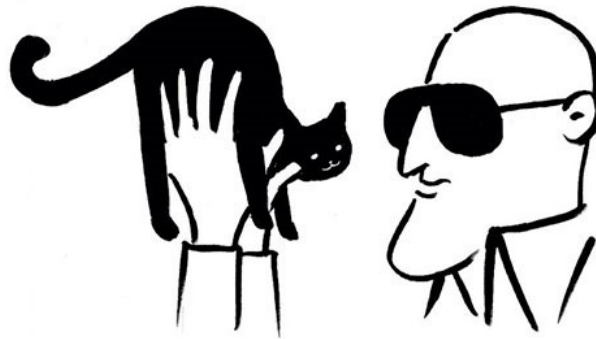




CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

# L'Éclaircie

## JOURNAL DE JUIN 2021



TANGO  
imgur.com

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



## DANS CE NUMÉRO

Message de l'équipe	2
Tir à l'arc de Danie Beaulieu	2
La santé mentale des hommes	3-4-5
Santé masculine	5
5 bonnes raisons de pleurer	6
Pleurer et ses bienfaits	6
Charades	7
Organisme Hommes & Gars	7
8 énigmes pour le cerveau	8-9
L'équipe et les membres du CA	10
Réponses: 8 énigmes et charades	10
Assemblée générale annuelle	10



Bonjour à tous!

Nous sommes en juin et c'est un immense bonheur pour notre équipe de vous retrouver pour une nouvelle saison estivale. Nous espérons que vous allez bien et que le beau temps vous permet de recharger vos batteries à l'extérieur de la façon que vous aimez. Que ce soit par une promenade à vélo, une marche en forêt ou une course à la plage, les possibilités de bouger sont nombreuses sur nos belles îles. Et pourquoi ne pas en profiter tout simplement pour étendre du linge sur la corde, écouter le chant des oiseaux en prenant un peu de soleil et admirer les champs de fleurs qui se bercent au gré du vent. Faites ce qui vous convient le mieux, mais autant que possible, vivez l'instant présent!

Et qu'est-ce qui se passe de nouveau à l'Éclaircie? Nous offrons régulièrement à chaque semaine des activités et sorties pour tous les goûts. Nous vous invitons à consulter nos programmations en ligne: [www.eclaircie.ca](http://www.eclaircie.ca), à visiter notre page **Facebook** ou encore à nous téléphoner au: **418-986-6456** pour en savoir plus ou vous inscrire.

Comme l'été est à nos portes, nous accueillerons bientôt une étudiante en psychoéducation, Noémie Chevarie. Nous lui souhaitons la bienvenue et de vivre une expérience à la fois enrichissante et significative à l'Éclaircie pour l'été 2021. Celle-ci tout comme nous a bien hâte de vous rencontrer si l'occasion se présente.

Au plaisir, l'équipe de l'Éclaircie



Les experts au tir à l'arc savent que pour atteindre le centre de leur cible, ils doivent viser un peu plus haut.

Il en va de même pour nos relations; si on veut les maintenir nourissantes et harmonieuses, nous devons viser un peu plus haut également: être davantage présents sous différentes formes: des petites surprises inattendues, des appels ou textos pour montrer à l'autre qu'on l'apprécie, des mots chaleureux. Et là aussi, il faut s'exercer pour devenir des champions dans le domaine!

Visez-vous assez haut sur le plan relationnel actuellement ?

[www.daniebeaulieu.com](http://www.daniebeaulieu.com) • 1 888 848-3747

## La santé mentale des hommes : une crise silencieuse

Avez-vous communiqué dernièrement avec les hommes de votre vie, y compris des amis, des proches et des collègues, pour leur demander comment ils allaient? La pandémie de la COVID-19 dure depuis déjà un an, un peu plus de soutien émotionnel pourrait nous être utile à tous, mais les hommes sont moins susceptibles de demander ou de recevoir de l'aide, et cela peut contribuer à une mauvaise santé mentale.

Au cours des dix dernières années, les connaissances sur la santé mentale des hommes se sont élargies de façon continue, alors que les organismes de santé et les médias attirent de plus en plus l'attention sur la question. Les femmes reçoivent beaucoup plus souvent un diagnostic de trouble de l'humeur ou de trouble anxieux que les hommes, alors pourquoi est-il nécessaire de sensibiliser le grand public aux problèmes des hommes? Les hommes ont été élevés de manière à être durs, courageux et « virils », au lieu d'être encouragés à parler de leurs émotions et à montrer leur vulnérabilité. Les hommes sont également moins susceptibles de demander de l'aide, et souffrent en silence ou adoptent des stratégies destructrices, comme la toxicomanie et des comportements à risque.

Les hommes sont également plus susceptibles que les femmes à se suicider, même si les femmes sont trois à quatre fois plus susceptibles de faire des tentatives de suicide. Soixante-quinze pour cent des quelque 4 000 décès annuels par suicide au Canada touchent des hommes. C'est chez les hommes d'âge moyen (45 à 64 ans) que le taux de suicide est le plus élevé au Canada, et le suicide est la principale cause de décès chez les hommes plus jeunes. Le suicide chez les hommes est considéré comme une « épidémie silencieuse » à cause de son incidence alarmante et du manque de sensibilisation du public.

La maladie mentale, particulièrement la dépression, est le plus important facteur de risque de suicide. Selon la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), plus de 80 % des personnes qui se suicident souffraient d'un trouble mental ou de dépendance. Elle constate que les autres facteurs peuvent inclure l'échec du mariage, les difficultés financières, une détérioration de la santé physique, une perte importante ou un manque de soutien social.

**Movember**, un organisme caritatif axé sur la santé des hommes indique que « les facteurs de risque qui contribuent le plus à une mauvaise santé mentale et au suicide des hommes incluent l'échec d'une relation, un niveau de stress très élevé, une humeur maussade persistante et l'isolement social. »

### La santé mentale et les préjugés

Même si les problèmes de santé mentale sont courants au Canada – elles touchent une personne sur cinq chaque année, et une personne sur deux avant l'âge de 40 ans – les préjugés associés à la santé mentale persistent. « Les préjugés sont un stéréotype négatif et la discrimination est le comportement qui en résulte », explique l'Association canadienne pour la santé mentale sur son site. « Souvent, les personnes atteintes de maladie mentale font face à de multiples formes de discrimination qui s'entrecroisent à cause de leur maladie mentale et de leur identité. »

Les préjugés et les préoccupations relatives à la discrimination peuvent empêcher les hommes à demander de l'aide s'ils ont des problèmes de santé mentale, et les découragent de se confier à leurs proches et à leurs amis. Les hommes se préoccupent également de la façon de l'influence que les préjugés pourraient avoir sur leurs perspectives d'emploi. Selon un sondage effectué par **Movember** en 2019, 28 % des hommes canadiens craignent pour leur emploi s'ils parlent de leur santé mentale au travail. Le tiers des personnes interrogées « croient que leurs chances d'obtenir une promotion au travail pourraient être réduites s'ils mentionnaient avoir de la difficulté à composer avec un problème. »

## SUITE... La santé mentale des hommes : une crise silencieuse

### Les répercussions de la COVID-19

La pandémie de la COVID-19 a créé d'autres problèmes de santé mentale. Les Canadiens d'un océan à l'autre déclarent des niveaux de stress, d'anxiété et de dépression plus élevés. Les personnes de tous les âges, qu'elles soient hommes ou femmes, sont touchées de diverses façons. Voici quelques constatations sur la santé mentale des hommes pendant la pandémie :

- ◆ Lors d'un sondage effectué par Movember au printemps dernier auprès de 1 430 Canadiens, dont près de 794 hommes, 27 % des personnes interrogées ont déclaré que leur santé mentale s'était détériorée depuis le début de la pandémie, et 34 % se sentaient seules plus souvent.
- ◆ Les hommes étaient moins susceptibles que les femmes à demander de l'aide pour s'adapter aux changements imposés par la COVID-19 (49 % des hommes par rapport à 58 % des femmes).
- ◆ Le sondage a également révélé que huit hommes sur dix croient qu'il est utile que les gens leur demandent s'ils ont du mal à s'adapter, mais 40 % des personnes interrogées déclaraient que personne ne leur avait demandé comment ils se débrouillaient durant la pandémie.
- ◆ Cinquante-sept pour cent des hommes âgés de 45 ans et plus se sentaient moins « connectés » à leurs amis depuis le début de la pandémie; 48 % des hommes âgés de 18 à 24 ans étaient du même avis.
- ◆ Une série de sondages effectués par l'Association canadienne pour la santé mentale entre mai et décembre 2020 a révélé que les hommes étaient plus susceptibles que les femmes à boire de façon excessive. Les gens étaient « très inquiets » de leur situation financière personnelle ou de contracter la COVID-19, et ceux qui avaient perdu leur emploi durant la pandémie ou ceux dont le risque d'exposition au coronavirus au travail était élevé étaient plus susceptibles de boire de façon excessive.

### Soutenir la santé mentale des hommes

Afin d'offrir un meilleur soutien aux hommes ayant des troubles de santé mentale, plusieurs organismes ont lancé des ressources ou des programmes destinés particulièrement aux hommes, dont le Centre de prévention du suicide (une filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale), la Fondation canadienne pour les hommes et bien d'autres. Il existe également plusieurs initiatives créées par des hommes, pour des hommes, afin de les encourager mutuellement à discuter de leurs sentiments et à demander de l'aide au besoin. Les ressources (énumérées ci-dessous) sont également très utiles pour les proches et les amis qui désirent en savoir plus ou offrir leur soutien.

#### Ressources supplémentaires

*Ces ressources ne sont pas destinées à être utilisées en cas d'urgence ou lorsqu'une vie humaine est en danger. Si vous êtes en danger, faites le 911 ou présentez-vous au Service des urgences de l'hôpital le plus proche.*

#### Buddy Up

Campagne de prévention du suicide chez les hommes, lancée par le Centre de prévention du suicide (une filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale). Renseignez-vous sur le suicide chez les hommes et le rôle que nous pouvons tous jouer pour le prévenir.

#### Heads Up Guys (en anglais seulement)

Ressource en ligne de l'Université de la Colombie-Britannique qui soutient les hommes qui luttent contre une dépression en leur offrant des conseils, des outils, des histoires personnelles et des renseignements sur les services en santé mentale. Le site Web a une section sur la santé mentale durant la COVID-19.

## SUITE... La santé mentale des hommes : une crise silencieuse

### Change pas trop

Fondation canadienne pour la santé des hommes qui a créé la campagne **Change pas trop** dans le but d'inspirer les hommes et leurs proches à adopter un mode de vie plus sain. Son guide en ligne sur la santé mentale contient des renseignements sur différents types de santé mentale, la COVID-19 et la santé mentale, et plus.

### Movember

Mouvement Movember pour la santé des hommes qui chaque année en novembre recueille des fonds pour des projets portant sur la santé mentale et la prévention du suicide, le cancer de la prostate et le cancer testiculaire. Tout au long de l'année, vous pouvez trouver des articles et des histoires personnelles sur le site Web de Movember.

### #SickNotWeak (en anglais seulement)

Site Web créé par le journaliste sportif canadien et porte-parole de la santé mentale, Michael Landsberg, afin d'aider les gens à comprendre que les troubles de santé mentale sont une maladie, et non une faiblesse.

<https://www.bayshore.ca/fr/2021/01/27/la-sante-mentale-des-hommes-une-crise-silencieuse/>



## SANTÉ MASCULINE

Prenez votre santé en main – prenez soin de vous

### Être régulièrement en contact avec la famille et les amis

Il est trop facile de donner la priorité à d'autres aspects de vos vies, faites l'effort de rester en contact avec vos proches et vos amis – pour votre propre profit, mais pour le leur aussi.

### Bouger

Le meilleur moyen de prendre soin de sa santé est d'être actif. La façon de le faire vous appartient. Qu'il s'agisse d'une séance d'entraînement, d'une brève course ou d'une marche après le dîner, d'une balade à vélo, aucune activité physique n'est ni trop intense ni trop légère.

### Parler des sujets importants de la vie

Une séparation, la perte d'un emploi ou les problèmes financiers sont de grands moments dans la vie d'un homme qui peuvent nous arriver à tous. Il est important de reconnaître l'influence de ces moments et de savoir qu'il est tout à fait normal de parler de ses réactions au changement.

### Savoir, c'est pouvoir

Les antécédents familiaux sont l'un des outils les plus puissants pour comprendre votre santé. Ils influencent votre degré de risque de cancer, de diabète, de maladie cardiaque et d'AVC, pour ne nommer que ces maladies. Tout commence par une conversation : parlez aux membres de votre famille et prenez en note les maladies des parents directs. N'oubliez pas de vous renseigner aussi sur vos parents décédés.

### Si vous observez quelque chose, faites quelque chose

Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Si vous observez quelque chose qui ne va pas, ne remettez pas au lendemain en espérant que les choses se tassent : allez voir le médecin et parlez-lui. Le dépistage précoce est le facteur le plus important du traitement des problèmes graves.

<https://ca.movember.com/>

## 5 BONNES RAISONS DE PLEURER :

<https://veroniquecloutier.com/psycho/5-bonnes-raisons-de-pleurer>

**On s'empêche de pleurer en public et on hésite parfois à verser une larme devant nos proches. Mais pleurer un bon coup comporte plusieurs bienfaits sur le corps et l'esprit. Voici 5 raisons d'ouvrir les valves !**

### 1. Pour se sentir mieux

Qui ne s'est jamais fait dire « pleure, ça va te faire du bien » ? Eh bien, ces personnes étaient de bon conseil ! Selon les dernières études, menées par les universités de Floride et de Pittsburgh, pleurnicher améliore l'humeur dans 9 cas sur 10. Et le sentiment de bien-être augmente quand les larmes conduisent à la résolution du problème ou à une nouvelle compréhension de la situation qui nous a poussés à bout.

### 2. Pour communiquer

Si pleurer reste la seule façon pour les bébés d'exprimer leurs besoins et inconforts, ça demeure un excellent moyen de communication pour nous aussi, les adultes ! Le neurologue Michael Trimble explique que l'humain est le seul animal qui pleure pour des raisons émotionnelles. Même si on pleure le plus souvent de tristesse, verser des larmes permet aussi de communiquer des émotions telles que la joie, la colère, la peur et le soulagement.

### 3. Pour réduire le stress

Brailler fait littéralement sortir le méchant ! En effet, les larmes d'émotion n'ont pas la même composition que les larmes réflexes (celles montant aux yeux en coupant un oignon par exemple). Selon William H. Frey de l'Université du Minnesota, les larmes versées sous le coup d'une émotion intense contiennent des hormones liées au stress, comme le cortisol et l'adrénaline, que le corps évacue par les pleurs.

### 4. Pour obtenir du soutien

Pleurer comme une Madeleine devant un collègue pourrait être une bonne façon de recevoir son aide dans ce qui nous donne du fil à retordre. C'est ce qu'avancent des chercheurs de l'Université de Tilbourg aux Pays-Bas, qui ont découvert que les gens offrent plus leur soutien à une personne qui pleure.

### 5. Pour rester en santé

Les larmes d'émotion contiennent plus de protéines que les autres types de larmes, de même que des hormones, du manganèse et du potassium. Les chercheurs expliquent que pleurer permettrait d'en rétablir les taux dans le corps, ce qui contribue à conserver l'organisme en bonne santé.



## CHARADES

1.  
Mon premier aime le lait  
Mon deuxième est le contraire de tard  
Mon tout est un monument fortifié.
2.  
Mon premier a des bois.  
Mon deuxième a des bois.  
Mon troisième a des bois.  
Mon quatrième a des bois.  
Mon cinquième a des bois.  
Mon sixième a des bois.  
Mon tout se termine par une queue de poisson.
3.  
Mon premier est le contraire de haut.  
Mon deuxième est le contraire de rapide.  
Mon troisième est le contraire de matin.  
Mon tout se trouve dans le jardin.
4.  
Mon premier est un animal de la ferme.  
Mon deuxième est un pronom démonstratif.  
Mon troisième sert à faire les pulls.  
Mon tout est une matière fragile qui sert aussi à faire des assiettes.
5.  
Mon premier est la 11ème lettre de l'alphabet.  
Mon deuxième est un petit rongeur qui vit dans les égouts.  
Mon troisième est une boisson appréciée autant en Chine qu'en Angleterre.  
Mon tout est un sport de défense asiatique.



www.roadpictures.com.cn

<https://www.cabaneaidees.com>

### RESSOURCE DISPONIBLES AUX ÎLES



Hommes & Gars est un organisme communautaire autonome qui a pour mission générale de promouvoir la santé et de contribuer au mieux-être de la population masculine des Îles-de-la-Madeleine.

#### Demander de l'aide

Les contraintes de la masculinité traditionnelle font en sorte que demander de l'aide pour un homme n'est pas chose facile : un homme ça se plaint pas, un homme c'est fort, un homme ça s'organise tout seul...

**418-986-1811**

En fait, nous croyons fermement que de faire face à ses difficultés en demandant de l'aide est un signe de force et de courage.

Par nos approches, nous souhaitons rendre plus accessible et faciliter le processus de relation d'aide. En vous accueillant en toute confidentialité, sans jugement et avec bienveillance, nous vous fournirons aide et écoute afin de vous amener à trouver les solutions pour améliorer votre situation.

Viens jaser, on peut t'aider!



**210 chemin Principal, bureau 101, Cap-aux-Meules**

**Site internet: [hommesetgars.com](http://hommesetgars.com)**

## 8 énigmes pour faire travailler votre cerveau

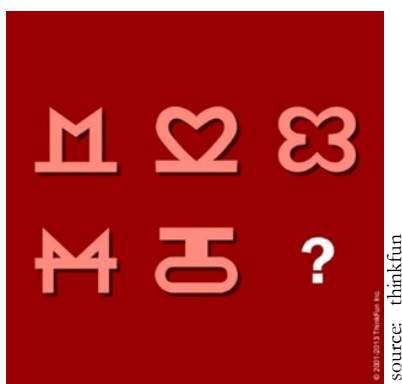
La science a depuis un bon moment constaté que les énigmes et autres exercices cérébraux permettent d'améliorer la mémoire, et de développer la pensée. Pour vous aider à entretenir votre matière grise, voici quelques énigmes complexes qui vont à la fois favoriser votre faculté de réflexion et accroître votre attention! Vous êtes prêts?

1.

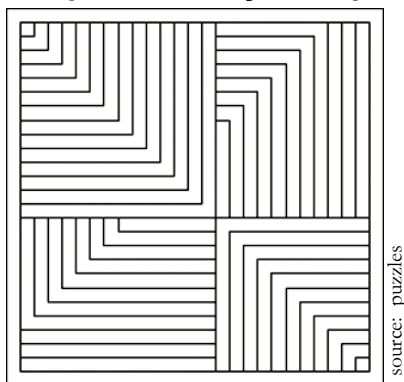
**LEQUEL DE CES VERRES A LE PLUS D'EAU ?**



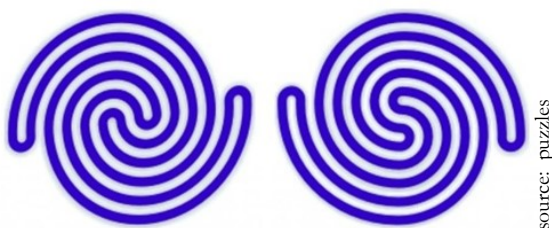
2. Quel signe devrait-il y avoir à la place du point d'interrogation?



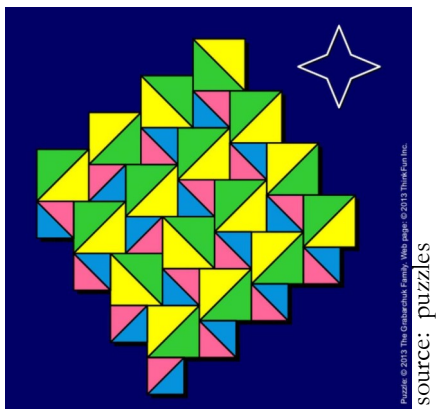
3. Trouvez la croix qui est complètement symétrique dans l'image suivante:



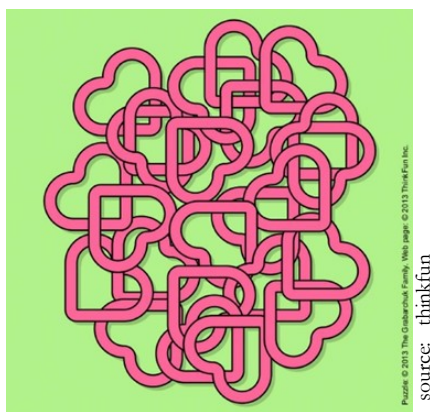
4. Laquelle des deux spirales est abîmée, d'après vous?



5. Pouvez-vous retrouver l'étoile à quatre points se cache dans ce dessin?



6. Parmi ces cœurs, quatre sont accrochés à d'autres, saurez-vous les repérer?



7. Dans quelle direction ce bus se dirige-t-il?



8. Si la théière « A » contient 32 tasses de thé, combien y'en a-t-il dans la théière « B »?





picou-bulle.com

### Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente  
 Suzie Leblanc, vice-présidente  
 Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière  
 Maude Leblanc, administratrice  
 Yvonne Cyr, administratrice  
 Nathaël Landry, administrateur  
 Alex Durand, administrateur

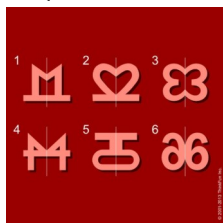
### Les employées

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

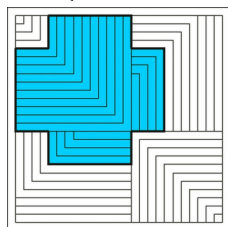
### RÉPONSES: ÉNIGMES POUR FAIRE TRAVAILLER VOTRE CERVEAU (Pages 8-9)

**Question 1 :** De tous les objets placés dans les verres, c'est le trombone qui a le plus petit volume. C'est donc dans le verre « B » qu'on retrouve le plus d'eau!

**Question 2 :**



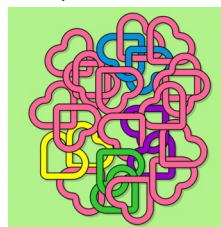
**Question 3 :**



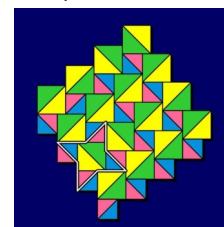
**Question 4 :**



**Question 5 :**



**Question 6 :**



**Question 7 :** Vers la gauche. Pourquoi? Parce que les portes d'un bus se trouvent toujours à la droite de son chauffeur. Dans cette image, on ne voit pas de portes.

**Question 8 :** Comme le bec verseur de la théière « B » se situe au niveau de la moitié de la théière « A », elle ne peut contenir que 16 tasses maximum. Le reste de l'eau se renverserait.

### RÉPONSES: CHARADES (Page 10)

1. Château (Chat-tôt)      2. Sirène ( six rennes)      3. Balançoire (Bas-lent- soir)  
 4. Porcelaine (porc-ce-laine)      5. Karaté (K-rat-thé)

### Assemblée générale annuelle

Le Centre communautaire l'Éclaircie invite les membres et la population à l'Assemblée générale annuelle, le lundi 21 juin 2021 à 19 heures au gymnase du Centre Jos Lebourdais. Veuillez confirmer votre présence avant le 17 juin 2021.

En raison des mesures sanitaires, le nombre de places sera limité, inscrivez-vous rapidement au 418-986-6456.

### FORMULAIRE D'ADHÉSION

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

S.V.P. Retourner à l'adresse suivante :

Centre communautaire l'éclaircie

401 -330 chemin principal

Cap-aux-Meules

G4T 1C9

Membre individu :                      5.00\$                     

Membre organisme :                      25.00\$                     

Dons : \_\_\_\_\_ Un reçu aux fins d'impôt est disponible