

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

Novembre 2019

Et si on vous disait que la vie n'est pas un combat, mais une danse. Qu'est ce que cela changerait dans votre attitude, aujourd'hui?

Nicole Bordeleau



Dans ce numéro :

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Dire non</i>	2
<i>Comment évacuer le stress</i>	3
<i>Apprendre à lâcher prise</i>	4
<i>Gérer son temps</i>	4
<i>Remerciements</i>	4

Bonjour,

C'est avec plaisir que nous souhaitons la bienvenue à Mme France Déry, qui s'est jointe à l'équipe le 9 septembre dernier, à titre d'animatrice auprès des personnes vivant des difficultés. Elle est disponible pour vous offrir de l'écoute, du soutien, de l'accompagnement et elle vous propose une programmation d'activités de groupe que vous pouvez consulter sur notre site internet www.eclaircie.ca.

Parmi les nouveautés qui s'ajoutent à la programmation de novembre, on retrouve des ateliers de yoga pour les parents et les membres de l'entourage. Le Centre communautaire l'Éclaircie et le CISSS des Îles offriront des ateliers d'argile en 3D : projet avec le dessin, la poterie et la création littéraire. Comme les places sont limitées, nous vous invitons à vous inscrire rapidement si ces activités vous intéressent.

Vous avez des nouvelles idées d'activités, des suggestions à nous faire, n'hésitez pas à nous contacter au (418) 986-6456 ou à passer nous voir.

L'équipe du Centre communautaire l'Éclaircie

Savoir dire non

Dire non est une façon de nous protéger, une manière de mettre les limites, une nécessité, entre autres, si nous voulons éduquer nos enfants dans le respect de l'autre. Mais si nous approuvons ce principe, il est parfois bien difficile à mettre en œuvre. Nous avons peur de déplaire, nous n'aimons pas être celui qui passe pour l'empêcheur de tourner en rond, nous ne voulons pas être le méchant qui frustre les enfants. Et pourtant, il suffirait, au moment opportun, de dire non. Non pas un non agressif et désagréable, mais un non ferme et définitif. Un

non sur de lui et sur lequel on ne revient pas. Certainement, cela est plus difficile à dire qu'à faire. On peut souvent imaginer comment on dirait non, mais, au pied du mur, le naturel revient au galop et nous voilà de nouveau pris dans l'engrenage de notre gentillesse, de notre bonne volonté, de notre impossibilité à décevoir l'autre.

-Savoir dire non c'est apprendre à se dire oui à soi-même.-

Dire non sans vous sentir coupable, c'est comme privilégier vos propres priorités et reconnaître que vous êtes le maître de votre vie.

Source : 50 exercices pour savoir dire non, France Brécard, Groupe EYROLLES, 2009

DIRE OUI
AU BONHEUR
SIGNIFIE APPRENDRE
À DIRE NON
AUX CHOSES
ET AUX PERSONNES
QUI VOUS STRESSENT.

FRANCK NICOLAS
WWW.GLOB.CC

Comment évacuer votre stress

Tous les événements qui provoquent du stress ne sont pas nécessairement négatifs. La manière dont nous composons avec ces événements influe grandement sur notre bien-être physique, mental et social. Nous pouvons voir ces événements comme des défis qui enrichissent nos vies, ou les voir comme des facteurs de stress qui nous empêchent de profiter de la vie.

Vous pouvez améliorer tous les aspects de votre vie en apprenant à gérer votre stress. Les approches suivantes vous aideront à mieux faire face au stress dans votre vie :

- Créez un équilibre entre le travail et les loisirs. Organisez votre vie de façon à ne pas vous sentir coupable lorsque vous vous reposez et à ne pas vous amuser alors que vous devriez travailler.
- Prenez le temps de rire.
- Apprenez à déléguer; vous n'avez pas à tout faire vous-mêmes.
- Utilisez des techniques de relaxation comme le yoga ou la méditation. Élargissez votre horizon spirituel.
- Faites beaucoup d'exercice. S'il le faut, combinez-le avec des tâches physiques qui doivent être faites (jardinage, ménage, etc.).
- Apprenez à gérer votre temps. Dressez des listes de priorité.
- Mangez sainement. L'alcool, la caféine et les graisses rendent la gestion du stress plus difficile tandis que d'autres aliments comme les fruits, les légumes et les grains entiers la favorisent.
- Prenez du repos et obtenez le sommeil dont votre corps a besoin.
- Discutez ouvertement de vos problèmes avec vos amis, vos proches ou un professionnel.
- Prenez des vacances de temps à autre. Ralentissez un peu. Amusez-vous!
- Sachez qu'il n'est pas nécessaire de "gagner" toutes les disputes. Soyez moins compétitifs.

N'essayez pas d'être parfait et ne vous attendez pas à ce que les autres le soient.

Le Conseil d'administration

Johanne Vigneau, présidente
Maude Leblanc, vice-présidente
Marie-France Cummings, secrétaire-trésorière
Yvonne Cyr, administratrice
Odette Duclos, administratrice
Benoit Lapierre, administrateur

Les employées

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

Nous tenons à remercier Mme Suzanne Richard pour son implication remarquable au sein du conseil d'administration du Centre communautaire l'Éclaircie.

Nous sommes privilégiés d'avoir pu compter sur sa précieuse collaboration et le partage de son expertise pendant plus de 14 ans.

Nous lui exprimons toute notre gratitude et notre reconnaissance et lui souhaitons un franc succès dans ses nouveaux défis.

*Parfois,
tu as seulement
besoin de respirer,
de faire confiance
à la vie et
de lâcher prise !*

LesBeauxProverbes.com

Apprendre à lâcher prise

1. Prenez conscience de vos émotions face à ce qui vous arrive
2. Prenez conscience de l'inefficacité du contrôle sur ce que vous ne pouvez pas changer ni influencer
3. Devenez conscient de toute la perte d'énergie et de bien-être que représente votre acharnement
4. Accepter d'abandonner l'idée de ce à quoi vous vous teniez
5. Accepter de vous pardonner.

Il faut prendre du recul face à la situation et prendre soin de soi.

-Pour un proche d'une personne ayant des problèmes de santé mentale, il est primordial de prendre soin de vous, car vous ne serez pas en mesure d'aider si votre santé physique et psychologique est en mauvais état.-

Source : L'indispensable, Hélène Fradet, FFAPAMM. Éditions unafam, Version québécoise 2015

Gérer son temps

Il est important de revoir nos priorités en fonction du temps que nous avons. Ainsi, il peut être avisé:

- d'adapter les activités que nous faisons
- de déléguer des tâches
- de choisir où nous voulons investir notre temps
- d'accepter que nous manquions de temps parfois
- d'accepter que tout ne sera pas toujours parfait.
- d'avoir une vision réaliste de ce que nous pouvons faire ou non.

Source : www.ligneparents.com/