet, Flammarion

Sages pensées, joies simples et petits efforts pour être heureux. Pour Françoise Réveillet, malgré les petits soucis et les grandes épreuves qui jalonnent la vie, le bonheur est à la portée de chacun. Elle propose d'adopter dans la vie quotidienne une attitude optimiste qui révèle ces petits bonheurs à côté desquels on passe trop souvent ? Une compilation de petits bonheurs à s'offrir chaque jour.



Les 50 règles d'or pour prendre la vie du bon côté, Jean-Paul Guedj, Les mini Larousse

Et si le bonheur était fait de ces petits riens qui, ensemble, réenchangent la vie? Prendre la vie du bon côté est une aptitude qui s'apprend et se cultive, grâce à ce mini traité plein d'humour et de sagesse, organisé en 50 règles d'or. Si! Si! Même en temps de crise!

Nous vous présentons un beau texte, reçu d'une participante aux ateliers d'écriture, animés par Suzanne Richard. Nous souhaitons que ce partage vous donne le goût de prendre un moment pour vous, pour écrire, juste pour dire...

Dimanche 7 mars 2015

Halte routière : Dune du sud. Merci!

- J'écris pour être entendue par toutes celles et ceux qui veulent entendre.
- J'écris pour me parler de moi.
- J'écris pour enfin, m'accueillir dans tout ce qu'il y a de bon et de beau en moi.
- J'écris pour dire au monde, que je suis ici, que je suis importante pour moi et j'espère, non je sais que je suis là, aussi, pour toi!
- J'écris parce que je comprends enfin que tout ce que j'ai voulu, que je veux dire c'est important pour moi avec ou sans oreille pour écouter.
- J'écris et j'écris pour apprendre à me reconnaître et enfin comprendre le vrai sens de ma définition du mot AUTHENTIQUE.
- J'écris pour me donner le droit d'être, mais encore plus de vivre avec mes propres couleurs que j'apprends à aimer un peu plus chaque jour.
« PIU DI IERRI-MENO DI DOMANI ! » (Plus qu'hier, moins que demain)
- J'écris, j'écris, j'écris, encore et encore pour enfin passer à l'action et être dans l'action par pur bonheur de vraiment vivre.
- J'écris parce que je suis et fière de l'être.
- J'écris parce que, aujourd'hui je quitte enfin, cette étape de la vie où je suis restée coincée pendant presque un demi-siècle, à cet âge, dit ingrats, l'adolescence.
- J'écris parce que, enfin, je me donne le droit, en 2015, d'être femme et fière de l'être. Je deviens une femme authentique parce qu'enfin j'en ai compris le sens, aussi celui du bonheur de vivre.
- J'écris, aussi, pour continuer d'apprendre toujours, pour toujours jusqu'à la fin de mes jours.
- J'écris pour dire merci à Dame nature, ma maîtresse (d'école), la plus grande. Merci de m'avoir prise sous ton aile, de m'avoir supporté toute ma vie dans les moments difficiles et d'avoir fêté tous les moments de bonheur partagé avec toi et avec moi. Merci de m'avoir accompagnée tout au long de ma vie. Merci, je n'attends plus que le moment d'enfin te rejoindre mère nature et ne plus faire qu'une avec toi. Merci de ce moment où nous pourrions marcher côte à côte comme de bonnes vieilles amies, même en silence. Merci! et c'est aussi pour ça que j'écris...
- J'écris pour dire merci. Merci de ta fidélité, de ton amitié, de ton amour inconditionnel, celui d'une mère, d'une grande sœur, d'une grande et merveilleuse amie merci.
- Merci de m'avoir fait confiance et m'avoir donné le courage de continuer de survivre, merci mille fois!
- Et j'écris, j'écris, j'écris pour me dire et te dire tout ce que je suis...
- Merci! Merci! Merci!
- Merci! À moi aussi. XXX
D'oser encore écrire et toi si tu veux me lire, te dire...



Johanne Richard

LES 7 ASTUCES POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE



- Avoir une connaissance réaliste de ses forces, de ses capacités, de ses difficultés et les accepter ;
- Avoir un regard positif envers soi et sa vie passée ;
- Être confortable avec qui l'on est ;
- Se connaître et s'accepter ;
- Croire que nous disposons des ressources nécessaires pour affronter une situation ;
- Avoir de l'écoute, apporter un soutien, exprimer de la compassion ;
- Se sentir capable d'effectuer des tâches de différents niveaux de difficulté ; avoir les ressources nécessaires pour développer ses habiletés et ses compétences ;
- Avoir le courage de reconnaître ses souffrances et ses vulnérabilités ;
- Accepter ses échecs et en tirer profit.

Une bonne estime de soi nous aide à reconnaître nos besoins et à les exprimer ; elle nous donne le pouvoir de dire non ; elle nous aide à utiliser notre créativité, à établir des relations interpersonnelles positives, à traiter les autres avec respect.



- Tirer profit des expériences pour apprendre et agir autrement ;
- Avoir des buts dans la vie et poser des gestes pour les atteindre ;
- Avoir des objectifs encourageants et travailler à leur réalisation ;
- Avoir des buts individuels et collectifs ;
- Avoir un sentiment d'appartenance pour une réalité plus grande que soi ;
- Donner un sens à sa vie et aux événements ;
- Examiner son passé et son présent pour comprendre ses points forts et ses points faibles, résoudre les problèmes, faire face aux difficultés, élargir ses perspectives d'avenir ;
- Être reconnaissante de ce qu'on vit, reconnaître les bonnes choses qui se produisent dans sa vie ;
- Contribuer à la vie sociale ;
- Relever des défis, se dépasser.

Agir, c'est donner du sens à sa vie.



- Ressentir les émotions et les sentiments qui nous habitent (peine, souffrance, joie, colère, tendresse, envie, etc.), leur donner une place, leur permettre de s'exprimer ;
- Aller vers des émotions qu'on aime lorsqu'on le peut.

Ressentir, c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer. C'est se connaître, s'assumer, travailler sur soi, se développer comme individu.



- Pouvoir s'évaluer selon ses règles personnelles ;
- Avoir la capacité de faire des choix ;
- Reconnaître ses capacités et compétences, son « panier de capacités », qui aide à réaliser ce que l'on souhaite ;
- Choisir d'aller chercher du soutien affectif (pouvoir se confier, être comprise, recevoir des conseils, etc.), concret (pouvoir compter sur quelqu'un en cas de besoin), de coopérer et de s'entraider ;
- Choisir ses valeurs, se sentir libre à l'intérieur ;

- Maîtriser son environnement, utiliser efficacement les opportunités environnantes; être capable de créer des contextes qui conviennent à ses besoins et ses valeurs personnelles ;
- Faire partie de la solution.

Choisir, c'est l'autonomie.



- Montrer une ouverture à découvrir de nouvelles idées, de nouvelles perspectives, à envisager les choses autrement pour s'aider à trouver des solutions et à surmonter les obstacles ;
- Démontrer de l'ouverture à soi, aux autres, aux événements ;
- Voir les choses sous divers angles ;
- Être ouvert à ce que la vie nous amène, à changer ce qu'on peut changer, à accepter ce qu'on ne peut changer ;
- Être ouverte à de nouvelles expériences ;
- Avoir le sentiment de réaliser son potentiel, de s'améliorer, ce qui permet une meilleure connaissance de soi et la conscience de sa solidité.

Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie.



- Avoir des relations chaleureuses, satisfaisantes et bienveillantes ;
- Se soucier du bien-être d'autres personnes ;
- Être capable d'empathie, d'affection et d'intimité ;
- Cultiver ses relations ;
- Avoir une appartenance sociale, se sentir connecté et supporté par d'autres personnes ;
- Croire en sa dignité personnelle et en celle des autres ;

Créer des liens, c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.



- Établir ses priorités ;
- Maintenir un équilibre entre les divers volets de sa vie : social, physique, mental, économique, spirituel ;
- Avoir un rythme de vie qui nous convient : il favorise le plaisir, les activités diversifiées, des temps de pause ; il recherche un équilibre qui réponde à nos différents besoins ;
- Développer sa capacité de relever des défis ;
- Prendre des pauses pour s'éloigner du stress ;
- Rechercher ce qui nous fait du bien : rire, manger, bouger, se donner un répit, vivre le moment présent... ;
- Cibler des choses qu'on aime et trouver du temps pour s'y consacrer ;
- Dormir suffisamment ;
- Faire place à l'humour ;
- Faire de l'activité physique et plus généralement prendre soin de son corps ;
- Établir un budget adapté à sa réalité.

Se ressourcer, c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien.

Adapté de : www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-2016-2017/en-bref

Le Conseil d'administration

Suzanne Richard, présidente
Yvonne Cyr, vice-présidente
Danielle Venne, sec. trésorière
Odette Duclos, administratrice
Benoit Lapierre, administrateur
Mireille Leblanc, administratrice
Linda Noël, administratrice

Les employées

Manon Miousse, animatrice auprès des parents et proches
Monika Vigneau, animatrice auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
Rachelle Leblanc, directrice



Carte de membre

Nous vous rappelons que nous avons des cartes de membre disponibles au coût de 5.00\$/personne ou 25.00\$/membre organisme.

Vous pouvez encourager l'Éclaircie en vous la procurant au local ou par la poste au :

401-330 ch principal
Cap aux Meules
G4T 1C9

Gestion du stress

Parce que nous sommes différents les uns des autres, il n'y a pas de solution unique au stress, mais il y a plusieurs méthodes qu'on peut essayer pour gérer le stress à court et à long terme.

- Cerner le problème. Qu'est-ce qui vous cause du stress ? Est-ce votre travail, quelqu'un de votre entourage ou un ensemble de facteurs ? Un léger problème apparent cache-t-il un malaise plus profond ? Quand vous connaissez le problème, vous pouvez agir.
- Cherchez des solutions. Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour régler le problème. Commencez par les aspects que vous pouvez maîtriser. Par exemple, cherchez un autre emploi, parlez de vos problèmes personnels à un professionnel de la santé ou adressez-vous à un conseiller financier. Quand vous aurez changé des choses pour régler votre problème, vous ressentirez moins de pression.
- Parlez de vos problèmes. Vos amis, vos collègues ou vos proches ignorent peut-être que vous vivez des moments difficiles. Si vous leur en parlez, cela pourrait vous aider de deux façons. D'abord, en exprimant vos sentiments, vous réduirez partiellement votre stress. Puis, ces personnes vous suggéreront peut-être des solutions. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un qui n'est pas de votre entourage, adressez-vous à votre médecin de famille ou à un professionnel de la santé mentale.
- Renseignez-vous sur la gestion du stress. Outre les professionnels de la santé spécialisés dans ce domaine, de nombreuses ressources (livres, films, vidéos) peuvent vous aider à apprendre des techniques de gestion du stress.
- Diminuez la tension. L'activité physique est très efficace à cet égard. Marchez, faites de l'exercice ou du jardinage pour alléger le stress. Vous pouvez aussi utiliser des techniques de relaxation, comme la respiration profonde et les exercices d'étirement. La méditation et la relaxation progressive visant à réduire la tension sont efficaces chez de nombreuses personnes.
- Oubliez vos problèmes. La lecture, un nouveau passe-temps ou le sport sont une forme de congé mental du stress. Cela met, entre vous et vos problèmes, une distance qui facilite la recherche de solutions.
- Soyez indulgent envers vous-même. Stress et pessimisme vont de pair. Peut-être vous répétez-vous trop souvent des phrases comme : Je ne peux pas... Je devrais... Je dois... Soyez réaliste. Trouvez des solutions applicables qui vous mèneront progressivement vers l'atteinte de vos objectifs.

Prévention du stress

Quand votre stress aura diminué, vous pourrez utiliser les techniques ci-après pour éviter qu'il ne s'amplifie.

- Prenez des décisions. Hésiter à prendre une décision est une cause de stress.
- Évitez de remettre au lendemain. Faites-vous un horaire qui prévoit aussi bien des activités de loisir que des obligations.
- Déléguez ! Laissez les autres assumer une partie des tâches que vous avez prévues plutôt que d'essayer de tout faire vous-même.
- Abordez les choses de façon positive et réaliste.

Source : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php