

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

Décembre 2017

« Noël n'est pas un jour  
ni une saison, c'est un  
état d'esprit. »

- Calvin Coolidge

Dans ce numéro :

Mot de l'équipe	2
Des cadeaux qui font du bien	2
5 conseils pour gérer le stress du temps des fêtes	3
Noël ensemble	3
Mieux vivre le temps des fêtes lorsqu'on accompagne un proche	4
Atelier en lecture et en écriture pour adulte	4



Bonjour,

Nous vous présentons, dans cette édition de notre journal, différents articles pouvant vous aider à bien vivre cette période des fêtes qui est à nos portes.

Nous profitons de ce journal pour vous offrir nos meilleurs vœux. Que ce temps des fêtes soit l'occasion de prendre des moments pour vous faire plaisir et vous ressourcer. Nous souhaitons que l'année 2018 se déroule sous le signe de l'entraide, de la santé et du bien-être.













Nous serons disponible pour vous les 27, 28 et 29 décembre. Il nous fera plaisir de vous voir et d'échanger avec vous. Vous pouvez également nous rejoindre par téléphone au (418) 986-6456 si vous avez besoin d'écoute, de soutien et d'information.

Bonne lecture et au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Rachelle, Manon et Monika.



Puisque nous vivons à une époque où la surconsommation est reine, il est parfois facile d'oublier la signification de la fête de Noël. En effet, à vouloir accumuler de nombreux présents, on oublie quelquefois que cette fête vise surtout la réunion des êtres chers et le partage de moments précieux. Voici donc quelques idées de cadeaux qui vous permettront d'offrir à vos proches non pas du matériel, mais bien de nouvelles expériences et des souvenirs inestimables à construire ensemble.

-  Un don à une association caritative ou un organisme que votre proche apprécie
-  Un objet fait-maison selon vos talents (dessin, mets préparés, vêtement tricoté, etc.)
-  Un abonnement pour une activité à faire ensemble comme une activité sportive ou un cours
-  Un billet pour aller voir un spectacle de musique ou une pièce de théâtre
-  Une activité en plein-air à faire ensemble (sortie en kayak, cheval, promenade en bateau, etc.)
-  Une sortie dans un restaurant que vous et vos proches appréciez
-  Un abonnement à un magazine ou une application que votre proche apprécie
-  Un bon massage ou un soin de la peau et du visage
-  Un objet qui vous est cher et qui vous fait penser à votre proche (livre, bijou, etc.)
-  Du temps pour aider votre proche (par exemple en l'aidant avec le ménage ou dans des petits travaux manuels qu'il souhaite faire depuis longtemps)
-  L'occasion de rire par un film drôle ou un spectacle humoristique
-  Des mots-doux et des calins pour partager l'amour qui vous unit

## 5 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS DU TEMPS DES FÊTES



### Avoir des attentes réalistes

Pour un temps des fêtes réussi, il faut orienter les attentes que nous avons, non pas sur ce que nous espérons qui se produira, mais bien sur des réelles possibilités. Ainsi, si vos frères et sœurs ne se sont jamais entendus lors du repas familial, il est peu probable que leur comportement ne change. Il est donc préférable d'adapter la situation en conséquence et de réduire nos attentes.

### Rester en contact

Souvenez-vous que le temps des fêtes est un moment pour côtoyer vos proches. N'hésitez pas à reprendre contact avec eux ni à accepter leur aide et leur soutien. L'aide des autres est toujours la bienvenue dans une période stressante.

### Cultiver la patience

Bien que ce ne soit pas toujours facile, il est recommandé de tenter d'accepter les membres de la famille et les amis tels qu'ils sont, même s'ils ne se montrent pas à la hauteur de vos attentes. N'oubliez pas qu'il se peut que ceux-ci s'énervent ou expriment de la détresse, car ils subissent eux aussi le stress du temps des fêtes.

### Prendre soin de soi

Accordez-vous un moment de répit. Prenez le temps de faire des activités qui vous plaisent comme une promenade en plein-air ou écouter de la musique. Vous vous sentirez plus détendu et serez plus en mesure d'organiser une période festive joyeuse et agréable.

### Obtenir de l'aide professionnelle

Si le stress est trop grand et que vous vous sentez dans un état de détresse psychologique, que ce soit l'anxiété ou autre, n'hésitez pas à demander de l'aide. De nombreux services sont disponibles pour vous, notamment Info-santé au 811, le CISSS, les urgences de l'hôpital et le Centre communautaire l'Éclaircie. N'oublie jamais qu'il n'y a aucune honte à vivre des moments difficiles et que ta santé mentale et physique prédomine sur un temps des fêtes réussi!

Texte adapté de la section santé mentale de la financière Sun Light

### *Noel ensemble (auteur inconnu)*

*Oublier nos frontières  
Dépasser nos querelles  
Ce soir nous rassemble.  
Refuser d'être seul  
Revenir à l'enfance  
Et pouvoir rêver  
D'un sapin qui touche le ciel  
De former une guirlande  
Et quand tout n'est qu'étincelle  
Qu'une étoile nous entende.*



Le Conseil d'administration

Yvonne Cyr, présidente  
Suzanne Richard, vice-présidente  
Danielle Venne, sec. trésorière  
Marie-France Cummings, administratrice  
Odette Duclos, administratrice  
Benoit Lapierre, administrateur  
Maude Leblanc, administratrice

Les employées

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

### Ateliers en lecture et écriture pour adultes

Développement communautaire Unîle est heureux de vous annoncer qu'une formation en lecture et en écriture pour les adultes aura lieu sur le territoire des Îles-de-la-Madeleine. Ces ateliers, d'une durée de 6 heures par semaine seront offerts à Havre-Aubert, Grande-Entrée et Cap-aux-Meules dès le mois de décembre. Pour information ou inscription les gens intéressés sont priés de communiquer avec Développement communautaire Unîle au 418 937-5459.

### MIEUX VIVRE LE TEMPS DES FÊTES LORSQU'ON ACCOMPAGNE UN PROCHE QUI VIT AVEC UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE

Pour les membres de l'entourage d'une personne ayant un problème de santé mentale, le temps des fêtes peut être un moment fort en émotion. En effet, il se peut que vous viviez une certaine crainte que le changement de routine occasionne une période de rechute chez votre proche. Il se peut aussi que les rassemblements familiaux vous fassent ressentir le poids de l'isolement et des préjugés. Comme il est difficile de vivre avec ces différentes émotions, voici quelques pistes de solutions qui peuvent vous aider :

**Recentrez-vous sur l'essentiel.** Questionnez-vous sur ce qui est nécessaire d'avoir pour vous et vos proches. Priorisez votre bien-être plutôt que les décorations de Noël, l'achat de cadeaux et la tenue de grandes cérémonies.

**Tenez compte des limites et capacités de votre proche.** Par exemple, si vous craignez des débordements familiaux, déterminez préalablement un signal discret que vous pourrez échanger et qui signifiera qu'il est temps de partir.

**N'ayez pas peur de changer vos traditions.** Il se pourrait que vos grands repas familiaux occasionnent certaines difficultés qu'un repas plus intime pourrait améliorer. Il n'y a pas d'amélioration sans un peu d'adaptation.

**Misez sur la préparation.** Organisez ce moment de l'année avec votre proche. Discutez de vos attentes et limites mutuelles. Acceptez qu'il se peut que votre proche ne se sente pas à l'aise de participer aux fêtes familiales. Souvent, la période des fêtes est une période difficile pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale. Cela demandera donc de la compréhension de la part de tous.

Texte adapté du journal l'Attisée, 1er décembre 2016

*« La joie n'est pas dans les choses,  
elle est en nous »*

*Nos vœux les plus sincères à tous et à toutes  
pour un très joyeux Noël  
& une excellente année 2018 !*

*L'équipe de l'Éclaircie*

