



L'Éclaircie

Journal de juin 2022



NE VOUS DÉCOURAGEZ-PAS SI UNE PARTIE DE CE QUE
VOUS SEMEZ SE PERD. CESSE-T-ON D'ENSEMENCER À
CAUSE DES MOINEAUX?

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



Bonjour à vous,

C'est très agréable de vous retrouver en plus du beau temps qui s'installe sur les îles.

Encore cette année, nous avons le plaisir de recevoir une étudiante dans le cadre du programme Emploi été Canada afin de lui faire vivre une expérience dans son domaine d'études. Elle se nomme Mélanie Déraspe et a bien hâte de vous rencontrer. Mélanie sera avec nous à partir du 20 juin. Venez faire sa connaissance, nous sommes certaines que son dynamisme et sa créativité sauront vous plaire!

Dans notre journal, ce mois-ci, nous parlerons de jardinage qui se veut une activité bénéfique pour la santé mentale. Même si c'est le début de la saison estivale, la santé mentale peut être mise à mal par des situations difficiles ou encore beaucoup de stress. Il est donc important de bien s'entourer et de s'assurer de faire des choses que l'on aime. Comme chacun ne ressent pas et ne vit pas le quotidien de la même façon, il s'avère que le lien avec la nature agit comme un pouvoir réparateur en plus de nous aider à surmonter des moments difficiles de la vie.

Bien sûr, nous sommes conscient que tout le monde n'a pas à sa disposition un jardin dont il faut prendre soin et aménager. Mais, il est toujours possible de disposer des pots ou des bacs sur un balcon, de s'installer une jardinière sur un rebord de fenêtre, ou même encore de se limiter à quelques plantes vertes d'intérieur. Dans tous les cas, s'occuper des végétaux pour qu'ils restent en forme, nous aide à se reconnecter à soi-même et avec les autres.

Nous vous présentons aussi dans ce fascicule, une autre possibilité de jardiner grâce à la serre du CISSS. Si tu as le goût d'en apprendre davantage ou que tu aimerais jardiner en petit groupe, tu peux réserver ta place pour l'été avec nous et ce, dès maintenant.

De plus, pour ceux qui aiment observer et recevoir la visite des oiseaux dans la cour, on vous propose différentes façons simples de nourrir les oiseaux, un autre moyen divertissant et intéressant de prendre contact avec la beauté de la nature.

Et enfin, pour le plaisir, nous avons ajouté quelques petits jeux et un coloriage.

Nous vous souhaitons à tous un bel été et
au plaisir de vous revoir dans nos activités estivales,
Johanne, Manon et Rachelle



trucsetbricolages.com

Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Les bienfaits du jardinage pour la santé	3-4
Découvrez la serre du CISSS	5
La légende du colibri	6
Fabriquer du nectar à colibri	7
Idées de mangeoires à oiseaux maison	7
Jeux: Les différences	8
Jeux	9
Coloriage	10

Le jardinage comme soulagement du stress



Le stress est quelque chose que nous devons tous gérer dans notre vie quotidienne. Bien qu'un certain stress puisse être bon pour notre santé, dans l'ensemble, nous voulons réduire le degré de stress sous lequel nous vivons et essayer de trouver un moyen de nous amener dans un état d'esprit plus positif. Il a été démontré que le jardinage réduit le stress et peut même améliorer notre humeur, surtout après que nous ayons vécu une situation stressante. Ce texte devrait vous donner une idée de la raison pour laquelle le jardinage est si bénéfique pour le moral et vous donner quelques conseils pour vous lancer dans le jardinage.

Retour à la nature

Dans un monde de téléphones portables, d'ordinateurs, de vie professionnelle à distance et de télévision, nous passons beaucoup de temps à l'intérieur assis face à un écran. Tenter un retour à la nature est quelque chose que beaucoup d'entre nous recherchons, un moyen de nous éloigner du défilement incessant des articles de presse négatifs et des notifications sans fin. Le jardinage est un bon moyen de le faire.

Premièrement, il nous place au soleil. Nous avons tendance à négliger le fait que notre corps a besoin de lumière naturelle et, lorsque nous travaillons en hiver, nous en voyons si peu que le «trouble affectif saisonnier» est devenu un problème de santé plus largement reconnu. Il a été démontré que la lumière du soleil normalise les horaires de sommeil et améliore l'humeur. Elle nous fournit une bonne source naturelle de vitamine D, déficiente chez beaucoup de gens, ce qui renforce le système immunitaire et peut grandement améliorer notre santé.

Amélioration de la santé

Le jardinage est également un moyen fantastique d'améliorer notre santé physique et mentale. Comme indiqué précédemment, nous passons tellement de temps assis de nos jours que cela commence à avoir un impact sur notre santé physique. Il peut être difficile de trouver du temps pour faire de l'exercice et la plupart d'entre nous le reporterait au profit de quelque chose qu'ils trouveraient plus agréable. Le jardinage nous offre un exercice régulier et bien équilibré sans même que nous nous en rendions compte. Nous avons tendance à sous-estimer la quantité d'activité physique associée au jardinage, mais il y a une raison pour laquelle les gens qui jardinent sont en bien meilleure forme physique que la population en général. Cela réduit également le temps passé assis, ce qui est aussi très bénéfique pour notre santé.

Le jardinage peut également contribuer à notre santé mentale de plusieurs façons. Premièrement, en nous offrant la possibilité de créer de la beauté qui peut nous faire sentir plus satisfaits de nous-mêmes et améliorer l'estime de soi. Mais surtout, cela nous donne une chance de vivre dans l'instant présent et de pratiquer la pleine conscience.



Commencez petit et restez simple

Il peut être tentant de tout mettre en œuvre et d'essayer de faire le maximum possible, en labourant toute la cour afin de créer le jardin le plus impressionnant. Cependant, il est plus sage de commencer petit. Si vous n'avez pas fait beaucoup de jardinage dans le passé, recherchez les bonnes plantes pour débutants. Il peut être une bonne idée d'opter pour les légumes et les fruitiers afin que vous sentiez que les produits de votre jardinage se justifient.

Ne vous précipitez pas pour acheter du matériel coûteux.

Commencez par uniquement ce dont vous avez besoin et ne vous inquiétez pas trop des marques ni d'acheter les produits recommandés par les experts. Les spécialistes du jardinage, pleins de conseils, sont bien intentionnés, mais vous essayez de vous en tenir à votre propre budget et ne pas vous sentir sous pression si vous ne pouvez pas vous permettre les articles recommandés.

Le jardinage ne nécessite même pas de jardin. Si vous avez un porche ou un rebord de fenêtre, vous pouvez commencer un jardin. Achetez-vous des plantes en pot et créez un jardin d'intérieur dont vous pourrez prendre soin.



En conclusion

Prendre soin d'un jardin est une expérience enrichissante et relaxante. Gardez votre premier jardin petit et simple, appréciez le retour à la nature et sentez le stress commencer à se dissiper. N'oubliez pas qu'un jardin n'a pas besoin d'être grand et que passer un peu de temps chaque jour à prendre soin de quelques plantes peut vous aider à récolter d'énormes avantages. Surtout, n'oubliez pas que le jardinage doit être amusant, alors faites votre jardin pour vous et personne d'autre. Si vous êtes heureux, c'est tout ce qui compte.

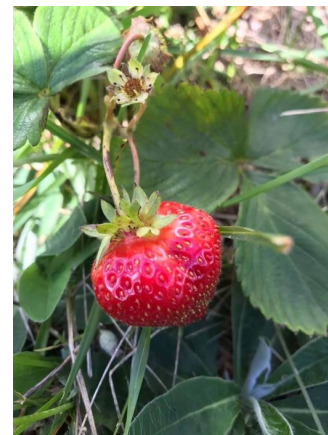


La serre du CISSS

Tu vis des difficultés en lien avec la santé mentale,
tu as le goût de jardiner pour le plaisir, sortir un peu
ou encore échanger avec des gens qui partagent
le même intérêt de toi...

Si ça t'intéresse
Appelle-nous à l'Éclaircie:
418-986-6456

La nouvelle saison débutera bientôt



Une activité intéressante proposée par
le Comité psychiatrie citoyenne depuis déjà
plusieurs années.

M.Daniel Labrecque assurera
le soutien technique du projet.

Plusieurs variétés à découvrir...

Salade - Tomate - Concombre-
Basilic - Fraise - Etc...



Crédit photos: Daniel Labrecque



Nous sommes constamment bombardés de problèmes auxquels nous devons faire face et qui quelques fois nous submergent complètement.

Je veux être un colibri

L'histoire du colibri est celle d'une forêt dévorée par le feu. Tous les animaux sortent de la forêt et ils sont paralysés. Ils regardent la forêt en train de brûler et ils se sentent tous accablés, impuissants, sauf le petit colibri. Il dit : "Je vais faire quelque chose à propos de ce feu." Alors il vole jusqu'au ruisseau le plus proche et il prend une petite goutte d'eau dans son bec et il va la mettre sur le feu. Et il monte et redescend, monte et redescend, monte et redescend, aussi vite qu'il peut.

Pendant ce temps tous les animaux, bien plus gros que lui comme les éléphants avec leurs grandes trompes, pourraient apporter beaucoup plus d'eau. Ils restent tous là, impuissants.

Un toucan à l'énorme bec interpelle le petit colibri : "À quoi ça sert ce que tu fais? Tes ailes sont trop petites, ton bec est minuscule, tu ne peux amener qu'une goutte d'eau à la fois." Mais tandis qu'il continue de le décourager, il se retourne vers lui sans perdre de temps et il lui dit : "**je fais ce que je peux, je fais ma part.**"

Étonné de le voir faire ces aller-retours, le toucan commença à faire de même, bientôt imité par dix et rapidement cent toucans. Les éléphants s'y mirent... Voyant le manège des animaux, les villageois s'y mirent également... Au bout du compte, il y eut bien quelques plumes roussies et quelques pieds brûlés, mais cette nuit-là, un petit colibri a sauvé la forêt.

Que pensez-vous de cette légende? Avez-vous le goût d'être un colibri?

Il se peut que l'on doute parfois de l'impact ou de la différence que l'on peut faire dans certaines situations mais sachez que nos petites actions peuvent avoir beaucoup plus de pouvoir que l'on pense et ensemble on peut changer la vision du monde, un pas à la fois. Nous pouvons tous faire une différence comme le colibri, nous pouvons tous faire ce que l'on peut.

Adapté de: kaizen-pour-tous.blogspot.com/p/blog-page_04.html



Comment faire le meilleur nectar à colibri maison?

Vous aurez besoin de :

- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 4 tasses (1000 ml) d'eau

Voici comment procéder :

1. Faites bouillir l'eau dans un chaudron. C'est pour tuer toutes les bactéries dans l'eau.
2. Éteindre le feu. Ajouter le sucre et bien mélanger jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
3. Verser dans un une mangeoire à colibri, celle du magasin ou fabriqué soit même avec un pot masson.
4. Conserver le reste dans un pot masson au réfrigérateur.
5. Changer fréquemment l'eau des colibris.

Besoin pour fabriquer une mangeoire maison: Un mini pot masson, une corde ou une chaîne, un couvercle en plastique découper à la bonne taille et y faire quelques trous.

<https://meilleurstrucs.com>

9 idées de mangeoires à oiseaux

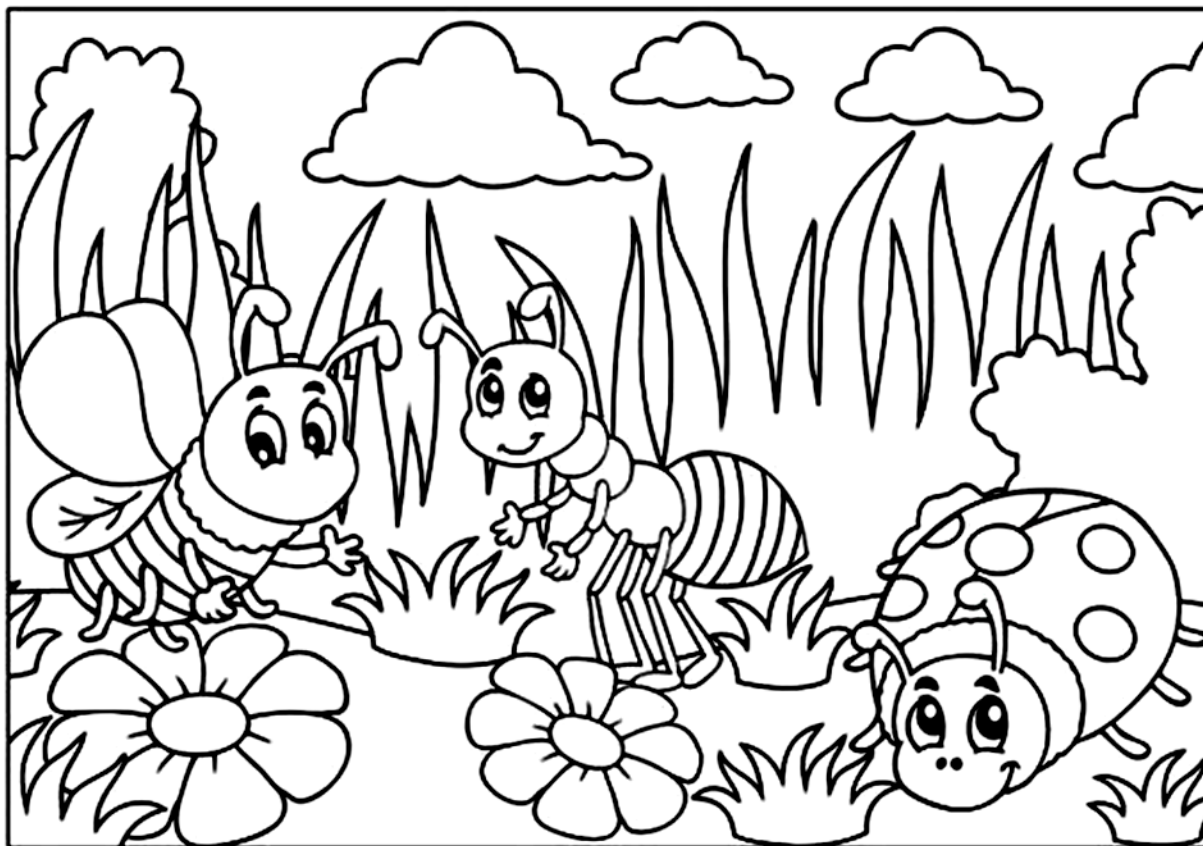
Voici des idées simples pour vous réalisez vous-même des mangeoires à oiseaux très facilement

1. Percez les coins d'une boîte à œufs, remplir de graines et avec des brins de laine, suspendez-là. Dans un endroit calme idéalement.
2. Mélangez du beurre d'arachide avec des graines et tartinez-les sur une cocotte ou autour d'un rouleau de papier vide, ajoutez une corde et suspendez.
3. Servez-vous d'un moule ou un plat que vous n'utilisez plus, percez des trous aux extrémités pour suspendre et ajoutez-y des graines tout simplement.
4. Suspendez une demi-orange dans laquelle vous aurez pris soin d'ajouter un mélange de beurre et de graines.
5. Déposez dans des vieilles tasses dépareillées, un mélange de graines et de graisse végétale.
6. Optez pour un assemblage avec de bâtons de glace.
7. Percez une bouteille de plastique, faites-la traverser de part en part de deux cuillères en bois et remplissez-la de graines.
8. Décorez une boîte de conserve vide, ajouter un perchoir, un ruban pour suspendre et déposez ses graines.
9. Faites des suspensions en mélangeant de la gélatine ainsi que des graines et une corde. Déposer dans des emporte-pièces et faites congeler 2 heures dans une plaque avant de démouler.



<https://blog.berceaumagique.com>

Entoure les 7 différences entre les 2 dessins



Lis les phrases ci-dessous, une à la fois, et exécute les consignes demandées.

1. Colorie la casquette du garçon en bleu.
2. Dessine des lunettes à la fillette.
3. Colorie la casquette de la fillette en vert.
4. Fais un X sur la poubelle.
5. Dessine une pelle près de la poubelle.
6. Les enfants ne veulent plus jouer à la balle ; dessine une raquette de tennis.





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

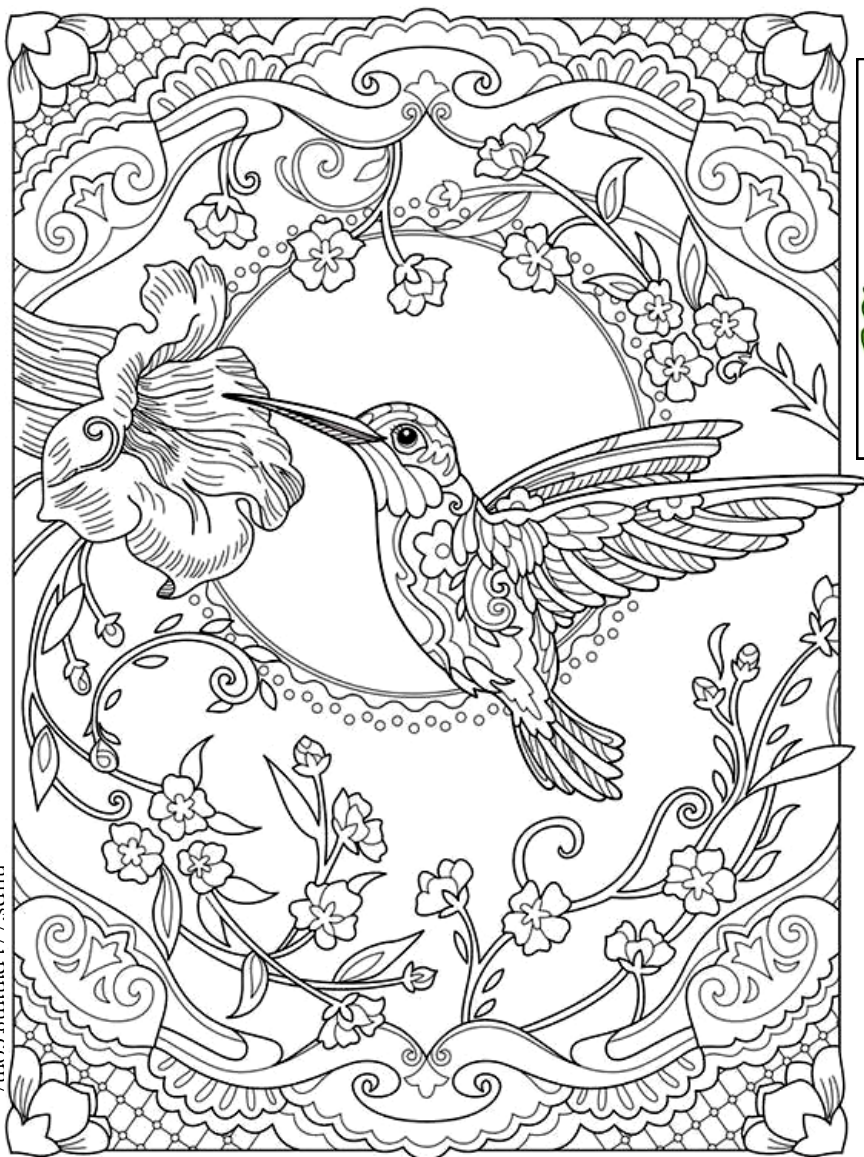
Nathaël Landry, administrateur

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



Si parler gentiment aux
plantes les aide à grandir,
imaginez parler gentiment aux
humains...



LOPTIMISME.com

Réponse page: 8



Tu peux colorier ce mignon colibri à ton goût