



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE  
**L'Éclaircie**

## Journal des fêtes 2020



Source: [marieclaireidees.com](http://marieclaireidees.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)



Bonjour à vous,

En cette période des fêtes, nous vous invitons à prendre le temps de vous arrêter pour vraiment profiter de l'essence même de ce temps de l'année qui se veut un rappel d'amour et de partage.

En ce mois de décembre, nous avons choisi de vous parler de la gratitude, le plus beau cadeau que vous pouvez offrir et qui surtout, en plus de faire plaisir, ne coûte rien.

Vous savez, la gratitude est un mot assez peu employé, mais qui a une grande signification. La gratitude c'est tout simplement le fait de reconnaître un bienfait. Nous avons souvent tendance à nous arrêter à ce qui nous fait souffrir ou nous fait de la peine, mais lorsque l'on parle de gratitude, c'est plutôt l'inverse. Il faut se concentrer sur ce qui nous fait du bien et en être reconnaissant.

En espérant que ce journal vous aide à mettre en pratique la gratitude et ainsi à mieux vivre l'instant présent!

Nous vous souhaitons un agréable temps des fêtes rempli de gratitude et de bienveillance. Merci à vous de croire en l'importance de la santé mentale, vous faites une différence chacun à votre façon.

C'est toujours un bonheur pour nous de vous présenter ce petit journal alors si vous avez des suggestions ou des commentaires, ne vous gênez surtout pas!

À bientôt, Johanne, Manon et Rachelle.



Source: illedakahlan.eklablog.com

### Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Trucs anti-blues des fêtes	2
La gratitude	3
Comment appliquer la gratitude dans sa vie	4
4 bonnes habitudes de la gratitude	4
30 jours de gratitude	5
Recettes	6
Coloriage	7
Rébus: où fête-t-on Noël?	8
Cherche et trouve à colorier	9
Ressources disponibles pour la période des fêtes	9
Piger un cadeau	10
Exercice de gratitude	10
Consignes de l'Éclaircie	10

### TRUCS ANTI-BLUES POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

**Offrez-vous un cadeau.** Simplement pour le plaisir.

**Prenez une grande respiration et changez votre posture.** Le dos bien droit, souriez en regardant le ciel.

**Soyez attentif aux discours des autres, ceux qui vous font du bien.** Trouvez-y un message positif pour vous.

**Offrez du bonheur à l'autre fait du bien.** Partagez un moment avec quelqu'un que vous appréciez.

**Bougez et sortez prendre l'air.** Bien habillé, profitez de l'air frais, c'est bon pour le moral.

**Dressez la liste des petits moments de bonheur vécus dans la dernière année.** Trouvez les soleils, cessez de focaliser sur les nuages.

**Offrez-vous un moment agréable.** Spécialement pour vous.

**Faites votre liste de gratitude.** À quoi, à qui voulez-vous dire merci.

Source : Adapté de : <http://lasolutionestenvous.com>

## LA GRATITUDE

Qu'est-ce que la gratitude ?

La gratitude c'est un sentiment de reconnaissance que nous éprouvons lorsque nous réalisons la saveur de ce que nous vivons. Que ce soit un rayon de soleil qui effleure notre visage, l'odeur d'un parfum, la douceur d'un chant de Noël, etc.

En un mot, la gratitude c'est dire **MERCI**. Merci à tous les biens matériels que l'on possède. Merci à une situation ou à une opportunité. Merci à tous ceux qui sont là pour nous et merci à soi-même d'être la personne que l'on est. Merci à la vie, merci à chaque journée qui nous offre tant, des hauts comme des bas.



Robert Emmons, psychologue, chercheur et professeur, a écrit sur le sujet : « La gratitude est tout d'abord une constatation du bien dans notre vie, elle est aussi une reconnaissance du fait, que la source de ce bienfait se trouve, au moins en partie, en dehors de nous-mêmes. »

Frère David Steindl-Rast, auteur et conférencier, définit la gratitude comme étant deux aspects particuliers qui se réunissent. La chose doit être : **précieuse et gratuite**.

Mais qu'est-ce qui est gratuit et précieux dans notre vie ? Si je dois compter sur un cadeau précieux pour ressentir de la gratitude, alors je n'en ressentirai probablement pas souvent. La gratitude est à la croisée de chacune de nos journées. Cette chose précieuse et offerte dont il parle n'est autre que « Les moments »! **Chaque moment, chaque instant, est précieux et gratuit !**

**Exprimer de la gratitude a une influence positive sur :**

- ◆ le stress
- ◆ la santé cardiovasculaire
- ◆ le sommeil
- ◆ le bien-être
- ◆ la facilité à se faire des amis
- ◆ la confiance en soi
- ◆ la gestion des émotions négatives
- ◆ la santé mentale
- ◆ la dépression
- ◆ l'anxiété etc...

**La Gratitude**  
c'est apprendre  
à exprimer ce qui nous  
procure du bien-être  
au quotidien.

En effet, plusieurs raisons physiologiques expliquent ces bienfaits, comme la hausse de dopamine, l'hormone du bonheur, au niveau du cerveau.

Être sincèrement reconnaissant peut non seulement vous aider à être plus en santé, mais à être plus heureux, à mieux dormir et à mieux gérer les situations de stress dans votre vie. De plus, ceci vous permettra de mieux apprécier la vie et d'être moins matérialiste.

Adapté de : attirelepositif.com

## Comment appliquer la gratitude dans sa vie?

Voici quelques techniques afin d'appliquer la gratitude dans votre vie.

### **STOP, LOOK, GO**

STOP, c'est savoir s'arrêter dans une activité. LOOK, c'est regarder, s'émouvoir des choses qui nous entoure, apprécier l'instant. Puis GO ; c'est prendre cette opportunité d'être reconnaissant et la saisir. Cela vous aidera à vous représenter dans le moment PRÉSENT, et ne pas constamment courir après le temps.

### **Focalisez-vous sur le positif**

Pour être plus reconnaissant dans votre vie et faire preuve de gratitude, essayez de vous focaliser sur les aspects positifs de votre vie. Voyez le verre à moitié plein plus tôt qu'à moitié vide. Prenez conscience de tout ce que vous possédez déjà, et ce dont la vie vous offre gratuitement.

### **Appréciez les petites choses**

Vous vous êtes levé du mauvais pied et tout vous agace. Mais comment ressentir de la gratitude alors que rien ne va? Et bien commencez par dire merci à vos deux jambes qui vous permettent de vous déplacer d'un point A à un point B ou encore à vos oreilles qui vous offre la possibilité d'entendre le chant des oiseaux.

### **Soyez patient**

La gratitude ne s'apprend pas du jour au lendemain. Développer sa gratitude est un entraînement quotidien. C'est un chemin vers la reconnaissance, le cœur et l'épanouissement. Plus vous ressentirez de la gratitude, plus vous vous rendrez compte que vous êtes déjà heureux dans votre vie actuelle. Le bonheur ne dépend pas de ceux qui nous entourent, des biens que nous possédons, des personnes que nous côtoyons, ni du métier que nous exerçons. Le bonheur est à l'intérieur de nous, c'est un état interne que nous décidons (ou pas) de développer.

### **Ne soyez pas trop dur avec vous-même**

Personne n'arrive à être un maître de la gratitude du jour au lendemain. Il est normal que parfois, nous n'en ayons pas le goût. Nous sommes humains, nous sommes imparfaitement imparfaits, et c'est cela qui est beau.

Adapté de : [attirelepositif.com](http://attirelepositif.com)

## 4 bonnes habitudes de la gratitude

### **1) Tenir un journal de gratitude**

Chaque jour, inscrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissants. Cette pratique vous aidera à focaliser sur les aspects positifs de votre vie. Exemple: Un appel d'un ami, l'odeur d'un parfum ou l'arc-en-ciel en fin d'après-midi.

### **2) Dire tout haut votre reconnaissance, de façon spontanée**

Vous passez un moment agréable avec des amis. Dites tout simplement « Wow! Je suis heureux d'être avec vous. Pour ce beau moment, merci! » Exprimer votre gratitude le plus souvent possible.

### **3) Ne pas attendre une occasion pour dire « merci » aux gens autour de vous**

Ne patientez pas jusqu'à leur fête pour leur dire tout le bien que vous pensez d'eux; dites « merci » dès que l'occasion s'y prête. Quelqu'un vous fait du bien, dites-lui merci tout simplement!

### **4) Réapprendre à dire « merci » pour les petites choses de la vie**

Dites-le dans votre tête, prenez un instant pour fermer les yeux pour imprégner l'image de la source de votre gratitude ou prenez ce moment en photo. La gratitude peut aussi être un acte personnel.

Adapté de: [www.canalvie.com](http://www.canalvie.com)

## Alors, pour Noël, pourquoi ne pas tenter une expérience?

Essayez d'exprimer votre gratitude à quelqu'un de la manière la plus sincère possible sans que ça n'est aucun lien avec un cadeau matériel. Soyez reconnaissant pour ce que cette personne vous apporte dans la vie. Dites-lui: MERCI!

**Offrez le plus beau et le plus significatif des cadeaux de Noël, la gratitude!**



**« Ressentir la gratitude et ne pas l'exprimer, c'est comme emballer un cadeau et ne pas le donner. »**

William Arthur Ward, 1921-1994, auteur

Comme la gratitude est une pratique puissante pour vous aider à voir la vie du bon côté, nous vous invitons à relever le défi de 30 jours ci-dessous lorsque vous en aurez envie... Et pourquoi pas choisir de débiter la nouvelle année 2021 en beauté avec cet exercice de gratitude?

## 30 jours de GRATITUDE

Quelques minutes par jour ont le pouvoir de transformer votre vie.

<b>Jour 1</b> Quel a été le meilleur moment de votre journée?	<b>Jour 2</b> Quelle est votre plus grande qualité?	<b>Jour 3</b> Quelle personne vous inspire?	<b>Jour 4</b> Quelle technologie vous aide au quotidien?	<b>Jour 5</b> Quelle est votre odeur préférée?
<b>Jour 6</b> Quel est la chose que vous faites le mieux?	<b>Jour 7</b> Quel est le meilleur conseil que vous ayez reçu?	<b>Jour 8</b> Quelle est votre activité bien-être préférée?	<b>Jour 9</b> Quelle personne est toujours là pour vous?	<b>Jour 10</b> Quel est votre endroit préféré pour vous ressourcer?
<b>Jour 11</b> Quel est votre aliment préféré?	<b>Jour 12</b> Quel film ou série vous fait vous sentir bien?	<b>Jour 13</b> Quel est votre paysage préféré?	<b>Jour 14</b> Quelle personne vous pousse à vous dépasser?	<b>Jour 15</b> Quel compliment avez-vous reçu dernièrement?
<b>Jour 16</b> Que voyez-vous de beau par la fenêtre présentement?	<b>Jour 17</b> Quel est votre dessert préféré?	<b>Jour 18</b> Quel livre vous a le plus touchée?	<b>Jour 19</b> Quel est votre petit plaisir préféré?	<b>Jour 20</b> Quelle est votre réussite de la journée?
<b>Jour 21</b> Pensez à une personne qui vous aime?	<b>Jour 22</b> Quel défi avez-vous relevé dernièrement?	<b>Jour 23</b> Quelle est votre plus grande force?	<b>Jour 24</b> Quelle activité vous passionne?	<b>Jour 25</b> Quelle partie de votre corps préférez-vous?
<b>Jour 26</b> Quel exercice vous fait du bien?	<b>Jour 27</b> Qu'avez-vous appris ces derniers temps?	<b>Jour 28</b> Quel service vous a-t-on rendu dernièrement?	<b>Jour 29</b> Qu'est-ce qui vous fait rire?	<b>Jour 30</b> Faites le bilan de ces 30 jours et félicitez-vous!



## LONGE DE PORC

- \* 3/4 tasse d' eau bouillante
- \* 1 paquet de mélange à farce *Stove Top* pour poulet ( faible sodium)
- \* 1 pomme de taille moyenne, pelée et hachée finement
- \* 3 c. à soupe de canneberges séchées
- \* 3/4 tasse de pacanes, grillées et hachées
- \* 1 milieu de longe de porc (4 lb ou 2,2 kg), en papillon

- 1) Préchauffer le four à 400 °F.
- 2) Verser l'eau bouillante sur le mélange à farce, dans un bol de taille moyenne, et remuer juste assez pour humecter le mélange à farce ; couvrir. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter les pommes, les canneberges et les pacanes ; remuer légèrement.
- 3) Étendre la longe de porc ; y étaler uniformément le mélange à farce. La rouler dans le sens de la largeur. L'attacher à plusieurs endroits avec de la ficelle de boucher. La déposer, joint vers le bas, sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier d'aluminium et vaporisée d'enduit à cuisson.
- 4) Cuire la longe de porc farcie au four pendant 50 min à 1 heure, ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 155 °F. Retirer la longe du four ; la laisser reposer 10 min ou jusqu'à ce que le thermomètre indique une cuisson à point (160 °F), puis trancher pour servir.

\*Demandez au boucher de couper la longe de porc en papillon. Plus facile de farcir et de rouler la viande. \*

## BONHOMMES EN PAIN D'ÉPICE

### INGRÉDIENTS

- \* 680 ml (2 ¾ tasses) de farine tout usage
- \* 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre moulu
- \* 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- \* 125 ml (½ tasse) de beurre non salé
- \* 125 ml (½ tasse) de cassonade
- \* 60 ml (¼ tasse) de sucre
- \* 90 ml (6 c. à soupe) de mélasse
- \* 1 œuf

### PRÉPARATION

- 1) Préchauffer le four à 170 °C (325 °F).
- 2) Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre et le bicarbonate de soude.
- 3) Dans une casserole, fondre le beurre, la cassonade, le sucre et la mélasse.
- 4) Faire un puits au centre des ingrédients secs et y verser le mélange de mélasse chaud. Remuer à la cuillère de bois et ajouter l'œuf. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et non collante. Ajouter un peu de farine au besoin. Laisser la pâte tiédir.
- 5) Sur un plan de travail enfariné, abaisser la pâte et découper les biscuits avec un emporte-pièce. Déposer sur une plaque et cuire dans le bas du four de 8 à 10 minutes, sans laisser colorer.
- 6) Laisser refroidir et décorer de glaçage ou de friandises de toutes sortes.

### Glaçage

- 7) Dans un bol, mélanger l'eau et le sucre. Au besoin, ajouter de l'eau tiède, 5 ml (1 c. à thé) à la fois jusqu'à consistance très lisse. Ajouter des colorants alimentaires, si désiré.



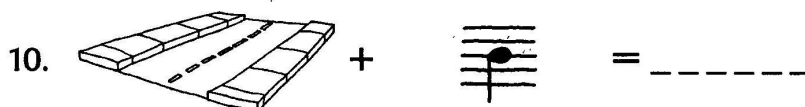
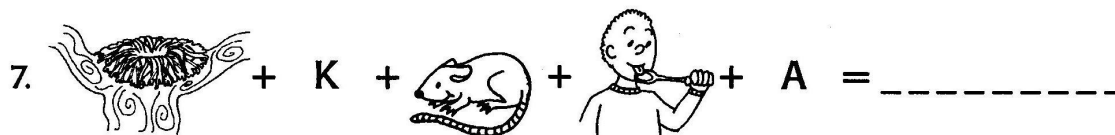
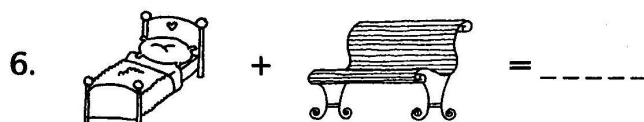
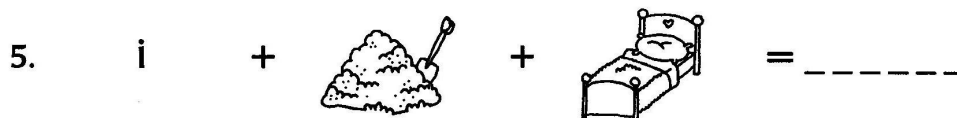
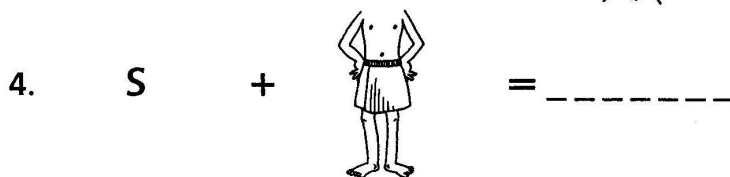
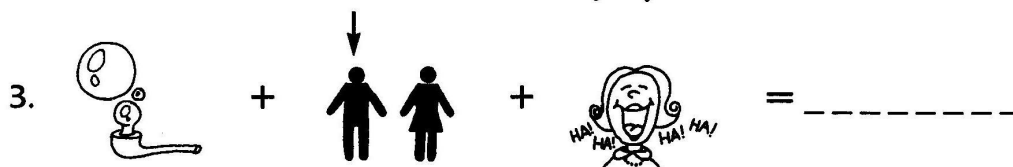
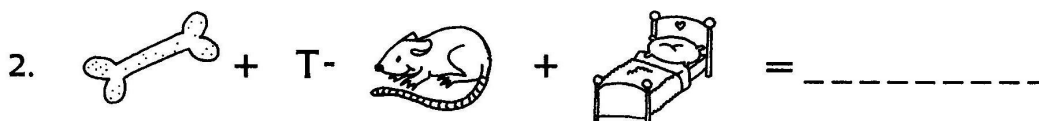
### Glaçage

- \* 180 ml (¾ tasse) de sucre en poudre
- \* 15 ml (1 c. à soupe) d'eau tiède



## Rébus : où fête-t-on Noël ?

Derrière ces rébus se cachent dix noms de pays ou de régions où Noël est célébré. Trouve-les. Essaie ensuite de les repérer sur une carte du monde.





Retrouve et colorie  
tous les bonshommes  
en pain d'épice que tu vois.  
Continue le coloriage  
comme tu veux.

familiscope.fr

Source: yadi.sk



### Ressources disponibles pour vous aider en période des fêtes

L'intervenant de l'accueil psychosocial du CLSC : 418-986-2572 (le jour)  
Les Urgences sociales 24/7 : 811  
La ligne de prévention suicide : 1-866-277-3553 en tout temps

## PIGEZ UN CADEAU

la patience  
la compréhension  
la compassion  
l'amour  
le pardon  
l'espoir  
la paix  
l'amitié  
la force intérieure  
la tolérance  
la bienveillance  
le respect  
la joie  
la confiance  
la sagesse  
la gratitude  
la créativité  
la douceur



nicolebordeleau.com

## ★ Exercice de gratitude ★

1) Pensez à une personne qui a eu un impact positif sur votre vie.



2) Écrivez-lui une page où vous lui exprimez votre reconnaissance.



3) Prenez rendez-vous avec elle sans lui donner le motif de votre visite.



4) Confiez-lui la gratitude que vous éprouvez pour elle.



5) Remettez-lui votre feuille.



Adapté de: antideprime.com

### RÉPONSE DU JEU DE LA PAGE 8 : Rébus où fête-t-on Noël?

1) Angleterre 2) Australie 3) Bulgarie 4) Espagne 5) Italie 6) Liban 7) Nicaragua 8) Croatie 9) Québec 10) Russie



**Soyez là pour vous  
comme vous l'êtes  
pour vos proches**

Info-Social 811

### Consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie

Pour une rencontre, vous devez d'abord prendre rendez-vous en téléphonant au 418-986-6456. Les activités de groupe se poursuivent. Les places étant limitées, vous devez vous inscrire à l'avance.

Le port du masque est obligatoire dès l'entrée au Centre Jos Lebourdais. Dans nos locaux, lorsqu'il est possible de respecter le 2 mètres, vous pourrez enlever votre masque lorsque vous serez assis. Si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, nous demandons de demeurer à la maison et de composer le 1 877 644-4545.

On vous demande d'adopter en tout temps ces comportements :

- Se laver les mains à l'arrivée et au départ de l'organisme (avec du savon ou une solution à l'alcool).
- Se rendre directement au bureau de la personne que je vais rencontrer et éviter tout déplacement non nécessaire sur l'étage et dans le Centre Jos Lebourdais.
- Rester en tout temps à une distance de deux mètres des autres personnes
- Respecter l'étiquette respiratoire (toussez dans son masque ou dans son coude).
- Éviter si possible de toucher inutilement les surfaces et les objets.