



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

L'Éclaircie

Journal de septembre 2024

Édition spéciale:
La rentrée



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



Bonne et douce rentrée scolaire
aux étudiants et au personnel



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Réflexion inspirante	2
Orthophonie	3
Un sac à dos bien ajusté pour un dos en santé	4-5
Qu'est-ce que la physiothérapie?	5
Le mot-caché - Trouve le nombre	6
Conseils pour ne pas stresser à la rentrée	7
Outil de Danie Beaulieu	8
Solutions des jeux	8



Voici une petite réflexion inspirante

Au lieu de dire « je n'ai rien fait » dit plutôt :

- Je me suis reposée
- J'ai pris soin de moi
- J'ai réfléchi
- Je me suis soigné
- J'ai pris du temps loin de l'agitation
- J'ai profité de ...
- Je me suis reposé
- J'ai passé du temps avec moi-même
- J'ai juste choisi d'être

Une participante de l'Éclaircie, Johanne

Bonjour à vous,

Est-ce que vous avez apprécié votre été? De notre côté, à l'Éclaircie, nous en avons bien profité avec de nombreuses activités et sorties extérieures puisque la température était vraiment au rendez-vous à chaque fois. Beaucoup d'entre vous ont participé et nous avons eu bien du plaisir en votre compagnie.

Nous sommes de retour avec un nouveau journal et nous vous proposons une édition spéciale sur la rentrée. En plus de la présentation de deux professions qui peuvent vous aider.

Après des vacances d'été qui ont semblé passer très vite pour les étudiants, voilà que c'est enfin le moment de la rentrée scolaire. Avec le retour à l'école, nous avons de belles pensées pour Véronick Lapierre, notre étudiante de l'été. Avec sa douceur, son écoute et sa bienveillance, elle nous a particulièrement touchée. Nous lui souhaitons donc beaucoup de succès pour la suite de son parcours scolaire.

Sachez que nous sommes toujours disponibles si vous avez besoin, que ce soit pour jaser ou pour participer à nos activités. Vous pouvez nous rejoindre au 418-986-6456, passer nous voir ou encore visiter notre site: eclaircie.ca ou notre page Facebook.

Au plaisir de vous rencontrer ou recevoir de vos nouvelles, Johanne, Manon et Rachelle

Le Centre communautaire l'Éclaircie est ouvert du lundi au vendredi: 9h-12h et 13h-17h

Orthophonie

Avec le retour à l'école, Véronick Lapierre, repart pour poursuivre ses études dans le domaine de l'orthophonie. Mais qu'est-ce qu'un.e orthophoniste?

L'orthophoniste est le spécialiste de la communication, de la parole, du langage et de la déglutition. C'est la personne la plus habilitée à évaluer, diagnostiquer et traiter les troubles qui affectent ces sphères. Le titre d'orthophoniste est un titre réservé. Ce qui veut dire qu'il est nécessaire d'avoir une maîtrise en orthophonie pour s'appeler ainsi, ou pour pratiquer les activités réservées aux orthophonistes.

Contrairement aux croyances populaires, l'orthophoniste ne travaille pas seulement auprès des enfants. En fait, il travaille avec des gens de tous âges. Des nouveau-nés aux personnes âgées. Avec les adultes, l'orthophoniste peut être appelé, entre autres, à évaluer et le langage ou la déglutition après un traumatisme crânien ou un accident vasculaire cérébral (AVC). C'est aussi la personne qui prendra en charge la réadaptation. Avec les personnes âgées, l'orthophoniste peut intervenir lorsque le langage est affecté par un trouble cognitif, comme la maladie d'Alzheimer ou les aphasies primaires progressives.

Quand consulter un.e orthophoniste?

- Lorsqu'on perd souvent la voix
- Quand on parle sur le bout de la langue ou qu'on bégaye
- Quand on a de la difficulté à avaler
- Lorsqu'on cherche beaucoup plus ses mots qu'avant
- Lorsque notre enfant présente des difficultés à l'école dans la lecture, l'écriture ou en mathématiques
- Lorsque notre enfant est très timide et interagit peu avec les autres

Cette liste n'est pas exhaustive et a été inspirée du site web de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ).

Il est important de consulter un.e orthophoniste lorsque nous en avons besoin, et ce, peu importe notre âge. Le langage, la parole et la communication sont des fonctions importantes à notre bien-être et l'orthophoniste est la meilleure personne placée pour assurer leur bon fonctionnement.

« Ce qu'on fait avec amour et joie réussit toujours, car l'amour mis dans l'action compte plus que le résultat. »

« Chacun est là pour fleurir et donner le meilleur de soi. Il n'a pas à être le meilleur. »

Auteur inconnu



Un sac à dos bien ajusté pour un dos en santé

Près d'un adolescent sur 3 aurait mal au dos et la fréquence du mal de dos chez les enfants et les adolescents ne cesserait d'augmenter. Les recherches indiquent que l'utilisation inappropriée du sac à dos en serait l'une des causes et serait responsable de mauvaises habitudes posturales qui entraîneraient, entre autres, une déformation de la colonne vertébrale.

Cet article rappelle l'importance de prévenir les maux de dos que peuvent causer les sacs à dos, particulièrement chez les enfants de moins de 16 ans.

Parents et intervenants, soyez attentifs!

Pour éviter les conséquences néfastes que peut causer un sac d'école trop lourd ou mal ajusté, les parents et les intervenants en milieu scolaire devraient être attentifs aux moindres signes d'inconfort. Si l'enfant se plaint de douleurs ou qu'il se penche vers l'avant ou l'arrière lorsqu'il porte son sac, s'il s'aide de ses mains pour porter son sac sur son dos ou si sa démarche semble laborieuse, il est probable que son sac soit trop lourd ou mal ajusté.

Vous devez agir si vous remarquez que le sac à dos de l'enfant est:

- Trop lourd
- Trop large
- Trop long
- Mal ajusté
- Mal rempli
- Porté sur une épaule



Il est important alors d'ajuster le sac à dos de façon adéquate afin d'éviter à la colonne vertébrale de se placer trop vers l'avant, vers l'arrière ou de côté, de fatiguer les muscles du dos, des épaules et du cou ainsi que d'entraîner de la douleur. En pleine croissance, le corps de l'enfant ne doit pas se voir imposer un stress qui pourrait l'affecter à long terme.

Maux de dos et sac à dos: les bons réflexes

L'observation de règles simples permet de prévenir les maux de dos lorsqu'on utilise un sac à dos.

Voici quelques conseils:

Choisir un sac dont le dos est rembourré, de la largeur du dos de l'enfant, avec des bretelles larges aux épaules et plus étroites sous les bras ainsi que de multiples pochettes pour répartir le poids des objets.

Placer les objets les plus lourds près du corps, au centre du sac, et les objets pointus vers l'extérieur afin d'éviter les points de pression.

Ajuster la longueur des bretelles afin d'éviter que le sac descende sur les fesses.

Vérifier le poids du sac. Une fois chargé, il ne devrait pas peser plus de 10% à 15% du poids de l'enfant.

Si malgré ces recommandations, votre enfant a mal au dos après quelques mois et que vous éprouvez de la difficulté à diminuer le poids du sac à dos, pourquoi ne pas opter pour un sac à dos à roulettes qu'il pourrait utiliser de temps en temps?

Des consignes simples à rappeler de temps à autre à votre enfant


- 1) Attacher la ceinture ventrale du sac afin que le poids repose sur ses hanches et non sur ses épaules.
- 2) Ne jamais porter son sac sur une seule épaule ou en bandoulière.
- 3) Ne pas attacher sa boîte à lunch au sac à dos. Conseillez-lui de la tenir à la main.
- 4) Trier entièrement son sac à dos pour se débarrasser des papiers ou objets inutiles qu'il accumule au fil des jours.

Votre enfant se plaint-il de maux de dos constants?

Si toutefois les maux de dos de votre enfant persistent, s'il a des douleurs au cou ou aux épaules, une consultation avec un professionnel de la santé comme par exemple un physiothérapeute serait appropriée. Il sera en mesure de déterminer les sources possibles du problème et de prévenir l'apparition de problèmes futurs.

Au cours de la première visite, le professionnel évaluera la mobilité, la force musculaire et les habitudes posturales de votre enfant et il vérifiera la possibilité d'une anomalie liée à la croissance (par exemple : une scoliose). En fonction des résultats de l'évaluation, il vous donnera des conseils et des exercices faciles, adaptés à l'enfant. La fréquence des suivis en physiothérapie sera déterminée en fonction de la condition et des besoins de l'enfant.

Adapté de <https://oppq.qc.ca/blogue/maux-de-dos-sac-a-dos/>



Journée mondiale de la physiothérapie
8 septembre

recherchetac.wordpress.com

Qu'est-ce que la physiothérapie?

Peu importe votre âge, la physiothérapie peut vous aider à prévenir, à soulager et à traiter différents problèmes de santé physique.

La physiothérapie est une science de la santé dont le rôle est de vous permettre de retrouver le maximum de vos capacités physiques afin que vous puissiez réaliser vos activités quotidiennes, accomplir un travail, pratiquer un loisir ou un sport, et ce, en fonction de votre condition et de votre potentiel de récupération. Elle favorise ainsi votre autonomie tout en vous permettant de rester actif dans votre vie personnelle et sociale.

Que traite la physiothérapie? Maux de dos, entorses, étourdissements, capsulites, problèmes de développement moteur chez l'enfant, incontinence sont quelques exemples de problèmes que la physiothérapie peut aider à traiter.

De façon générale, cette discipline de la santé intervient dans le traitement d'incapacités physiques qui découlent de blessures et de maladies qui peuvent toucher: les muscles, les articulations, les os, le système neurologique (cerveau, nerfs, moelle épinière), le système respiratoire (poumons), le système circulatoire (vaisseaux sanguins) et le système cardiaque (cœur).

Il existe différents traitements utilisés en physiothérapie. Pour en savoir plus, parlez-en avec votre médecin ou visitez le site: <https://oppq.qc.ca/>

Adapté de : <https://oppq.qc.ca/>

Le mot-caché!

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
1.	n	c	p	b	g	c	a	è	m	d	è	c
2.	d	n	a	m	n	è	a	d	r	g	n	m
3.	p	e	a	a	p	n	a	è	c	n	p	g
4.	a	a	d	a	c	m	a	t	m	c	è	e
5.	n	a	a	n	a	c	a	a	n	a	a	a
6.	c	a	l	a	è	m	a	m	g	l	è	d
7.	d	n	a	p	e	è	a	d	p	m	s	g

1. Élimine tous les "c".
2. Élimine la colonne "g".
3. Élimine tous les "n".
4. Élimine la cinquième rangée.
5. Élimine tous les "p".
6. Élimine toutes les quatrièmes lettres de l'alphabet.
7. Élimine tous les "a" des quatre premières colonnes.
8. Élimine tous les "m".
9. Élimine toutes les septièmes lettres de l'alphabet.
10. Élimine tous les "è".

Lis les indices et trouve le mot-caché!



Le mot-caché est :

Trouve les nombres!

			10		
14					

Lis chaque phrase et écris les nombres à la bonne place.

1. Dix est au centre en haut.
2. Quatorze est en bas à gauche.
3. Vingt-deux est en haut à droite.
4. Cinquante-deux est à droite de dix.
5. Vingt-trois est au centre en bas.
6. Soixante-six est en bas à droite.
7. Trente-sept est à gauche de vingt-trois.
8. Huit est à gauche en haut.
9. Dix-huit est à gauche de dix.
10. Neuf est entre quatorze et trente-sept.
11. Quatre-vingt est sous cinquante-deux.
12. Quinze est à gauche de vingt-deux.
13. Quarante-et-un n'est pas en haut.
14. Où est quarante-cinq?



12	5	32	17	4
3	39	50	9	77

1. Cinquante est au centre en bas.
2. Douze est en haut à gauche.
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Écris les instructions avec les numéros suivants.



Un beau grand
bateau
d'humanité



rocašm gîm

Le Regroupement des organismes
communautaires alternatifs en santé
mentale de la Gaspésie et des Îles

en collaboration avec

SOFILM
CINÉMA
PARA//ËLE

VOUS INVITE AU
CINÉMA!

Le mardi 10 septembre 19H
à l'auditorium du Château Madelinot
323, QC-199, Fatima, G4T 2H6

ENTRÉE LIBRE POUR TOUS

Le film *SUR L'ADAMANT*, Ours d'Or (plus haute distinction) au dernier Festival international du film de Berlin.

L'Adamant est un centre de jour en psychiatrie, aménagé sur une péniche amarrée sur la Seine, en plein cœur de Paris. Rattaché à un hôpital, le centre accueille les patients externes et engage avec eux un processus de responsabilisation et d'acceptation, notamment par des ateliers de musique, de peinture et d'expression corporelle. Le cinéaste Nicolas Philibert est allé à la rencontre des patients de l'Adamant. Ce qui nous est donné à voir est le fruit de ses nombreuses visites, au fil desquelles il a gagné la confiance de ces individus blessés, hautement médicamenteux. Ceux-ci forment devant sa caméra une sorte de chœur désenchanté et résilient.

Conseils pour ne pas stresser à la rentrée

La rentrée, qu'elle soit scolaire ou professionnelle, peut être source de stress et d'anxiété. Toutefois, en prenant conscience de cette pression, vous pouvez agir et aborder la rentrée de façon sereine et ne pas perdre les bénéfices des vacances.

1. *Organiser et planifier sa rentrée*

- Créez une to-do list. Dressez la liste des choses à faire avant la rentrée. Cochez les tâches quand elles sont réalisées.
- Tenez un calendrier partagé, papier ou électronique pour noter les dates importantes, comme les réunions, les événements ou les examens. Un calendrier partagé avec les membres de votre famille ou vos collègues vous permettra de mieux communiquer et allégera votre charge mentale.
- Adoptez une planification réaliste. Il est important de laisser des plages de repos et de détente dans votre emploi du temps pour éviter le stress et la surcharge.

2. *Retrouver une routine équilibrée*

Pour gérer le stress, il est important d'adopter un rythme quotidien équilibré. Dans une routine, il faut prendre en compte plusieurs éléments clés de la vie quotidienne :

- Un sommeil régulier. Mettez sur un environnement propice au sommeil : une chambre calme, une température adaptée et l'absence d'appareils électroniques.
- Une alimentation saine. Privilégiez des repas équilibrés pour soutenir votre corps et votre esprit face aux défis de la rentrée.
- Des activités de loisirs. Prévoyez du temps pour les activités de loisir et d'évasion. Elles permettent de se ressourcer et se détendre après une journée de travail ou d'école. Ces moments sont indispensables pour maintenir l'équilibre entre les différentes sphères de votre vie.

3. *Adopter une attitude positive*

Adopter une attitude positive est crucial pour affronter la rentrée avec sérénité. Cela permet de surmonter plus aisément les défis et de voir les opportunités plutôt que les obstacles. Pour développer cette posture mentale, voici quelques astuces :

- Exprimez de la gratitude. Prenez un moment chaque jour pour réfléchir à ce que vous avez et pour lequel vous êtes reconnaissant. Cela peut être de petits moments de plaisir, des relations, des réussites professionnelles ou personnelles, etc.
- Pratiquez l'affirmation de soi. Encouragez-vous et valorisez vos propres réussites, même les plus petites. Cela favorise l'estime de soi et renforce l'attitude positive. Vous pouvez utiliser des affirmations positives. Chaque matin, répétez des phrases comme « Je suis capable » ou « Je peux atteindre mes objectifs ».
- Visualisez les résultats positifs. Imaginez-vous réussir, atteindre vos objectifs ou surmonter les défis. La visualisation peut aider à rendre les résultats positifs plus concrets et à motiver pour l'action.

Développer une attitude positive demande une certaine pratique. Cependant, cela en vaut la peine, car cela peut influencer votre perception de la vie et votre capacité à faire face aux difficultés. En fin de compte, la rentrée doit être envisagée comme une nouvelle opportunité de réussir, d'apprendre et de renforcer sa confiance en soi.

Solutions des jeux

Page 6

Le mot-caché est: Bretelles

Trouve les nombres

8	45	18	10	52	50	22
14	9	37	23	80	41	66

Écris les instructions avec les numéros...

3. 5 est à droite de 12.
4. 32 est en haut de 50.
5. 17 est à droite de 32.
6. 4 est en haut à droite.
7. 3 est en bas à gauche.
8. 39 est à gauche de 50.
9. 9 est à droite de 50.
10. 77 est en bas à droite.



Un petit caillou peut gâcher votre journée et éventuellement vos pieds, lorsqu'il se retrouve dans votre chaussure. À chaque pas, il vous blesse un peu plus. Heureusement, vous prenez le temps de vous arrêter et de l'enlever avant qu'il ne vous crée des cloques.

Auriez-vous un petit caillou dans une de vos relations ou au travail ? Quelque chose qui vous dérange constamment? Pourquoi en rester là ? Affrontez le problème avant qu'il ne vous fasse du mal.

.....

A little rock can ruin your day and possibly feet, when it's in your shoe. With each step, it hurts you a little more. Hopefully, you will take the time to stop and remove it before it creates blisters.

Do you have a little rock in one of your relationships or at work? Something that bothers you constantly? Why would you leave it there? Face the problem before it hurts you too much.

www.daniebeaulieu.com • 1 888 848-3747

« *Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour* ».

Léo Robert Collier

Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Noémie Chevarie, secrétaire-trésorière
 Alice Boudreau, administratrice
 Sandra Cyr, administratrice
 Bernadette Poirier, administratrice
 Jean Bouffard, 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