



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

# L'Éclaircie

## Journal de septembre 2023

si le .  
**PLAN A**  
ne marche pas  
il reste encore  
**25**  
lettres  
DANS L ALPHABET

magalituffier.fr

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



csslt.gouv.qc.ca

## Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
L'illusion des réseaux sociaux	2
Comment établir une communication efficace ...	3-4
Suggestion de lecture de Manon	4
5 activités pour renforcer les liens avec votre ado	5
Applications mobiles intéressantes	6-7
Mot-caché et à la recherche du nombre perdu	9
Réponses des jeux	10
10 clés pour améliorer sa communication	10
6 habitudes d'une relation saine	10
Moyens pour diminuer et réduire le stress aux examens	10



Bonjour à vous,

Et oui...c'est le retour à l'école ce qui signifie que l'été est déjà dernière nous. J'espère que vous avez eu la chance de profiter du beau temps. De notre côté, au Centre communautaire l'Éclaircie, nous avons fait de belles activités extérieures et plusieurs d'entre vous y avez participé. À notre plus grand plaisir, certains sont passés nous saluer. Nous sommes activement à préparer de nouvelles activités intéressantes pour l'automne.

Comme vous le savez certainement, le stress peut nuire à notre santé mentale, nous épuiser et même nous apporter certains problèmes de santé. Il est donc important d'agir pour rester en bonne santé. Avec la rentrée, vous serez d'accord avec nous que la vie d'un étudiant peut être stressante avec les travaux à remettre, parfois un travail à temps partiel, souvent des activités sportives, les relations amoureuses, les sorties, les responsabilités familiales etc... En fait, pendant toutes ces années d'études, les jeunes seront confrontés à certaines des pressions et ce souvent, les plus intenses de toute leur vie. Nous leur proposons aujourd'hui, donc dans ce fascicule, de belles applications mobiles qui sont tout aussi pertinentes pour eux que pour vous qui êtes au travail ou à la maison. Pour les parents, vous retrouverez aussi des trucs pour bien communiquer et renforcer votre relation avec vos enfants. Des outils visuels, des jeux, des suggestions de lecture ainsi que des moyens pour réduire le stress complètent l'édition de ce mois-ci.

En terminant, nous souhaitons à tous ceux concernés, une bonne rentrée scolaire mais particulièrement à toi, Juliette Vigneau. Nous voulons te remercier pour ton respect envers les participants et ton intérêt pour l'organisme pendant les semaines que tu as passées avec nous.

À bientôt, l'équipe du Centre communautaire l'Éclaircie



## Comment établir une communication efficace avec votre enfant?

La communication est un art qui exige un savant mélange de compétences personnelles et sociales. Elle est indispensable au bon développement des enfants puisque se sentir écouté, avoir la liberté de s'exprimer, c'est bon pour l'estime de soi et c'est sécurisant. Voici donc quelques stratégies efficaces pour favoriser le dialogue.

### Être à l'écoute

Savoir écouter, c'est d'abord une question d'attitude. Pour bien fonctionner en classe et en société, les enfants ont besoin d'apprendre comment faire. Heureusement, puisqu'ils apprennent en regardant le comportement de leurs parents, il suffit de leur donner l'exemple. Comment? Simplement en étant :

- ◆ intéressé par ce que votre enfant vous raconte;
- ◆ attentif (écouter avec les oreilles et les yeux);
- ◆ libre de jugement;
- ◆ ouvert (avoir un visage souriant, éviter de croiser les bras);
- ◆ etc.

Poser des questions, sans interrompre votre enfant, est aussi une excellente manière de vous montrer à l'écoute.

### Choisir un endroit calme

Pour écouter, il faut d'abord entendre. Il faut aussi être disposé et attentif à ce que l'enfant nous raconte. Pour ce faire, il est conseillé de choisir un endroit loin des distractions et des appareils technologiques comme la télévision, le téléphone ou les jeux vidéo. Voici donc quelques suggestions d'endroits qui favorisent la conversation :

- ◆ le banc de parc,
- ◆ la voiture stationnée,
- ◆ la chambre à coucher,
- ◆ le bain,
- ◆ etc.

### Parler au « je »

L'un des grands défis de la conversation est de faire passer le message sans interférence, c'est-à-dire sans laisser transparaître d'accusations, de jugements ou de reproches. Pour permettre un échange sain, il est recommandé d'employer le pronom « je », plutôt que le « tu ». Par exemple, vous pouvez dire :

- ◆ « Je me suis sentie triste quand tu m'as parlé de cette manière. »
- ◆ « J'aimerais que tu ranges tes chaussures en arrivant de l'école. »
- ◆ « J'ai remarqué que tu étais arrivé 3 fois en retard la semaine dernière. »
- ◆ etc.

### Respecter l'autre

Respecter l'autre, c'est aussi et surtout respecter ses sentiments et ses idées. Il faut absolument éviter de détourner son propos, de tout rejeter en bloc ou d'adopter une attitude qui favorise une inégalité dans le débat. En bref, lors d'une discussion, il faut :

- ◆ rester calme en cas de désaccord;
- ◆ laisser l'autre exprimer ses pensées;
- ◆ encourager l'autre à parler;
- ◆ éviter d'employer les mots « toujours » et « jamais »;
- ◆ peser ses mots;
- ◆ etc.

## Faire preuve de sensibilité

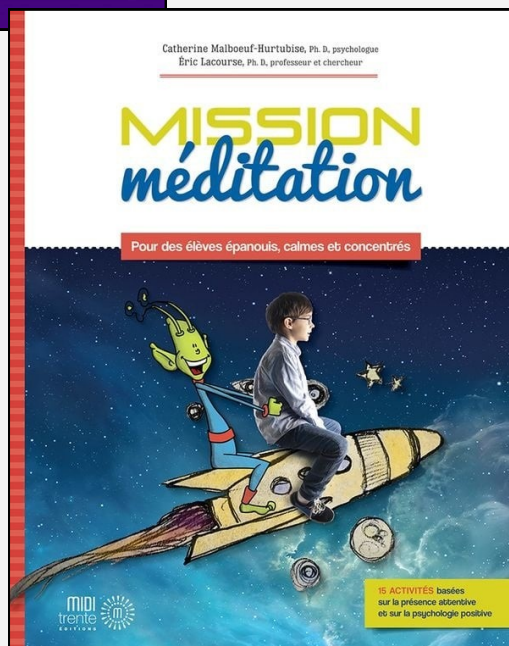
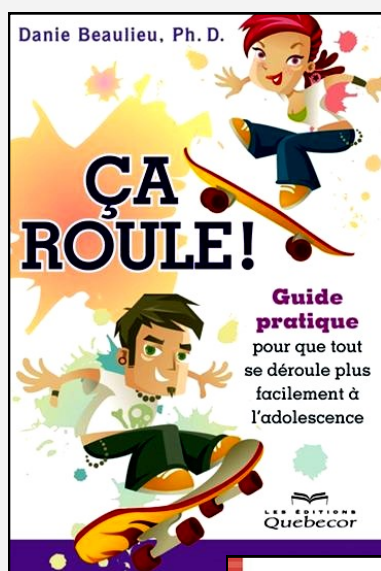
La sensibilité et les larmes sont deux choses! Au sens où elle est entendue ici, la sensibilité réfère à la capacité de réagir correctement aux verbalisations de l'autre. Pour démontrer un peu de sensibilité à votre enfant et favoriser la communication, vous pouvez :

- ♦ éviter de minimiser ses émotions;
- ♦ détecter les sujets qui le rendent inconfortable;
- ♦ remettre la conversation s'il est maussade;
- ♦ répondre honnêtement à ses questions;
- ♦ le féliciter et souligner ses bons coups;
- ♦ etc.

Si, malgré tous vos efforts, la communication avec votre enfant demeure difficile, vous pouvez toujours vous tourner vers un professionnel de la santé afin d'obtenir de l'aide et des conseils.

[www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

Suggestion de lecture de Manon, disponible pour emprunt au Centre communautaire l'Éclaircie



## 5 activités pour renforcer le lien avec votre ado

Le lien parent-enfant est important, et ce, tout au long de la vie de celui-ci. Cependant, à l'adolescence, parce que ce lien devient plus fragile, il est primordial de miser sur des activités qui favorisent le maintien d'une bonne relation. En gardant le contact, il vous sera plus facile d'encadrer votre enfant et de le guider dans son cheminement scolaire comme dans ses choix en général.

### Marcher pour parler

La marche, c'est bon pour la santé et c'est très efficace pour réduire le stress. C'est aussi une activité géniale qui permet de parler avec son jeune et de solidifier vos liens. Que ce soit lors d'une randonnée en forêt ou une simple marche à la plage, vous pouvez profiter de l'occasion pour :

- ◆ poser des questions sur sa journée,
- ◆ demander son avis sur un sujet d'actualité,
- ◆ faire un retour sur une série ou un livre que vous avez vu tous les deux;
- ◆ parler de ses préoccupations du moment;
- ◆ etc.

### Faire appel à ses services pour redécorer une pièce

Que ce soit pour refaire la déco de sa chambre ou simplement pour changer les coussins du salon, votre jeune a certainement plein d'idées en tête. En lui demandant son avis, vous l'aidez à :

- ◆ augmenter son estime de soi,
- ◆ voir votre relation différemment,
- ◆ développer son envie de participer à la vie familiale,
- ◆ etc.

### Comparer les idoles de chaque génération

Les ados ont tendance à trouver les adultes ringards (et ils ont peut-être raison). Quoi qu'il en soit, ce n'est pas une raison pour laisser les préjugés creuser le fossé générationnel! Pour le plaisir, il peut être intéressant de faire un top trois de vos idoles de jeunesse et de demander à votre ado de faire la même chose de son côté. Ensuite, à tour de rôle, vous pouvez faire les présentations. Ce sera l'occasion parfaite pour :

- ◆ parler de vos goûts,
- ◆ échanger vos opinions sur la musique, les films, les époques, etc.,
- ◆ explorer les courants artistiques,
- ◆ étoffer sa culture générale,
- ◆ etc.

### Partir à l'aventure

Pour tisser des liens, rien de mieux qu'une petite virée en canot ou un week-end en camping. Dans le fond, peu importe l'activité choisie, tout ce qui sort de l'ordinaire et qui force la proximité vous permettra de faire connaissance avec votre ado. Loin du quotidien, vous pourrez l'inviter à :

- ◆ prendre des photos pour faire un projet au retour,
- ◆ parler d'environnement,
- ◆ observer les étoiles,
- ◆ etc.

### Profiter de ses compétences pour apprendre un nouveau truc

Les ados sont pleins de ressources et peuvent être étonnants! Pour les aider à renforcer leur confiance en soi et renforcer vos liens, vous pouvez solliciter son aide pour apprendre à :

- ◆ faire un nouveau sport,
- ◆ parler une nouvelle langue,
- ◆ jouer à un jeu vidéo,
- ◆ etc.

## Applications mobiles intéressantes pour les jeunes et moins jeunes



MAIS LE STRESS,  
C'EST BON OU  
MAUVAIS?



*Tu cherches à mieux contrôler ton **STRESS** ?  
Moi, j'essaie de l'appivoiser...*

Ça se passe sur **Instagram** pour les 13 ans et plus.

Abonne-toi  @mon\_stress\_et\_moi

Initié par le Centre d'études sur le stress humain, Mon stress et moi est un compte Instagram dont les publications racontent comment apprivoiser le stress.

L'initiative propose également une série de courtes bandes dessinées destinées aux élèves du primaire.

Mon stress et moi est avant tout destiné aux jeunes, mais n'importe qui peut s'abonner au compte Instagram. Parce que le stress, ça touche tout le monde.



Toutematête/Healthyminds est une application mobile pour jeunes créée par Le Royal Ottawa (Centre national de soins et recherche en santé mentale) et qui s'adresse particulièrement aux étudiants. Elle est disponible en version français et anglais. C'est un outil éducatif de gestion du stress et des émotions qui est axé sur la résolution des problèmes. Les outils proposés peuvent grandement aider à protéger la santé mentale des étudiants afin qu'ils puissent profiter au maximum de leur vie pendant les études et partout!

Voici un aperçu de ce que l'on retrouve dans l'application « Toutematête » :

- Suivi de l'humeur
- Rappels quotidiens pour vérifier votre état d'esprit
- Techniques de respiration
- Activités de désamorçage du stress
- Journal personnel

## Applications mobiles intéressantes pour les jeunes et moins jeunes



*RÉSÔ.COOL*, est un projet innovateur qui a été pensé, conçu, financé et réalisé par des gens de la grande région de l'Abitibi-Témiscamingue. C'est donc un produit 100% témiscabibien !

C'est avec une immense fierté que les centres de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest, Amos, Malartic, Senneterre, Témiscamingue, Rouyn-Noranda et Vallée-de-l'Or ainsi que Besoin d'Aide 24/7 vous présentent

***RÉSÔ.COOL.***

*RÉSÔ* est une application ludique et stimulante portant sur la protection lors des moments difficiles que peuvent rencontrer les jeunes.

Réseau  
Écoute  
Sécurise  
Oriente



C'est donc simplement un **RÉSEAU** qui **ÉCOUTE**, **SÉCURISE** et **ORIENTE**.

Dans un environnement ludique et stimulant, on invite l'utilisateur à remplir une boîte à outils. Il s'agit d'une liste d'idées et d'informations rassemblées pendant que ça va bien afin d'avoir des réponses et des stratégies dans des moments où rien ne va plus.

On y retrouve donc :

- 1) Des trucs et astuces pour prendre soin de soi
- 2) Des signes et changements à reconnaître pour aider des ami(e)s dans les moments où l'on s'inquiète pour eux, mais aussi à qui se référer pour mieux les aider.
- 3) Des outils faciles à utiliser pour savoir mieux voir venir les moments où ça ne *feel* pas et ce que l'on peut faire pour aller mieux.

L'application permet d'avoir accès facilement à des ressources 24/7 pour discuter, être écouté et clavarder.

## 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 :



# A LA RECHERCHE DU NOMBRE PERDU

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Indice 1 : J'ai deux chiffres

Indice 2 : Je suis impair

Indice 3 : Mon chiffre des unités est plus grand que celui des dizaines.

Indice 4 : On m'écrit en 6 lettres

Indice 5 : Je suis un résultat présent dans la table de 3.





## 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


## 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

**Solution des jeux**

Page 8

Mot-caché: Bretelles



Page 9

Nombre perdu: 15



**10 clés pour améliorer sa communication**

<p>1 Parlez avec <b>DOUCEUR</b> Communiquez sans vous énerver</p>	<p>2 Parlez avec <b>HONNÉTÉTÉ</b> Dites réellement ce que vous pensez</p>	<p>3 Parlez avec <b>PERMISSION</b> Ne coupez pas la parole à votre interlocuteur</p>
<p>10 Parlez avec <b>CONSCIENCE</b> Tout le monde n'est pas parfait</p>	<p>4 Parlez avec <b>HUMILITÉ</b> Mettez votre orgueil de côté</p>	<p>5 Parlez avec <b>SINCÉRITÉ</b> Soyez authentique</p>
<p>9 Parlez avec <b>BIENVEILLANCE</b> Communiquez sans jugements ni critiques</p>	<p>7 Parlez avec <b>COMPASSION</b> Essayez de vous mettre à la place d'autrui</p>	<p>6 Parlez avec <b>RESPECT</b> Restez poli et courtois</p>
<p>8 Parlez avec <b>TOLÉRANCE</b> Acceptez que les autres puissent faire des erreurs</p>		

@mavie\_sereine

**6 habitudes d'une relation saine**



## Moyens pour diminuer le stress avant l'examen

- 1) Prenez des notes en classe;
- 2) Relisez vos notes de cours;
- 3) Surlignez ce qui est important;
- 4) Parlez à vos enseignants lorsque vous avez des interrogations;
- 5) Prenez une pause de 10 minutes par heure d'étude;
- 6) Prenez le temps de vous détendre;
- 7) Dormez suffisamment la veille...

## Réduire le stress à l'examen, c'est possible

- 1) Arrivez en classe à l'avance;
- 2) Gardez une attitude positive;
- 3) Parcourez l'ensemble des questions;
- 4) Faites des exercices de respiration;
- 5) Lisez plus d'une fois vos questions;
- 6) Répondez par des phrases courtes;
- 7) Prenez le temps alloué à l'examen.

