



L'Éclaircie

Journal de fin d'année 2022

Sers Toi...



www.pinterest.fr

et Distribue !

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



Bonjour à vous tous,

Déjà une autre année qui se termine... Nous sommes heureuses de vous offrir ce dernier fascicule de l'année 2022 portant le thème de Noël. À l'intérieur, vous y trouverez, un texte intéressant sur le père Noël, des outils de Danie Beaulieu et pour les amateurs de jeux, une section divertissante: Jeux de Noël. Nous en profitons aussi pour vous présenter les services du SAEI.

Et comment passerez-vous le temps des fêtes? Vous savez le temps des fêtes n'est pas simplement réservé au rassemblement, au party et au montage de cadeaux...C'est un bon moment pour prendre davantage de temps pour soi et pour se créer un environnement qui nous fait du bien.

On peut en profiter pour cuisiner un bon repas, lire un livre, écouter de la musique, regarder un film, relaxer, admirer la neige qui tombe ou encore sortir et respirer le bon air frais. Sinon, on peut tout simplement prendre un moment pour dresser le bilan de notre année, se recueillir et savourer le silence ambiant.

Mais comme le nous savons, le temps des fêtes se veut plus difficile pour certain que pour d'autre. Nous vous invitons donc à être bienveillant en offrant écoute et empathie à ceux qui en ont besoin. C'est par le respect envers le bien-être et la santé mentale des gens chaque jour, que nous ferons ensemble une différence, un cœur à la fois.

Pour chacun de vous, nous vous souhaitons un beau Noël et une douce année 2023 à tous! Que le courage, la patience et l'espoir soient présent dans vos demeures et ce, toute l'année à venir.

Avec gratitude, Johanne, Manon et Rachelle



vaikhou.canalblog.com

Nos bureaux seront fermés du 23 décembre au 3 janvier inclusivement. Pour toute urgence, vous pouvez contacter le 811.

Message de l'équipe	2
Ressources d'aide pour les fêtes	2
Croire au père Noël	3-4
Texte d'un participant: L'arbre	5
Outil de Danie Beaulieu	5-6
Ressource aux îles: SAEI	6
Section spéciale: Jeux de Noël	7-11
Réponse des jeux de Noël	12

Ressources disponibles pour vous aider en période des fêtes

CLSC des îles: 418-986-2572 (le jour)

Intervenant d'accueil psychosocial

Info santé/social: 811

Intervenant de garde des urgences sociales 24/7

Centre de prévention du suicide: 1-866-277-3553

Intervenant disponible 24/7

L'Accalmie: 418-986-5044

Intervenante disponible 24/7

SOS Violence conjugale: 1-800-363-9010

Intervenant disponible 24/7



Croire au père Noël



Pourquoi les enfants croient-ils facilement au père Noël?

Les enfants vivent dans un monde où l'imaginaire prend beaucoup de place. C'est pourquoi ils n'ont pas de difficulté à croire au père Noël. Les tout-petits sont aussi naïfs, ce qui fait qu'ils croient facilement à ce qu'on leur dit sur le père Noël. En plus, ils ont des preuves concrètes de son existence : ils peuvent le voir, le toucher, l'entendre parler, et même lui écrire.

Les enfants croient tellement au père Noël qu'ils sont les premiers à trouver des explications aux petits détails qui pourraient les faire douter. Par exemple, si vous soulignez à votre tout-petit que vous n'avez pas de cheminée à la maison, il vous dira que le père Noël peut passer à travers les fenêtres ou par la hotte de la cuisinière. C'est ce que l'on appelle la « pensée magique ».

Peur du père Noël?

À cause de sa grosse voix, de son rire et de sa barbe blanche, le père Noël effraie souvent les tout-petits. Si votre enfant a peur, ne le forcez pas et encore moins à grimper sur ses genoux, même le temps d'une photo. Ne prenez pas la peur de votre enfant à la légère, car elle est bien réelle.

Vous pouvez toutefois vous arrêter quelques instants pour qu'il observe de loin les autres enfants s'avancer vers le père Noël. Une fois que votre tout-petit aura constaté que le bonhomme rouge est gentil, peut-être acceptera-t-il de s'approcher de lui dans vos bras, puis la prochaine fois, en vous tenant la main.

Si votre enfant a vraiment peur, vous pourriez aussi jouer avec un déguisement de père Noël et lui dire que le père Noël qu'on voit au centre commercial est une personne qui met un costume.

Y a-t-il des bienfaits à croire au père Noël?

Attendre le père Noël et rêver de sa visite peut être positif pour l'enfant, cela l'aide à développer sa patience. Croire au père Noël peut aussi être vu comme une façon de vivre la magie de Noël et de participer à un rituel social (ex. : écrire au père Noël, lui laisser des biscuits, etc.).

Par ailleurs, le père Noël fait partie des représentations positives de l'enfant, car il s'agit d'un personnage bon et souriant. En ce sens, on pourrait dire que laisser l'enfant croire au père Noël peut le sécuriser, le rassurer devant les obstacles et lui donner accès à quelque chose de bon pour lui.

Par contre, certains enfants peuvent réagir négativement à ce personnage, particulièrement ceux qui sont très sensibles aux incohérences des adultes, qui sont méfiants ou peu confiants envers les étrangers. Pour cette raison, il est préférable de ne pas insister pour que ces tout-petits croient au père Noël.

Si vous choisissez de ne pas entretenir le mythe du père Noël avec votre tout-petit, vous pouvez lui expliquer que plusieurs personnes aiment croire à ce personnage parce qu'elles l'associent à la « magie de Noël ». Vous pouvez aussi lui dire comment le personnage du père Noël s'est créé au fil du temps, parler de votre histoire personnelle à l'égard du père Noël et lui rappeler que chacun est libre de croire à ce qu'il veut.

Quand votre enfant commence à douter

L'âge auquel l'enfant arrête de croire au père Noël varie selon sa personnalité et le milieu dans lequel il vit. Les premiers doutes sur l'existence du père Noël apparaissent souvent à la suite de commentaires d'un ami à l'école ou parce qu'il a entendu un grand frère ou une grande sœur en parler.

Ce n'est toutefois pas parce que les enfants commencent à douter de l'existence du père Noël qu'ils n'y croient plus du tout. Les enfants passent souvent par une période de transition où ils affirment ne plus y croire, par esprit logique, tout en désirant encore y croire. Ils peuvent aussi ne plus y croire un jour et y croire de nouveau le lendemain après avoir vu un film sur le père Noël, par exemple.

Faut-il lui dire que le père Noël n'existe pas?

Selon les spécialistes du développement, les parents devraient laisser leur enfant croire au père Noël aussi longtemps qu'ils le désirent. Si votre enfant vous interroge sur son existence, vous pouvez lui retourner la question en l'interrogeant à votre tour : « Qu'est-ce que tu en penses, toi? » Vous lui permettez ainsi de stimuler sa faculté de raisonnement et de découvrir la vérité par lui-même. Ensuite, fiez-vous au rythme de votre enfant et soutenez-le dans son désir d'y croire ou non.

Toutefois, révélez la vérité à votre enfant si ses questions deviennent insistantes et que le jeu de la magie n'est plus drôle pour lui, par exemple s'il vous dit : « Dis-moi la vérité! Je sais que le père Noël n'existe pas parce que ... » À ce moment, il ne sert à rien de continuer à faire semblant puisque votre enfant ne veut plus jouer le jeu. Vous préservez ainsi le lien de confiance qui vous unit.

Et si l'enfant réagit mal lorsqu'il découvre que le père Noël n'existe pas?

Quand l'enfant apprend que le père Noël n'existe pas, il peut ressentir différentes émotions et avoir diverses réactions. Cela peut aller de la déception au soulagement, en passant par un sentiment de trahison.

Si votre enfant réagit négativement lorsqu'il découvre la vérité au sujet du père Noël, nommez avec empathie l'émotion que votre enfant ressent sans la banaliser : « Tu te sens triste, je comprends... », « tu es fâché, tu te sens trahi, ce n'est pas facile... ». Il est important de lui laisser le temps de vivre ce qu'il a à vivre.

Pour aider votre enfant, vous pouvez lui dire que le père Noël continue d'exister dans sa tête et son cœur, grâce à tous ses souvenirs. Si vous avez vécu de beaux moments en famille grâce au père Noël, vous pouvez les rappeler à votre enfant.

Faut-il être sage pour recevoir des cadeaux du père Noël?

Plusieurs personnes affirment que le père Noël n'apporte des cadeaux qu'aux enfants sages. Il est mieux d'éviter de lui dire qu'il n'aura pas de cadeaux s'il n'est pas sage. Cela pourrait mettre une grande pression sur votre enfant, l'amener à se sentir incapable ou « méchant », lui faire vivre du stress inutilement et le rendre triste.

Il n'est par ailleurs pas nécessaire de faire croire à votre enfant que tous les cadeaux reçus viennent du père Noël. En fait, savoir que certains cadeaux lui ont été offerts par vous ou d'autres personnes de son entourage permet à votre tout-petit de remercier la personne appropriée. Cela lui permet aussi d'être reconnaissant, surtout lorsqu'il voit que d'autres enfants reçoivent peu de cadeaux.

Quand la liste au père Noël est trop longue

Si votre enfant demande beaucoup de cadeaux, expliquez-lui qu'il doit faire un choix. Vous pouvez lui dire : « Le père Noël ne peut pas te donner tout ce que tu demandes. Pour l'aider, indique-lui les deux ou trois choses que tu aimerais le plus recevoir. »

Atelier d'écriture

Comme vous le savez, nous offrons des activités très variées au Centre communautaire l'Éclaircie. Pour se faire, plusieurs artistes et collaborateurs se joignent à notre belle équipe afin de proposer des ateliers vraiment intéressantes et stimulantes pour vous plaire. Dans les dernières semaines, nous avons eu la chance d'accueillir l'artiste slameur gaspésien, M. Bilbo Cyr, dans le cadre d'une activité offerte en partenariat avec la Municipalité des Îles de la Madeleine. Il nous fait donc plaisir de vous présenter un texte réalisé par un participant dans un atelier d'écriture avec celui-ci.

L'ARBRE

J'ai un arbre dans ma chambre
 J'ai un arbre dans ma tête
 Il y a des oiseaux dans ma tête
 Je les entends souvent
 Les branches de l'arbre font de l'ombre dans mes yeux bleu
 Mes bras sont les branches
 Mes pieds, les racines
 Ma tête est un nid où j'entends les oiseaux chanter.
 Cela fait de la musique
 Et, j'adore ça !



Gilles DesRoches, octobre 2022

Que voyez-vous sous cette ligne?

De même qu'il y a beaucoup d'espace libre sur ce carton, peut-être y a-t-il aussi de la place dans votre vie pour y ajouter des rêves et des projets.

Sinon c'est de l'espace perdu... et c'est le vide!

Observez
attentivement
cette image.



Avez-vous bien vu le petit esquimau et le visage amérindien ?

Dans la vie de tous les jours, il arrive souvent qu'une situation puisse être interprétée de plusieurs façons différentes et que plusieurs points de vue coexistent. Par exemple, lorsque vous faites face à un problème ou à un désaccord avec quelqu'un, ce n'est pas parce que vous ne partagez pas le même point de vue que l'autre a nécessairement tort ou que vous avez nécessairement raison! Il est possible que vous ayez tous les deux raison! Une fois qu'on prend d'autres points de vue en considération, on ne peut plus en faire abstraction. Ils enrichissent notre perception de la réalité et nous offrent de nouvelles manières de voir le monde et de s'y adapter.

www.daniebeaulieu.com ☐ 1 888 848-3747

Ressource disponible aux Îles



Services variés

Connaissance de soi et bilan des compétences
Prévention et soutien à l'épuisement professionnel
Préparation à l'entrevue
Orientation et accompagnement
Stage exploratoire au travail
Curriculum vitae et lettre de présentation
Contact avec l'employeur et accompagnement
Activités de groupe avec thématique
Et plus encore...

Personnel spécialisé visant l'autonomie, la justice et le respect de la personne

Organisme à but non lucratif offrant divers services d'insertion socioprofessionnelle et qui accompagne les personnes de tous âges avec ou sans emploi à :

- *Intégrer le marché du travail
- *Faire un retour aux études ou au travail
- *Se maintenir en emploi
- *Maintenir son bien-être et son équilibre au travail

Pour nous rejoindre : 418-986-3171 ou saei@seai.ca
Édifice Fernand Cyr, 735 chemin Principal, bureau 205, Cap-aux-Meules, G4T 1G8

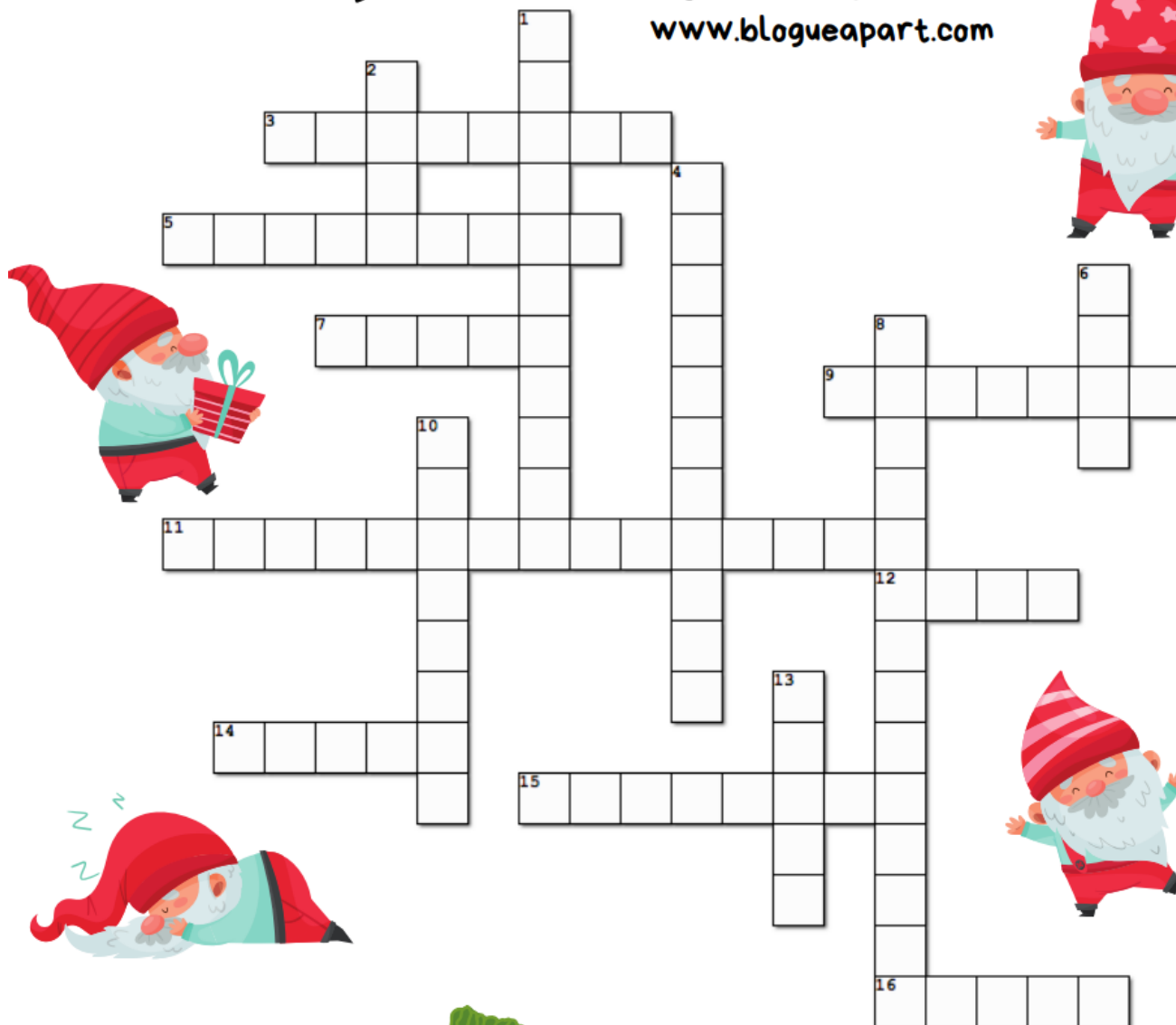
*****Nouveauté disponible*****

Développer et nourrir l'estime de soi

Atelier d'autogestion de la
santé de l'organisme Relief offert
gratuitement au SAEI

Mots croisés de Noël

www.blogueapart.com



1-



5-



9-



13-



2-



6-



10-



14-



3-



7-



11-



15-



4-



8-



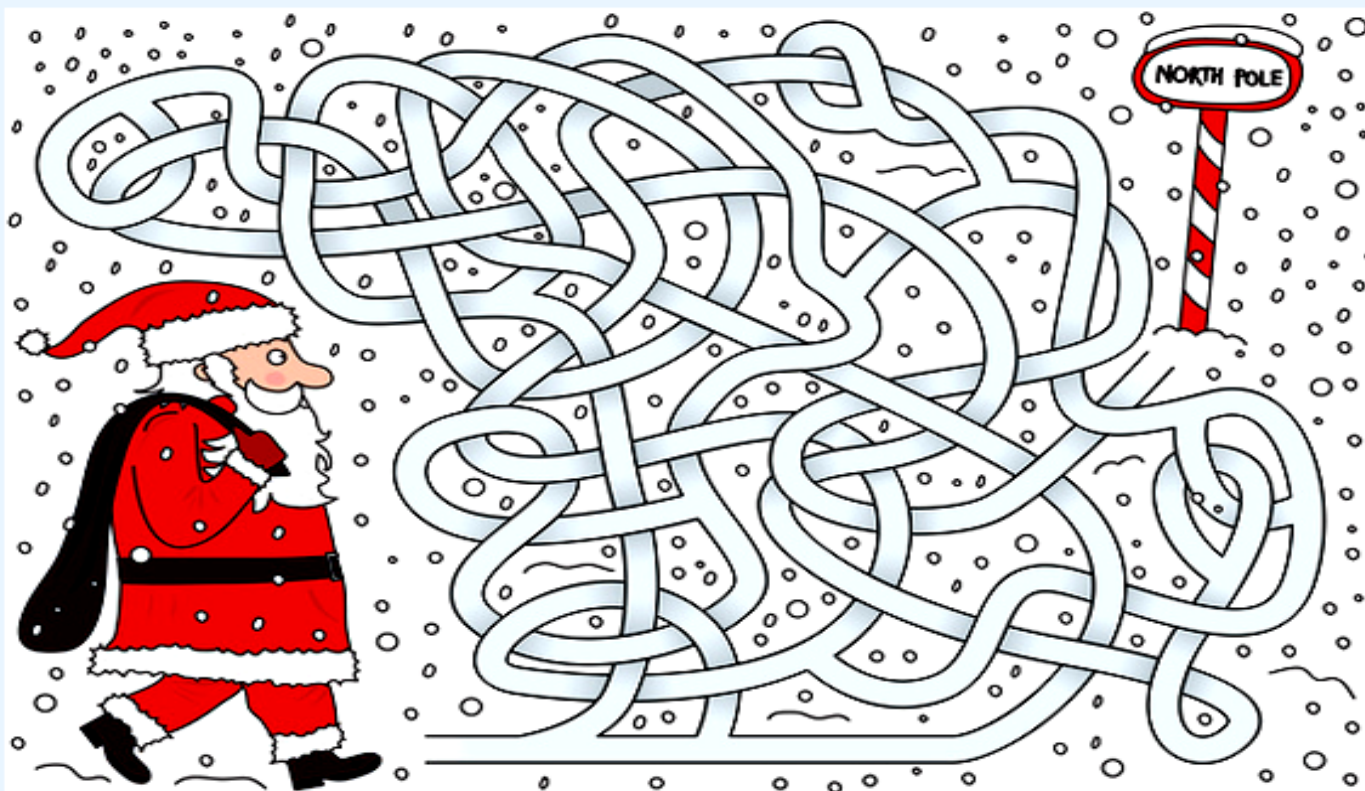
12-



16-



Retrouve le chemin du père Noël jusqu'au Pôle nord



Nombre mystère 1

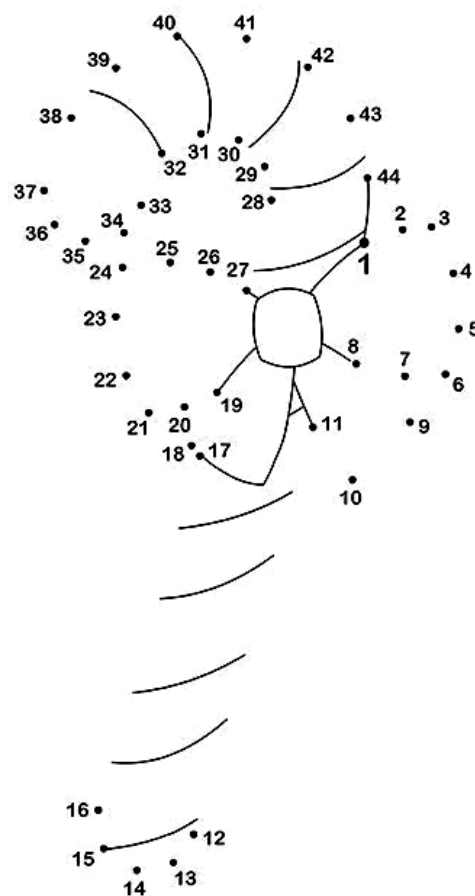
5	23	8	12	3
16	10	20	22	14
13	21	1	25	6
2	7	15	17	19
24	11	18	4	9

Je suis un nombre pair.
Je suis plus grand que 10.
Je me situe entre 13 et 19.
Je suis inférieur à 16.

Qui suis-je?

www.mieuxenseigner.fr

Les créations de Caro



Un beau sapin de Noël



Colorez

l'étoile en jaune
le sapin en vert
le tronc en brun
le seau en orange
les rubans en violets
deux boules de Noël en rouges
quatre boules de Noël en bleues
cinq boules de Noël en roses
le grand cadeau en jaune
le petit cadeau en rouge

Remplacer les chiffres que les coquins lutins du Père Noël ont cachés.

$$\begin{array}{r} 61 \\ + \square 5 \\ \hline 10\square \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 6 \\ \hline 2\square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1\square 5 \\ - 9\square \\ \hline 81 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ \times 5 \\ \hline 3\square \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 4\square \\ - \square 5 \\ \hline 26 \end{array}$$



$$\begin{array}{r} \square 8 \\ + 44 \\ \hline 8\square \end{array}$$



$$\begin{array}{r} \square 5 \\ - 74 \\ \hline 2\square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ \times \square \\ \hline 42 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5\square \\ + 35 \\ \hline \square 0 \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 5\square \\ + 12 \\ \hline \square 3 \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 168 \\ - \square 6 \\ \hline 9\square \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 4 \\ \times \square \\ \hline 24 \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 57 \\ + 2\square \\ \hline \square 8 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \square \\ \times 1 \\ \hline 3 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \square \\ \times 9 \\ \hline 72 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 77 \\ + 6\square \\ \hline 1\square 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 2 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5\square \\ + \square 0 \\ \hline 94 \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 3 \\ \times \square \\ \hline 15 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10\square \\ - \square 4 \\ \hline 46 \end{array}$$



Joyeux Noël de la Part de Mathslibres.com

Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

- Marie-France Cummings, présidente
- Suzie Leblanc, vice-présidente
- Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
- Bryan Bernier, administrateur
- Jean Bouffard, administrateur
- Myriam Gaudet, 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

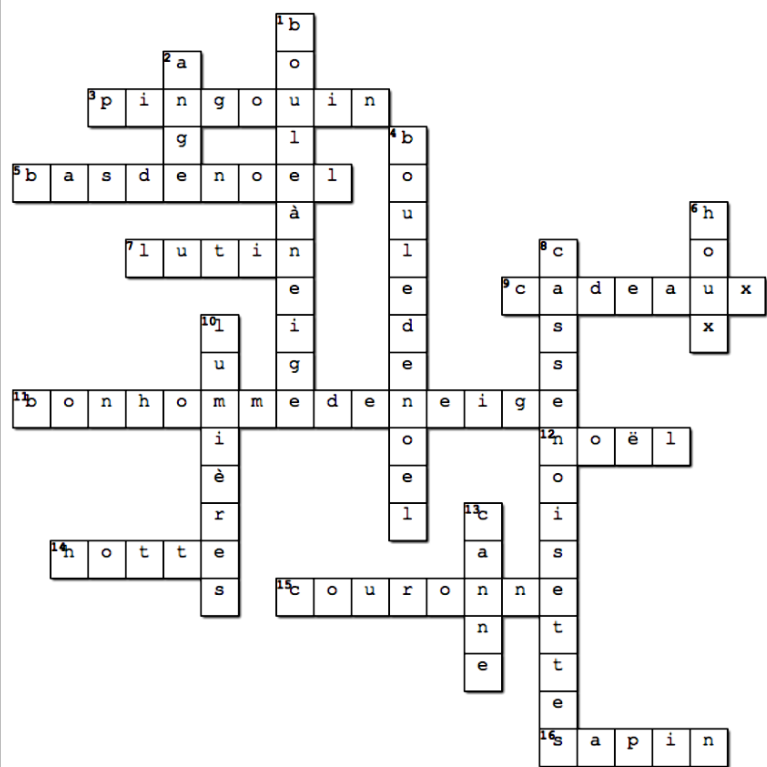


En ce temps des fêtes, on a tous une mission en tête... Souhaiter un « Joyeux Noël » à tous ceux et celles qui occupent une place de choix dans nos pensées:

Joyeux Noël

Page 8







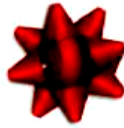


Solutions



Page 9

Nombre mystère: 14

Page 11

$\begin{array}{r} 61 \\ + 45 \\ \hline 106 \end{array}$		$\begin{array}{r} 4 \\ \times 6 \\ \hline 24 \end{array}$	$\begin{array}{r} 175 \\ - 94 \\ \hline 81 \end{array}$	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 5 \\ \hline 35 \end{array}$	
$\begin{array}{r} 41 \\ - 15 \\ \hline 26 \end{array}$		$\begin{array}{r} 38 \\ + 44 \\ \hline 82 \end{array}$	$\begin{array}{r} 95 \\ - 74 \\ \hline 21 \end{array}$	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 6 \\ \hline 42 \end{array}$	
$\begin{array}{r} 51 \\ + 12 \\ \hline 63 \end{array}$		$\begin{array}{r} 168 \\ - 76 \\ \hline 92 \end{array}$	$\begin{array}{r} 55 \\ + 35 \\ \hline 90 \end{array}$		
$\begin{array}{r} 3 \\ \times 1 \\ \hline 3 \end{array}$		$\begin{array}{r} 8 \\ \times 9 \\ \hline 72 \end{array}$	$\begin{array}{r} 4 \\ \times 6 \\ \hline 24 \end{array}$	$\begin{array}{r} 57 \\ + 21 \\ \hline 78 \end{array}$	
$\begin{array}{r} 54 \\ + 40 \\ \hline 94 \end{array}$	$\begin{array}{r} 3 \\ \times 5 \\ \hline 15 \end{array}$	$\begin{array}{r} 77 \\ + 63 \\ \hline 140 \end{array}$	$\begin{array}{r} 3 \\ \times 2 \\ \hline 6 \end{array}$		