



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

# L'Éclaircie

## Journal d'avril 2022



francofils.wordpress.com

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



www.adzif.biz

Bonjour à vous,

En ce beau mois d'avril qui débute, c'est un bonheur pour nous de vous retrouver une fois de plus, par l'entremise de notre journal.

Nous avons choisi ce mois-ci de vous parler de l'importance de se remettre en question. C'est un travail sur soi, un travail individuel et comme cette démarche n'est pas toujours évidente à faire, vous y trouverez des moyens simples pour y arriver. Au besoin, demandez de l'aide pour vous accompagner.

De plus, nous désirons souligner la semaine de l'action bénévole qui se tiendra du 24 au 30 avril prochain. Nous profitons de l'occasion pour remercier tous les bénévoles qui donnent de leur temps, à ceux qui ont en le plus besoin. Votre bienveillance est touchante et rend les gens heureux. Merci d'offrir du bonheur sur nos belles îles. L'équipe du Centre communautaire l'Éclaircie souhaite aussi offrir un merci spécialement aux membres du Conseil d'administration qui sont précieux pour l'organisme et soucieux de la cause. Du fond du cœur, merci.

À la demande de plusieurs, nous avons inclus dans ce fascicule, des jeux et coloriages. Afin de vous offrir un journal qui sera vous plaire, sachez que vos idées et suggestions sont toujours les bienvenues.

Bonne lecture et à bientôt,  
Johanne, Manon et Rachelle



## Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Comment se remettre en question...	3-4-5
Blagues de poisson d'avril	6
Colorie de la couleur indiquée	7
Relier les points	8
Mots croisés: Pâques et le printemps	9



## Comment se remettre en question pour progresser?

«Est-ce que je m'épanouis au travail?», «Suis-je bien dans ma relation de couple?», «L'endroit où j'habite me convient-il toujours?» «Cette amitié m'apporte-t-elle réellement quelque chose?» Autant de questions qu'on se pose un jour ou l'autre. C'est sain, car se remettre en question, c'est prendre un moment de recul pour se permettre de mieux avancer. On vous explique comment.

### Pourquoi se remettre en question?

Parfois, c'est simplement la vie qui change et qui nous pousse en avant. L'emploi qu'on a choisi il y a 5 ans ne nous correspond peut-être plus aujourd'hui ou peut-être que la relation de couple dans laquelle on n'est ne répond plus à nos besoins.

Certaines fois, on ressent un malaise, une insatisfaction dont on ne réussit pas à se défaire. Notre vie familiale ou certaines relations nous pèsent. On voudrait s'occuper davantage de notre santé. On sent que le quotidien nous submerge.

Quelquefois, c'est notre entourage qui remarque que quelque chose ne va pas. On a l'esprit ailleurs, on est de mauvaise humeur sans raison apparente, etc... Mais au fond de nous, on se doute que quelque chose doit changer.

L'objectif de la remise en question, c'est tout simplement de recadrer nos choix et nos priorités pour être en phase avec qui on est et ce qu'on veut.

### Comment se remettre en question?

#### 1. S'accorder une pause pour faire le point

Difficile de prendre du temps pour soi quand on ne sait plus où donner de la tête, qu'on court du matin au soir et qu'on fait toujours mille et une choses en même temps! Cela dit, pour réfléchir à ce qui nous préoccupe, il est indispensable de faire une pause et de s'assurer d'avoir assez de temps devant soi sans être dérangé.

On s'installe confortablement dans un endroit calme et un environnement agréable, on met son cellulaire en mode silencieux et on se munit d'un cahier et d'un crayon.



## SUITE... Comment se remettre en question pour progresser?

### 2. Se poser les bonnes questions

Pour trouver ce qui ne va pas, il est important de répondre honnêtement à certaines questions.

Exemples: Qu'est-ce qui cause mon insatisfaction?

Est-ce le travail, ma vie personnelle, mon couple, ma santé, mes finances?

Quelles sont les améliorations possibles? Est-ce que mes objectifs sont réalistes?

Quelles sont les ressources dont j'ai besoin? Quel plan puis-je mettre en place?

Quels sont les changements que j'espère?

Y a-t-il des éléments auxquels je pourrais renoncer comme par exemple: avoir une grande maison, un emploi plus payant, un chien de compagnie, la vie «parfaite», etc...?

On peut affiner nos questions pour le domaine qui nous pose un problème. Pour le travail, on pourrait par exemple se demander si on a encore de la motivation, si la charge est trop lourde, s'il y a des possibilités d'avancement, si ça se passe bien avec nos collègues, notre boss, etc. On pèse les pour et les contre d'un changement possible.

### 3. Se fixer des objectifs réalisables

Toute remise en question ne se conclut pas forcément par une rupture amoureuse, un changement de carrière, un déménagement ou une transformation radicale! Ça peut arriver, bien sûr, mais on peut aussi privilégier des ajustements progressifs, selon la situation. On commence par se fixer un objectif, puis on le décompose en sous-objectifs. On écrit le tout dans notre cahier. Ça rend les choses plus officielles, et on peut s'y référer en tout temps. Plus un objectif est spécifique, plus on sera en mesure de l'atteindre. On garde notre motivation en suivant nos progrès. Et on célèbre nos petites victoires!

#### Comment passer à l'action?

##### Vie personnelle

Si on veut par exemple changer notre mode de vie et se remettre en forme, il n'est pas nécessaire de tout chambouler. On choisit de manger plus sainement, de faire de l'exercice régulièrement, de méditer tous les matins ou de faire plus de choix écoresponsables, mais pas tout à la fois! Lorsqu'une nouvelle habitude est bien intégrée dans notre routine, on passe à la suivante, et ainsi de suite.

##### Vie professionnelle

Notre travail ne nous apporte plus de satisfaction? On peut discuter avec la direction pour voir les possibilités qui s'offrent à nous au sein de l'entreprise ou pour modifier notre horaire, suivre une formation ou faire un retour aux études, travailler à temps partiel ou lancer notre entreprise, etc.

##### Vie de couple

La lassitude s'est installée au sein de notre couple? Avant de penser à une séparation, pourquoi ne pas prendre un peu de temps pour mettre notre couple à l'horaire? Ça ne fait pas très romantique, certes, mais prévoir une sortie par semaine en amoureux peut retisser des liens. Les possibilités sont infinies: aller au resto ou au cinéma, faire une promenade en forêt, admirer un coucher de soleil, cuisiner ensemble, suivre un cours de danse, renouer avec ce qui nous a unis et attirés comme couple... Ces moments nous permettent de reconnecter avec notre partenaire, de parler ensemble de ce qui nous habite. Une thérapie de couple peut aussi aider à favoriser la communication.

## SUITE... Comment se remettre en question pour progresser?

### **Vie familiale**

On a l'impression d'être la seule personne à tout gérer à la maison? On délègue des tâches! Les enfants peuvent eux aussi en faire: remplir et vider le lave-vaisselle, essuyer les comptoirs, la cuisinière et l'évier, sortir les poubelles et trier le recyclage, etc.

On s'occupe de nos parents? On discute avec notre partenaire, nos frères et sœurs pour simplifier l'organisation de la prise en charge. On peut aussi déléguer des tâches: faire livrer les médicaments, avoir une personne pour l'entretien ménager, rendre visite à tour de rôle, etc.

Dans les deux cas, pourquoi ne pas instaurer un calendrier commun pour noter les activités à faire, les rendez-vous, etc. Chacun choisit une tâche, ce qui fait que tout ne retombe pas sur nos épaules.

### **Ne pas hésiter à consulter**

Tout ne se règle pas par magie quand on passe à l'action. On ne contrôle pas tout ce qui nous arrive, mais on peut s'adapter. Il faut accepter de perdre ses repères pour un moment, lâcher prise, faire confiance... et faire preuve de patience!


On n'hésite surtout pas à consulter des spécialistes de différents domaines si on se heurte à des obstacles qui nous paraissent insurmontables ou si on veut s'assurer de faire des choix éclairés avant de passer à l'action: orientation de carrière, finances, psychologue, etc.

### **Une démarche bénéfique**

Qu'elle se passe sur le plan personnel, professionnel, amical ou sentimental, la remise en question est vraiment bénéfique. Elle nous permet de nous améliorer, de progresser, d'être en mouvement.

Attention toutefois de ne pas tomber dans la remise en question perpétuelle, qui est contreproductive! Quand on passe notre temps à ruminer, on ne fait pas grand-chose!

Adapté de: montougo.ca



« Pour que les choses changent  
dans notre vie, on doit accepter  
de laisser aller ce qui ne  
nous ressemble plus. »

Nicole Bordeleau

# Poisson d'avril

J'ai vu 3 chats bleus, à la queue leu leu  
Marchant sur un fil... *poisson d'avril !*



J'ai vu un chameau faire du vélo  
Tout autour d'une île... *poisson d'avril !*



J'ai vu un gros ver en hélicoptère  
Traversant la ville... *poisson d'avril !*



J'ai vu une vache avec des moustaches  
Et de très longs cils... *poisson d'avril !*





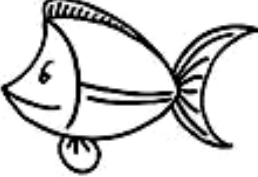

J'ai vu 100 corbeaux assis sur le dos  
D'un gros crocodile... *poisson d'avril !*

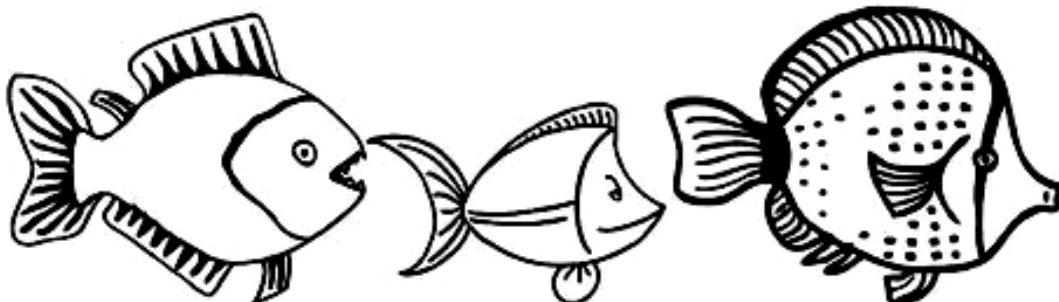
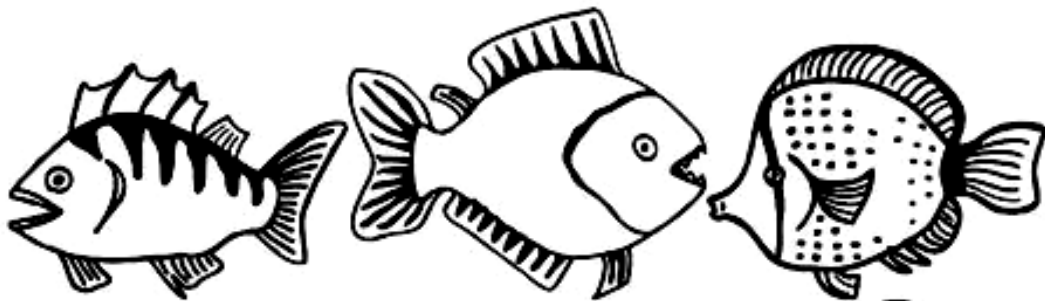


*Poisson  
d'avril !*

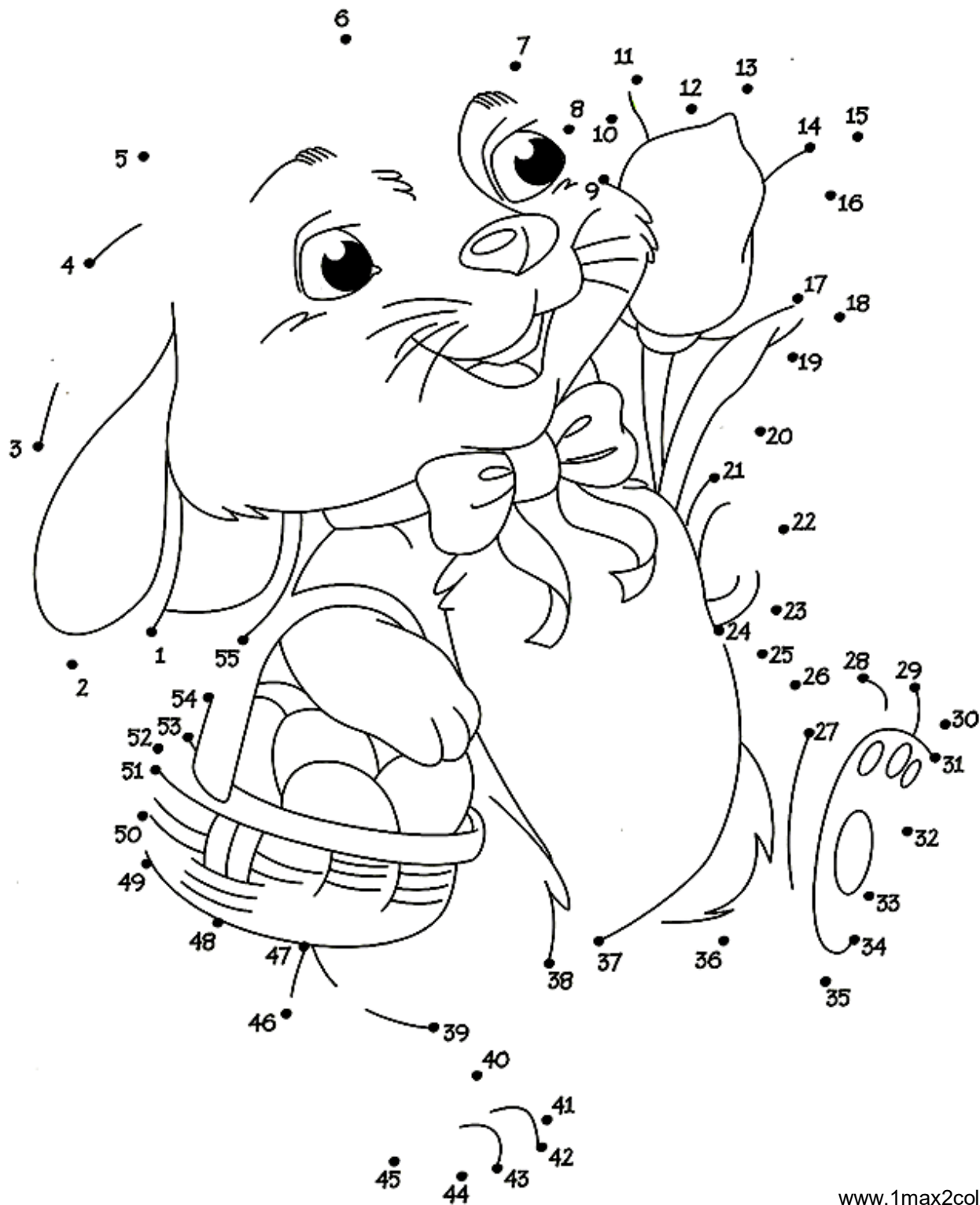
Paul Géraldy

Colorie de la couleur indiquée

rouge	jaune	bleu	vert
			



# Joyeuses pâques,





# Pâques et le printemps

- |           |           |
|-----------|-----------|
| chocolat  | neige     |
| congé     | oeufs     |
| coquille  | peinture  |
| décorer   | pluie     |
| fête      | poulet    |
| fleurs    | poussin   |
| fontes    | publicité |
| jardin    | religion  |
| jonquille | rose      |
| lapin     | soleil    |
| mauve     | vacances  |
| nature    | vie       |



### Les mots qui manquent...

- 3. Le mois après mars.
- 4. L'étoile qui nous éclaire.
- 5. Boisson que produit la vache.
- 7. La saison après l'hiver.
- 9. Fleur du printemps.
- 12. Mélange du rouge et du jaune.
- 28. Le mélange du rouge et du bleu.
- 30. La couleur d'une banane.



Voici 24 des 32 mots cachés dans la grille.

bonjourlesenfants.net



picou-bulle.com



### Le Conseil d'administration

- Marie-France Cummings, présidente
- Suzie Leblanc, vice-présidente
- Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
- Alex Durand, administrateur
- Bryan Bernier, administrateur
- Monique Renaud, administratrice
- Nathaël Landry, 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

## Jour de la terre

Le 22 avril et tous les jours!



Visitez: [jourdelaterre.ca](http://jourdelaterre.ca)

#### EST-CE QUE...

- tu aimes la nature?
- tu consommes beaucoup d'eau?
- tu fais du feu/ des barbecues dans les parcs?
- tu voudrais cultiver ta propre nourriture/tes propres aliments?

#### QUOI FAIRE? DES PETITS GESTES POUR SAUVER LA TERRE:

- Je préfère prendre une douche... → à prendre un long bain
- J'économise de l'eau... → ...quand j'arrose les plants.
- Je ferme le robinet... → ...quand je me brosse les dents.
- Je prends mon vélo pour aller à l'école/ au travail... → ...au lieu d'aller en voiture.
- Je jette les ordures... → ...dans la poubelle.
- Je fais le tri... → ...pour recycler plus tard.
- J'éteins la lumière... → ...quand ce n'est plus nécessaire.
- En hiver je fais descendre la température... → ...et je mets des vêtements chauds

### Pâques et le printemps

chocolat  
congé  
coquille  
décorer  
fête  
fleurs  
fontes  
jardin  
jonquille  
lapin  
mauve  
nature

neige  
oeufs  
peinture  
pluie  
poulet  
poussin  
publicité  
religion  
rose  
soleil  
vacances  
vie

**Les mots qui manquent...**

3. Le mois après mars.
4. L'étoile qui nous éclaire.
5. Boisson que produit la vache.
7. La saison après l'hiver.
9. Fleur du printemps.
12. Mélange du rouge et du jaune.
28. Le mélange du rouge et du bleu.
30. La couleur d'une banane.

Voici 24 des 32 mots cachés dans la grille.

Je m'appelle: \_\_\_\_\_  
La date: \_\_\_\_\_

Considérant la situation actuelle sur notre territoire en lien avec la COVID-19, nous allons retarder l'envoi de la programmation d'avril de quelques jours, le temps de planifier adéquatement nos activités. Nous ferons l'envoi dès que possible.

Nous vous rappelons que sommes disponibles sur rendez-vous pour les services d'écoute, de soutien, d'accompagnement et d'information ainsi que pour des activités individuelles ou en groupe restreint.

Vous pouvez nous rejoindre au 418-986-6456.