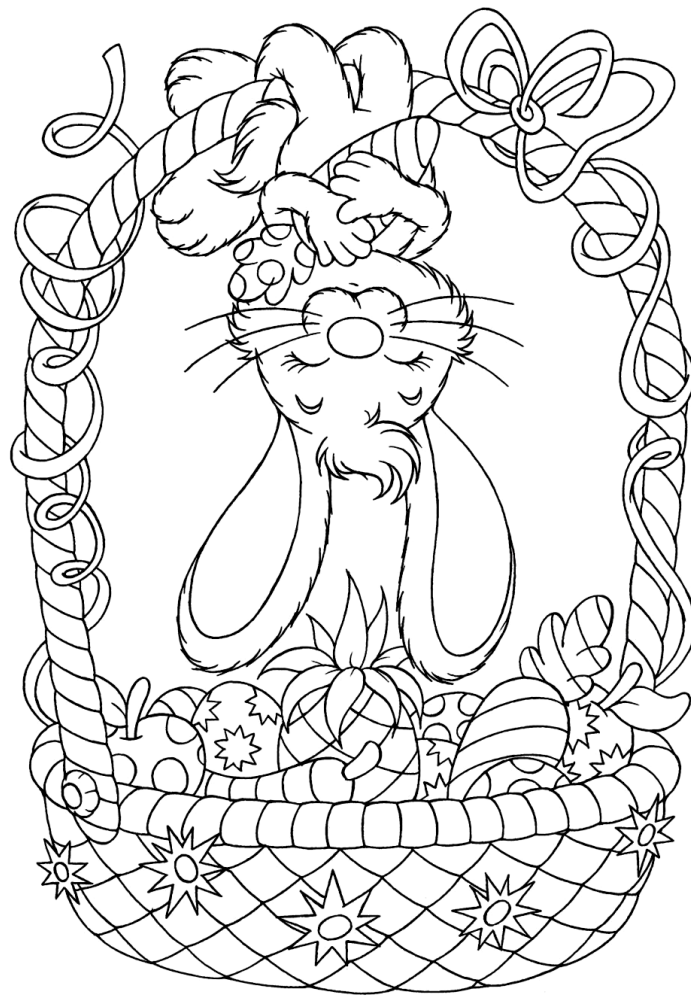




CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

# L'Éclaircie

## Journal d'Avril 2021



[www.unmaxidees.com](http://www.unmaxidees.com)

401-330 ch. Principal,  
Cap aux Meules G4T 1C9  
Téléphone : 418 986-6456  
Télécopie : 418 986-5989  
[www.eclaircie.ca](http://www.eclaircie.ca)



Joyeuses  
Pâques

[lafourmicreative.fr](http://lafourmicreative.fr)

## Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Bénévolat, c'est chic!	2
Le bénévolat bon pour le moral	3-4
5 bonnes raisons de faire du ménage	5
Chocoblanco le lapin de Pâques	6
Mot mystère Pâques	7
Jeu des points à relier	8
La clé du changement	8
Centre d'action bénévole des îles	8
Nouvelles consignes de l'Éclaircie	8

Bonjour à tous!

En ce début d'avril, nous sommes de retour avec un nouveau journal et nous vous parlerons cette fois, des bienfaits du bénévolat. Ceux qui ont déjà pratiqué le bénévolat ne seront pas surpris d'apprendre à quel point faire du bénévolat est bénéfique pour la santé mentale. Ayant le bien-être des gens à cœur, c'est un sujet qui nous touche beaucoup et nous sommes conscientes que tous les gestes de solidarité sont vraiment essentiels surtout en cette période qui se veut de grands changements. Chaque petite action peut faire une énorme différence pour quelqu'un qui en a besoin.

En ce sens, nous tenons à féliciter personnellement tous les bénévoles de l'organisme et de la communauté des îles. Merci de donner de votre temps sans attente parce que faire du bien ça rend heureux!

Évidemment, nous ferons aussi un clin d'œil à la fête de Pâques, en vous proposant quelques activités divertissantes.

On vous souhaite un agréable mois d'avril et plein de gentillesse. Prenez soin de vous et des autres.

Avec bienveillance, Johanne, Manon et Rachelle



## BÉNÉVOLER, C'EST CHIC! TROUVE TON STYLE SUR JEBENEVOLE.CA

TROUVE TON STYLE SUR [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca)

**SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE** 47<sup>e</sup> édition  
**18 au 24 avril 2021**

fcabq.org 1800 715-7515

L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévolat quel que soit le contexte ! Indémorable, indémodable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est donc le parfait exemple.

Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolé durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu un impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment

d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle!

Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique !

[www.fcabq.org/semaine-de-l-action-benevole/semaine-de-l-action-benevole-2021](http://www.fcabq.org/semaine-de-l-action-benevole/semaine-de-l-action-benevole-2021)

## LE BÉNÉVOLAT EST BON POUR VOTRE SANTÉ MENTALE



Dans leurs deux études intitulées *Doing Good is Good for You, 2013, 2017 Health and Volunteering Study*, le UnitedHealth Group affirme que le bénévolat aide les gens à gérer et atténuer leur stress. Environ 94% des répondants ont déclaré que leurs activités de bénévolat améliorent leur humeur et leur satisfaction de la vie en général.

## LE BÉNÉVOLAT EST BON POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE



L'étude du UnitedHealth Group (ci-dessus) a révélé que 80% des bénévoles exercent un meilleur contrôle sur leur santé. En tant que consommateurs de soins de santé, ils ont tendance à faire des choix plus éclairés concernant leur santé. Le bénévolat, qui permet de demeurer actif, contribue à réduire les douleurs chroniques et les symptômes de maladie du cœur.

## LE BÉNÉVOLAT EST BON POUR LE MORAL ET LE CERVEAU

Le bénévolat accroît les activités physiques et cognitives, ce qui protège contre le déclin et la démence liés au vieillissement. De fait, des travaux effectués par des chercheurs de l'université de l'Arizona ont montré que les seniors les plus engagés dans des activités bénévoles ont un risque de développer des troubles cognitifs, réduit de 27%.



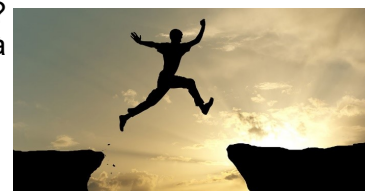
## LE BÉNÉVOLAT MODIFIE NOTRE PERCEPTION DU TEMPS



Consacrer quelques heures aux personnes qui en ont besoin nous donnerait l'impression d'avoir plus de temps. En effet, une étude publiée en 2012 dans *Psychological Science* a montré que la satisfaction de donner du temps aux autres soulagerait le sentiment angoissant de « manquer de temps » en modifiant notamment notre perception.

## LE BÉNÉVOLAT REHAUSSE LA CONFIANCE EN SOI

Aimeriez-vous avoir une meilleure opinion de vous-même et de vos capacités? Pourriez-vous être davantage satisfait de votre vie? Le bénévolat peut aider à tous ces égards, en plus de susciter une grande fierté et un sentiment d'identité.



## LE BÉNÉVOLAT ÉLARGIT NOTRE RÉSEAU SOCIAL



Le bénévolat vous aide à nouer de nouvelles amitiés et à faire de nouvelles connaissances. Les relations interpersonnelles, les rencontres sociales et les occasions de se réunir autour d'un but commun peuvent également mener à un plus grand sentiment d'appartenance à la collectivité.

## BAISSE DU CHOLESTÉROL, HAUSSE DE L'ESTIME

Une étude parue en avril 2013, dans la revue médicale JAMA Pediatrics conclut que les adolescents prenant part à des activités bénévoles une fois par semaine en tirent des bénéfices mesurables sur leur propre santé. Au cours de cette étude, les jeunes participants bénévoles ont vu baisser leur valeur de cholestérol sanguin et leur indice de masse corporelle par rapport au groupe qui n'avait pas intégré de telles activités. De plus, il a été établi qu'un engagement social entraîne une meilleure estime de soi et une diminution des sentiments négatifs ou de nature dépressive.



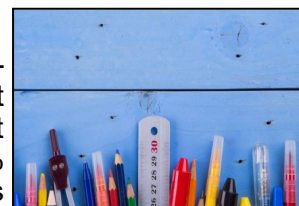
## LE BÉNÉVOLAT PEUT FAIRE PROGRESSER NOTRE CARRIÈRE



Le bénévolat est également un excellent moyen d'élargir votre réseau professionnel. Si vous êtes à la recherche d'un nouvel emploi, le bénévolat peut vous faire connaître de nouveaux milieux et vous mettre en contact avec des gens de bons conseils. De plus, selon une étude effectuée par la firme Léger pour le compte du RABQ, 38% des jeunes bénévoles (18-35 ans) auraient trouvé un emploi dans un organisme pour lequel ils auraient fait du bénévolat.

## LE BÉNÉVOLAT PERMET D'OBTENIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES

Qu'il s'agisse d'activités de financement, de planification d'événements, de communications, de formation ou de compétences en leadership, les bénévoles peuvent apprendre et mettre en pratique des compétences susceptibles de leur être utiles tant dans leur vie professionnelle que personnelle. Toujours selon l'étude de Léger, 86% des jeunes répondants ont affirmé avoir acquis de nouvelles compétences via leurs expériences bénévoles.



## LE BÉNÉVOLAT FAVORISE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE



Si vous aimez le plein air, mais passez la majeure partie de votre journée de travail dans un bureau, agir comme entraîneur d'une équipe de soccer juvénile ou contribuer à l'entretien d'un jardin communautaire vous fournira des loisirs à l'extérieur tout en aidant votre collectivité. De même, si vous êtes travailleur autonome avec bureau à domicile, le bénévolat est une façon de collaborer avec les autres, de vous amuser et de cultiver des relations avec votre communauté.



## 5 bonnes raisons de faire du ménage

### 1. C'est bon pour la forme

Balayer, frotter, porter des charges, s'étirer pour laver les vitres et les miroirs, passer l'aspirateur, laver le plancher, se pencher pour ramasser des objets, monter un escalier, voilà tout plein de gestes qui mettent le corps en mouvement et font brûler des calories. Faire le ménage améliore aussi l'équilibre et préserve la souplesse. C'est une façon géniale de lutter contre la sédentarité et l'obésité. En prime, il procure un regain d'énergie. Bref, il offre les mêmes bienfaits qu'un entraînement physique.

### 2. C'est un antistress

Une étude réalisée en 2008 par des chercheurs anglais auprès de 20 000 personnes révèle que faire 20 minutes de ménage par semaine diminuerait le stress, l'anxiété et les risques de dépression. Une explication : quand on s'active, le cerveau libère des endorphines, les hormones du bien-être. Cela procure un sentiment de calme et de satisfaction pendant et après le travail accompli. Il y a en effet quelque chose d'apaisant dans la répétition des gestes. C'est comme un rituel. Faire le ménage contribue également à se sentir bien chez soi. À l'inverse, le désordre déprime. La vision des objets et des vêtements qui s'accumulent dans chaque pièce, de la poussière qui s'amoncelle sur les meubles et de la vaisselle sale qui traîne sur le comptoir nous plonge peu à peu dans la frustration, le blues et le découragement. Faire le ménage allège cet état de stress psychologique.

### 3. C'est avantageux pour la concentration et la mémoire

Planifier les tâches, établir les priorités, organiser le rangement sont autant de moyens d'accroître la concentration et la **mémoire**, puisque le cerveau est constamment sollicité. Ranger aide également à mettre de l'ordre dans ses idées.















### 4. C'est une façon de se simplifier la vie au quotidien



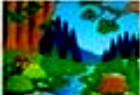





Une organisation fonctionnelle permet de trouver les choses au moment où l'on en a besoin, ce qui facilite la vie et assure des économies de temps et d'énergie. Moins on est encombré, plus il est aisé de remettre chaque chose à sa place et de la retrouver rapidement. Faire de l'ordre, c'est aussi permettre à l'énergie de mieux circuler dans la maison. C'est également une façon d'éviter d'acheter les choses en double et de faire de la place pour du vraiment neuf...

### 5. C'est bénéfique pour l'âme

Un environnement désordonné crée une impression de perte de contrôle sur son habitat et, par extension, sur sa vie. Faire le ménage et se départir des objets inutiles, cela permet d'épurer l'un et l'autre. Par exemple, se défaire d'objets anciens signifie qu'on est prêt à laisser aller le passé pour mettre le cap sur l'avenir et envisager autre chose. Cela permet de lâcher prise sur ce qui n'a plus de sens dans notre vie et d'aller à l'essentiel. On se sent alors immanquablement plus léger. Un truc si on a du mal à se départir de certains souvenirs: les photographier avant de s'en défaire. Ainsi, on pourra les revoir quand le cœur nous en dira.

## Chocoblanc le lapin de Pâques

Il était une fois, dans une ville nommée « Pâquesville », un  en   
 blanc, qui s'appelait Chocoblanc et qui vivait parmi des  en   
 brun. Les  en  brun disaient que Chocoblanc, le  en  
 blanc, ne pouvait pas distribuer les  de Pâques parce que ce  
 travail était réservé aux  en . Chocoblanc était très triste. Il  
 voulait, lui aussi, faire la distribution des  de Pâques et être un   
 en  brun.

Chocoblanc décida de partir dans la forêt pour faire une promenade. Après  
 plusieurs minutes, il entendit crier vers la . Rapidement il se rendit à la  
 pour aider Chocobrun. Chocoblanc lui tendit une branche et Chocobrun  
 s'agrippa après en tirant très fort... Chocoblanc tomba dans la  brune !  
 Il nagea jusqu'au bord en aidant Chocobrun. Lorsqu'il sortirent de la ,  
 Chocoblanc était devenu un  en  brun !!!  
 Il pu donc participer, comme les autres  à la distribution des  de  
 Pâques !

# Pâques

Mot mystère de 6 lettres.

P	O	U	S	S	I	N	P	J	P
O	E	C	O	C	O	A	A	O	R
U	U	F	L	E	U	R	S	N	I
L	F	S	N	P	J	C	F	Q	N
E	S	E	F	A	A	I	E	U	T
A	N	P	O	I	M	S	R	I	E
U	I	I	I	L	B	S	M	L	M
L	P	L	N	L	O	E	E	L	P
Y	A	U	I	E	N	E	R	E	S
S	L	T	A	L	O	C	O	H	C

CHOCOLAT

JAMBON

PAILLE

COCO

JONQUILLE

POULE

EAU

LAPIN

POUSSIN

FERME

LYS

PRINTEMPS

FLEURS

NARCISSE

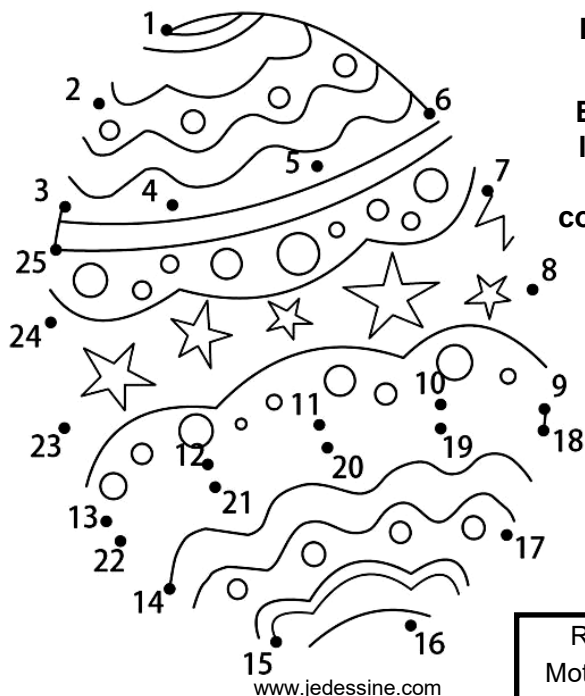
TULIPES

FOIN

OEUFS

Trouve les mots suivants dans la grille et encercle-les. Les lettres restantes formeront la réponse du jeu.

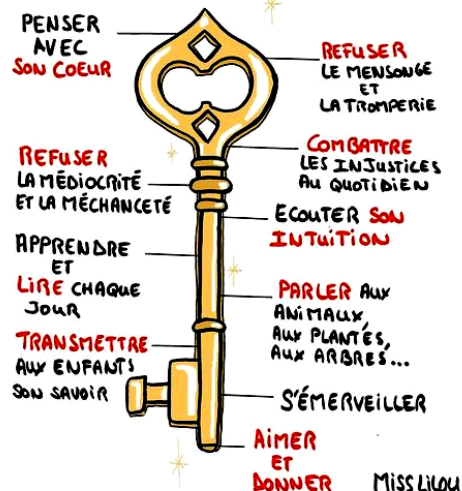




Relie les points  
de 1 à 25.  
Ensuite, si tu as  
le goût, tu peux  
ajouter de la  
couleur au dessin.

Réponse: page 7  
Mot mystère: PANIER

## LA CLÉ DU CHANGEMENT EST EN NOUS ...




**CENTRE D'ACTION  
BÉNÉVOLE**  
DES ÎLES-DE-LA-MADELEINE

330, chemin Principal, bur. 207, Cap-aux-Meules, QC G4T1C9  
418-986-4649

Le Centre d'action bénévole des Îles de la Madeleine est un organisme sans but lucratif fondé en 1989, et affilié à la FCABQ

Les actions du Centre sont déployées sur le territoire des Îles, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30.

Au Centre d'action bénévole, le bénévole est le maître d'œuvre. Sa force liée à celle des autres bénévoles fait du Centre une force d'humanisation et d'amélioration de la qualité de vie et du mieux-être de la population.

Pour le Centre, le bénévolat est un instrument de développement personnel et social et une ressource significative pour la population en besoin d'aide matérielle et humaine. Réalité sociale inestimable, l'action bénévole est reconnue, encouragée et valorisée par le Centre. Les valeurs que l'on y véhicule sont la justice, le partage, la valorisation, l'entraide, la dignité et la solidarité. 

### Mise à jour des consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie

Nous demeurons toujours disponibles pour vous accompagner que ce soit par téléphone ou sur rendez-vous. N'hésitez pas à nous contacter au 418-986-6456. Nous offrons également différentes activités en petits groupes ou en mode virtuel. Lorsqu'une rencontre en présence sera prévue, si vous présentez des symptômes compatibles avec la COVID-19 (ex. fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale); nous vous demandons de demeurer à la maison et appeler au 1-877-644-4545. Toute rencontre devra se dérouler dans le respect des directives de la santé publique.

Nous vous invitons à aimer la page Facebook du Centre communautaire l'Éclaircie ou à nous communiquer votre adresse courriel pour être informé des activités à venir.