



L'Éclaircie

Journal de février 2021



distributiondpa.com

Édition spécial: D'amour et d'amitié

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



lafourmicreative.fr

Dans ce numéro

Tableau: Apprendre à s'aimer	2
Message de l'équipe	2
Apprendre à s'aimer	3
Chansons des ateliers d'écriture	4
Conseils pour les relations d'amitié	5
Mots doux pour les lunchs d'enfant	6
Mot croisé de Saint-Valentin	7
Solution du mot croisé	8
S'aimer inconditionnellement	8
Conférence	8
Nouvelles consignes de l'Éclaircie	8



Bonjour à vous,

C'est toujours un bonheur pour nous de vous retrouver par le biais de notre petit journal mensuel. L'hiver s'est doucement et tranquillement installé sur nos îles et comme nous sommes à la mi-février, nous voulons en profiter pour vous souhaiter une agréable Saint-Valentin.

Nous savons que cette journée est bien spéciale pour certains alors que pour d'autres, celle-ci demeure une journée ordinaire, plutôt déplaisante ou encore une occasion de plus de dépenser sans raison. Mais qui a dit qu'il faut dépenser ou que ce n'est que pour les amoureux cette fête célèbre. Vous savez en 2021, être célibataire à la Saint-Valentin ne vous empêche en rien de souligner cette fête. Offrez cette journée à la personne la plus importante dans votre vie... vous-même! Profitez-en pour prendre ce moment bien mérité et vous dorloter.

Prenez soin de vous comme si vous étiez votre meilleur ami. Après tout, qui sait ce que vous aimez mieux que vous-même? Et si vous en n'avez pas l'habitude, alors c'est l'occasion parfaite de commencer à vous offrir des moments agréables afin de vous gâter parce qu'il faut d'abord s'aimer soi-même pour bien aimer les autres.

Faites des choses qui vous font plaisir. Que ce soit en prenant un bon bain moussant, en pratiquant une technique de relaxation, en cuisinant votre dessert préféré ou encore en pratiquant une activité artistique, les choix sont infinis... Et si vous pouvez vous le permettre, offrez-vous un petit extra réconfortant comme une jolie tasse, une crème à main ou encore un bon café latté.

Faites preuve de bienveillance envers vous, écoutez vos besoins et respectez vos limites.

Sachez que nous sommes là pour vous.

Avec gratitude, Johanne, Manon et Rachelle

Apprendre à s'aimer

Êtes-vous facilement blessé par la critique? Avez-vous toujours le sentiment que vous devez en faire plus que les autres pour être apprécié? Vous méfiez-vous des nouvelles expériences par peur de l'échec? Le manque d'amour et d'estime de soi se traduit dans de multiples attitudes et nous empêche d'exprimer notre plein potentiel. Pour faire des choix qui contribuent à notre bien-être et notre épanouissement, il est pourtant essentiel de se connaître et de s'aimer tel que nous sommes. Par où commencer? Voici quelques gestes concrets à poser pour prendre conscience du pouvoir que vous avez à rendre votre vie riche et agréable en honorant la personne unique que vous êtes.



nospensées.fr

Mettre fin à l'autocritique

Notre tendance à nous culpabiliser continuellement, comme étant responsable de tous les problèmes, douter de nous-même et de nos capacités, refouler nos émotions, entretenir un discours intérieur qui juge, condamne et nous compare aux autres, tout cela contribue à nourrir une perception négative de soi. Choisir de taire les propos rejetant à notre égard, et donner davantage d'espace à des paroles aimantes et positives malgré nos faiblesses et nos imperfections est un premier geste important à poser pour commencer à s'aimer pour vrai !

Cesser de vouloir plaire à tout prix

Être un parent irréprochable, un employé exemplaire, une conjointe idéale sont autant de rôles qu'on s'exige de remplir à la perfection et qui finissent à la longue par devenir lourds à porter. Bien que ces comportements soient valorisés en société et qu'ils peuvent nous laisser une impression superficielle d'être accomplis et estimés, ils n'arrivent toutefois pas à fortifier notre réelle valeur. En existant toujours en fonction de l'approbation et du regard des autres, on s'expose à la dépendance et à l'insécurité. On remet le pouvoir à quelqu'un d'extérieur, d'évaluer notre importance et notre utilité. À la moindre erreur, face aux conflits ou aux décisions à prendre, on perd nos moyens et on se juge en se convainquant qu'on est bon à rien.

Pour s'aimer, il faut plutôt arriver à se définir et agir en fonction de nos besoins, en respectant nos limites et en demeurant authentique à soi-même, au risque de déplaire. Par exemple refuser un contrat qui nous demande trop de sacrifices familiaux, arrêter de répondre aux caprices de nos enfants et les encourager à se débrouiller par eux-mêmes ou encore nommer à notre partenaire notre envie de passer du temps ensemble. Cela suscitera inévitablement des réactions, mais s'affirmer ainsi nous donnera la sensation de maîtriser notre vie plutôt que de la subir.

Instaurer des rituels

Se connaître et s'aimer est un travail de chaque instant qui demande des efforts et de la discipline. Pour se faire, il est primordial de déterminer clairement ce que nous souhaitons dans notre vie. Ensuite, pour conserver une attitude positive face à soi-même, il est important d'intégrer des habitudes de vie qui nous aideront à garder le focus au fil du temps. Un cours de yoga, un bon souper, un moment d'écriture, une marche quotidienne sur son heure de dîner, autant de moments à inscrire à l'agenda pour nous faire du bien et renforcer notre sentiment d'être digne d'amour et de valoir la peine ! Tous ces petits pas permettent d'être en paix et serein avec qui nous sommes quoi qu'il arrive et nous donnent accès à toute la beauté intérieure qui nous habite.

Le monde n'attend plus que vous pour faire de cette planète une terre d'amour en aimant d'abord l'être extraordinaire que vous êtes !

Au printemps dernier, lors des ateliers d'écriture animés par Mme Suzanne Richard, les participantes ont écrit des textes de chansons portant sur la pandémie. C'est avec beaucoup de fierté que nous vous les présentons dans ce journal. Félicitations pour cette belle réalisation.



Chanson de la pandémie
Composition de Mme Sylvie Leblanc

Durant tout le confinement
Vous dire comment je me sens
De ne pas voir personne
Juste le téléphone qui sonne
Ne pouvoir te prendre dans mes bras
Toujours rester à quelques pas

Mais je garde espoir
Que ça va aller mieux
Je vois une lueur
Qui me rend heureux

Aujourd'hui je réalise
Que je dois lâcher prise
Les inquiétudes tombent
On sort enfin de l'ombre
Je suis plus forte et plus sereine
Et la vie coule dans mes veines

Et je garde espoir
Que ça va aller mieux
Je vois une lueur
Qui me rend heureux

L'amour enlève la peine
Les beaux jours s'en viennent

La tendresse

(chanson inspirée par la pandémie)
Composition de Mme Nicole Molaison

Au fond de nos cœurs traverse
Des torrents de tendresse
Pour que naisse l'amour
Jusqu'à la fin des jours

La vie avec la tendresse
L'amour est une caresse
Chaque jour avec elle
Est un cadeau du ciel

Prendre un aîné par le cœur
Pour calmer sa douleur
Assez perdu de temps
Aimons-nous simplement

Corona prend le bord
On veut s'aimer encore
Danser et rire encore
Et s'embrasser plus fort



pinterest.fr

La Musique est la langue des émotions ...

Emmanuel Kant

Conseils pour entretenir et cultiver vos relations d'amitié

Soyez proactif dans vos relations

Prenez régulièrement des nouvelles de vos amis par téléphone ou par écrit. Ne sous-estimez pas la puissance d'une lettre ou d'une carte postale à notre époque !

Privilégiez des moments de qualité

Une relation d'amitié s'entretient et se renforce par des moments sincères.

Soyez attentif à respecter la loi de la réciprocité

Soyez attentif à votre part de responsabilité dans l'entretien de vos relations d'amitié. Ce n'est pas toujours au même de prendre nouvelles ou de proposer des choses...

Restez toujours à l'écoute et prêt à soutenir vos amis.

Le soutien inconditionnel est une des clés de l'amitié. Soyez à l'écoute et disponible le plus souvent possible.

Osez dire régulièrement à vos amis que vous les aimez.

On a tous besoin d'amour et de confirmations d'amour dans notre vie pour être heureux. Osez exprimer votre amour à vos amis proches.

Montrez-vous généreux et bienveillant avec vos amis !

Ce sont des gestes d'ouverture du cœur qui participe grandement à la croissance de nos relations.

Adapté de : <https://www.psy.be/fr/conseils/cultiver-avec-soin-ses-relations-damitie>

10 FAÇONS DE GARDER TES AMIS

1 Sois gentil et respectueux envers eux.

2 Défends-les.

3 Si tu fais une promesse, tiens-la.

4 Dis la vérité (gentiment).

5 Offre ton soutien lorsqu'un ami a besoin de tes conseils ou de ton aide.

6 Entretiens tes amitiés en passant du temps avec tes amis et en leur offrant ton écoute et ton soutien.

7 Si tu blesses un ami, offre-lui tes excuses.

8 Traite tes amis comme tu aimerais qu'ils te traitent.

9 N'essaie pas de changer tes amis – accepte-les tels qu'ils sont.

10 Si un ami te blesse et t'offre ses excuses, accepte-les.



« La véritable amitié ce n'est pas d'être inséparables, c'est d'être séparés et que rien ne change. »

lesbeauxproverbes.com



amazon.fr



MOTS doux

POUR GARNIR D'AMOUR LES LUNCHS DE VOS ENFANTS

TU ES MON RAYON
DE SOLEIL.



TU AS VOLÉ MON CŒUR.



SOIS MON VALENTIN.

JE PENSE À TOI.



JE T'AIME PLUS GROS
QUE L'UNIVERS.



UN PETIT MOT POUR
TE DIRE « JE T'AIME ».

TU ME FAIS CRAQUER.



BON APPÉTIT
MON CŒUR.



TON SOURIRE EST
ÉBLOUISSANT.



J'AI HÂTE DE TE VOIR!



QUE TA JOURNÉE
SOIT MAGIQUE!

JE T'AIME - UN PEU - BEAUCOUP -
PASSIONNÉMENT - À LA FOLIE!

JE T'ENVOIE UN
BISOU TOUT DOUX.



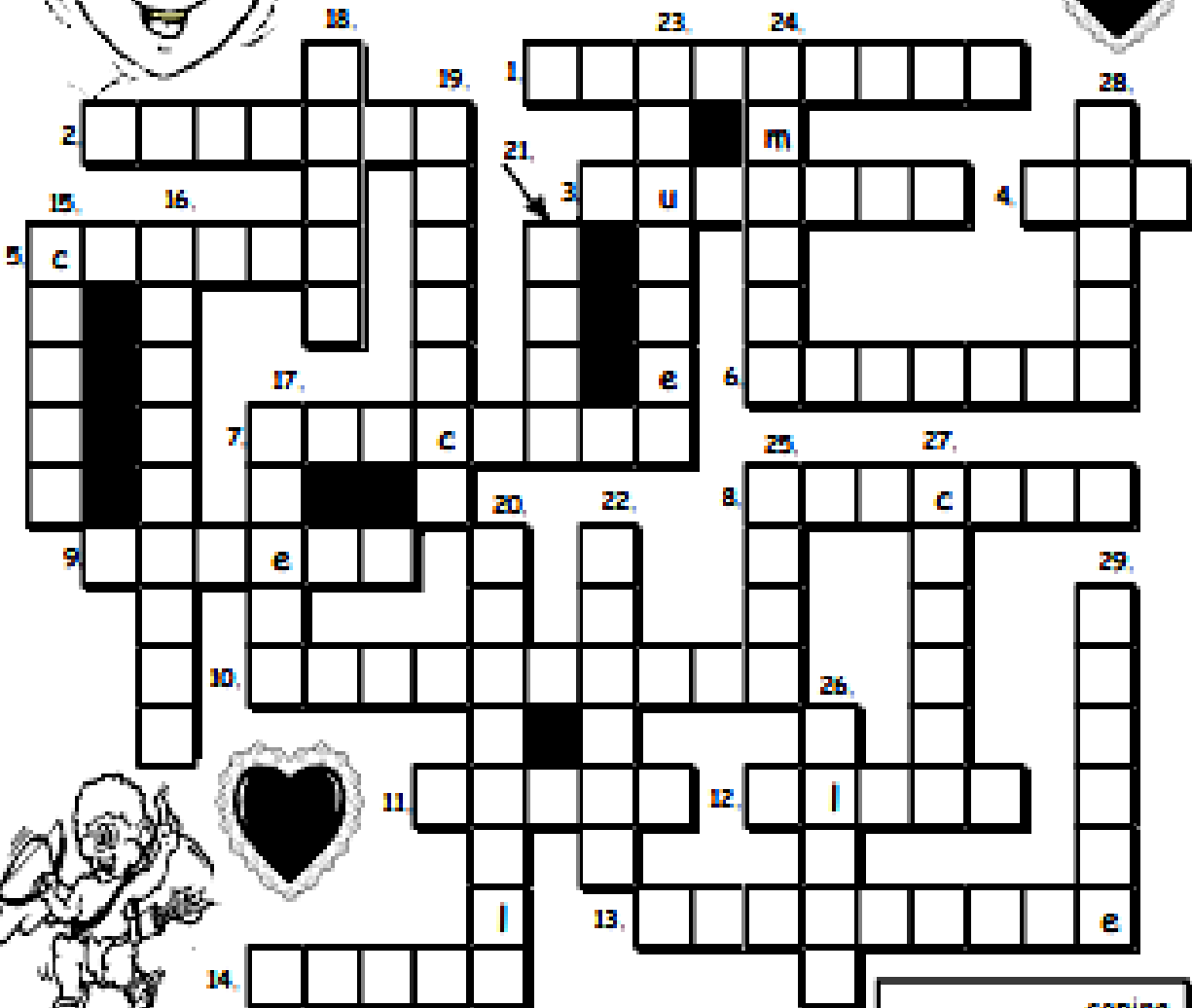
BONNE ST-VALENTIN!



Jesuis une
maman

jesuisunemaman.com

La Saint-Valentin



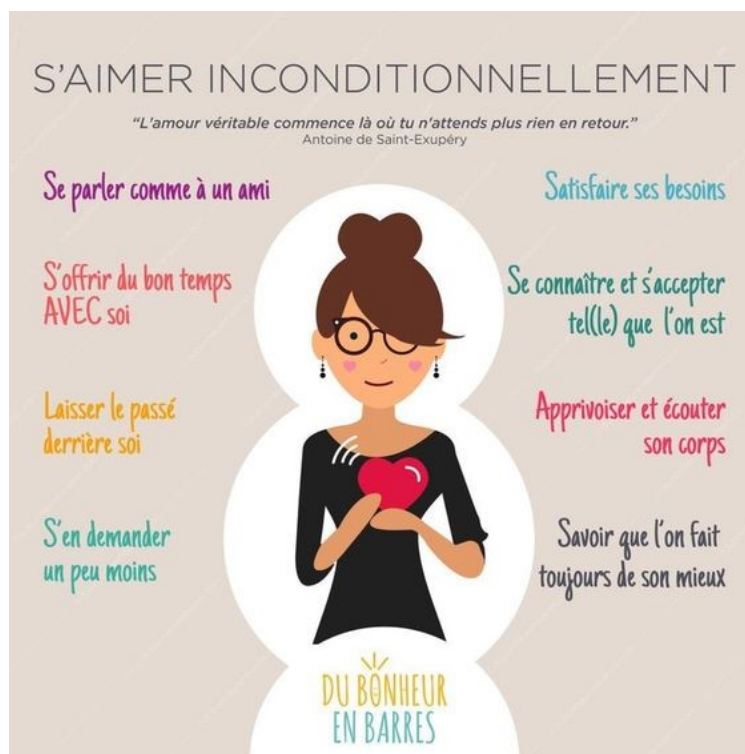
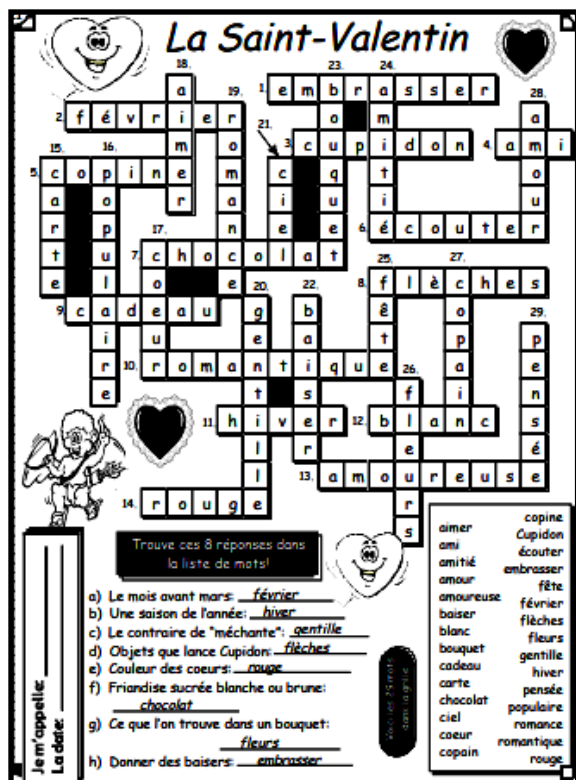
Trouve ces 8 réponses dans la liste de mots!

Je m'appelle: _____
La date: _____

- a) Le mois avant mars: _____
- b) Une saison de l'année: _____
- c) Le contraire de "méchant": _____
- d) Objets que lance Cupidon: _____
- e) Couleur des cœurs: _____
- f) Friandise sucrée blanche ou brune: _____
- g) Ce que l'on trouve dans un bouquet: _____
- h) Donner des baisers: _____

avec les 25 mots dans la grille

- aimer
- ami
- amitié
- amour
- amoureuse
- baiser
- blanc
- bouquet
- cadeau
- carte
- chocolat
- ciel
- cœur
- copain
- copine
- Cupidon
- écouter
- embrasser
- fête
- février
- flèches
- fleurs
- gentille
- hiver
- pensée
- populaire
- romance
- romantique
- rouge



Le Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale GÎM (ROCASM-GIM) offre gratuitement à la population de la Gaspésie et des Îles la conférence «La résilience ou la capacité de rebondir» de l'auteure et conférencière de renom Mme Blandine Soulmana via la plate-forme ZOOM les 23 et 25 février ainsi que le 3 mars 2021, de 19 h à 21 h environ, heure de la Gaspésie.

Afin de permettre une meilleure interaction de groupe, les inscriptions sont limitées à 40 personnes/conférence. L'inscription (gratuite) est donc obligatoire, nous vous remercions d'honorer votre inscription ou de nous aviser la veille (24 h en avance via marie@mcbriere.com) si vous ne pouvez participer afin d'offrir ce privilège à d'autres personnes.

Formulaire d'inscription

<http://bit.ly/InscriptionConférenceRésilience>

Pour information : 418-986-6456



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

Nous demeurons toujours disponibles pour vous accompagner dans cette période particulière, que ce soit par téléphone ou sur rendez-vous lorsque la situation le requiert.

N'hésitez pas à nous contacter au 418-986-6456. Lorsqu'une rencontre en présence sera prévue, nous vous rappelons qu'elle devra se dérouler dans le respect des directives de la santé publique.

Nous offrons également différentes activités en mode virtuel. 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. Nous vous informerons de la reprise des activités en présence dès que ce sera possible.