



L'Éclaircie

Journal d'hiver 2025



Que 2025 soit doux et agréable pour vous!

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



*Prendre soin de
soi aujourd'hui,
c'est se préserver
pour demain*

Bonjour à vous,

La période des fêtes étant passée, le début d'année bien entamé, alors comment se passe votre hiver? Est-ce que vous avez déjà intégré de nouvelles habitudes à votre routine? Quelles que soient les bonnes habitudes que vous avez choisi de mettre de l'avant pour 2025, pourquoi ne pas y ajouter et en faire une priorité : Prendre soin de soi. C'est le moment idéal de prendre un temps de recul et vous demander ce que vous pourriez faire pour prendre soin de vous, ici et maintenant. Voilà ce que nous vous proposons dans notre petit journal d'hiver.

Évidemment, nous venons vous souhaiter nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année! Nous espérons que vous envisagez ces prochains mois avec douceur et bienveillance autant envers les autres qu'envers vous-même. Que l'année 2025 vous apporte du respect, de la joie et de la gratitude dans chacune de vos journées.

De notre côté, nous vous préparons de belles activités à venir et nous sommes toujours heureuses de vous accompagner ! Pour en savoir plus sur nos programmations, ne tardez plus à vous abonner et/ou à consulter notre page Facebook ou encore notre site internet: eclaircie.ca. Vous pouvez aussi nous rejoindre au: 418-986-6456.

Au plaisir, Johanne, Manon et Rachelle

Vous accompagnez une personne vivant avec un trouble de santé mentale?

Découvrez  **Mieux-Être**
capmieuxetre.ca

- Un outil d'autogestion basé sur le vécu expérientiel des proches
- Élaboré en collaboration avec des experts en santé mentale
- Respectueux de la vie privée
- Accessible aux proches de tout âge
- Complémentaire aux services pour les proches au Québec

Une initiative de  santé mentale

Développé grâce à la contribution financière de  proches o'dents

 santé mentale
capsantementale.ca

Mot de l'équipe	2
Ressource Cap Mieux-Être	2
Boostez vos hormones du bonheur	2
10 façons de prendre soin de soi	3-4
Charades d'hiver	5
Prochaines activités	5
Activités et jeux	6-7
Outil de la Psyboutique de Danie Beaulieu	8

BOOSTEZ VOS HORMONES DU BONHEUR

01 **ENDORPHINE**

Riez le plus possible
Dansez, chantez
Voyez vos amis

02 **DOPAMINE**

Faites du sport
Écoutez la musique
Dormez 7 à 9h par jour

03 **SÉROTONINE**

Pratiquez la gratitude
Profitez de la nature
Soyez positif

04 **OCYTOCINE**

Méditez
Faites une bonne action
Faites un câlin à quelqu'un





10 façons de prendre soin de soi et de s'aimer au quotidien

Prendre soin de soi peut signifier bien des choses différentes d'une personne à l'autre. Mais tout le monde aspire au bonheur et au bien-être. Voici 10 façons de prendre soin de soi et de s'aimer inconditionnellement chaque jour.

1- Prendre le temps de s'arrêter

Le jour s'est à peine levé que vous courez déjà partout? Cette course folle contre la montre vous empêche de vous arrêter et de savourer l'instant présent. À quand remonte la dernière fois que vous vous êtes assis confortablement, sans votre téléphone, loin des écrans, pour savourer votre tasse de café ou de thé ? Quand avez-vous vraiment écouté le chant d'un oiseau ou observé un magnifique coucher de soleil?

Comme vous pouvez le constater, prendre soin de soi passe souvent par des choses simples, mais qui nous font tellement de bien.

2- Prendre du temps pour soi

Nous passons notre vie à prendre soin des autres, à faire passer leurs désirs avant les nôtres. Et si pour une fois, vous appreniez à prendre régulièrement du temps pour un tête-à-tête avec vous-même? Rien de tel pour reconnecter avec vous.

Profitez-en pour faire des activités que vous aimez : une routine de soins de la peau, une promenade loin du brouhaha quotidien, des cours d'arts ou de danse, etc. L'important, c'est de trouver quelque chose qui vous fait du bien. Prendre soin de soi, c'est se mettre en tête de liste de ses priorités.

3- Célébrer ses victoires, aussi petites soient-elles

Êtes-vous du genre à voir le verre à moitié rempli ou à moitié vide? Une autre manière de prendre soin de soi, c'est de reconnaître ses petites victoires au quotidien. Cela vous permet d'apprécier ce que vous avez réalisé, de garder votre motivation et de vous rappeler combien vous êtes incroyable. Les grandes choses sont la somme de petites choses, ne l'oubliez jamais.

[Découvrez les bienfaits de pratiquer la gratitude.](#)

4- Être plus indulgent avec soi-même

La perfection n'est pas de ce monde. Cessez de vous fixer des objectifs irréalistes. Pourquoi pardonnez-vous plus facilement aux autres qu'à vous-même? Après tout, vous aussi, vous êtes un humain, avec vos limites et vos fragilités... N'est-ce pas justement ce qui vous rend unique? Acceptez-vous comme vous êtes et considérez vos erreurs comme des occasions d'apprendre, de vous améliorer.

5- S'entourer de personnes positives

Avec quel genre de personnes passez vous plus de temps? Des personnes qui vous motivent, vous encouragent, vous font vous sentir extraordinaire, ou au contraire, des personnes qui vous rabaisent, se moquent de vous et drainent toute votre énergie? Les personnes de la 2e catégorie ne méritent simplement pas de faire partie de votre vie.

Le moment est peut-être venu de faire le ménage dans vos fréquentations...

6- Adopter de saines habitudes de vie

Que ce soit faire de l'activité physique ou encore manger sainement, de petits changements dans vos habitudes de vie peuvent contribuer à une meilleure santé physique et mentale.

L'exercice physique aide à réduire le risque de développer certaines maladies. De plus, il augmente la production de dopamine et de sérotonine (hormones du bien-être) et fait baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress). Choisissez des activités que vous aimez, c'est la clé pour rester motivé. L'important, c'est la régularité.

Une alimentation saine quant à elle, aide à prévenir certaines maladies, à améliorer la qualité du sommeil et même, à favoriser une meilleure santé mentale.

7- Apprendre à dire non

Combien de fois vous est-il arrivé d'accepter une responsabilité pour faire plaisir à une personne ou par crainte de la vexer? Vous avez le droit de dire non, que ce soit au travail ou dans la sphère privée. Malgré toute votre bonne volonté, vous ne pouvez pas être disponible tout le temps pour les autres. Vous vous devez de penser aussi à vous.

8- Arrêter de se comparer aux autres

Nous vivons dans une société où l'on accorde trop d'importance aux apparences malheureusement. Mais, dites-vous que vous n'êtes pas obligé de suivre la vague. Souvenez-vous que les apparences sont trompeuses.

Apprenez à apprécier ce que vous avez et cessez de vous mettre une pression inutile. À vouloir vous comparer aux autres, vous finirez par penser que vous n'êtes pas assez bien, que votre vie est bien trop ordinaire. Sans compter l'énergie que cela nous prend. La seule personne à qui vous devriez vous comparer c'est vous.

9- Se rappeler qu'on est unique

Chacun a sa définition du bonheur. Pour certains, c'est prendre une marche dans la forêt, préparer un repas en famille ou siroter un bon thé en écoutant ses chansons préférées. Pour d'autres, c'est rouler au volant d'une voiture de luxe, découvrir un nouveau pays, aller au restaurant le week-end... Vous êtes mieux placé que quiconque pour savoir ce qui vous rend heureux. Et vous n'avez pas à vous justifier.

Vous êtes unique. Embrassez votre unicité. Comme le dit Oscar Wilde, soyez vous-même, car les autres sont déjà pris.

10- Ne pas hésiter à demander de l'aide

Il arrive à tout le monde de traverser des moments difficiles dans la vie. Vous n'êtes pas obligé de les vivre seul. Plutôt que de vous replier sur vous-même, demandez de l'aide à votre famille, à vos amis ou à des professionnels. Il y aura toujours une oreille attentive pour vous écouter. Prendre soin de soi, c'est aussi accepter que parfois, on n'y arrivera pas tout seul.

Adapté de: <https://resources.telushealth.com>



CHARADES D'HIVER

<p>Mon premier est la deuxième syllabe du mot façade.</p> <p>Mon deuxième est un aliment sec qu'on peut retrouver dans une boulangerie.</p> <p>Mon tout est une sorte d'arbre.</p>	<p>Mon premier est sous la tête.</p> <p>Mon deuxième est un récipient dans lequel on boit.</p> <p>Mon troisième est la deuxième personne du singulier.</p> <p>Mon quatrième est la deuxième note de musique sans l'accent.</p> <p>Mon tout me tient au chaud l'hiver.</p>
<p>Mon premier est le contraire de tard.</p> <p>Mon deuxième est le contraire de moche.</p> <p>Mon troisième, je le porte aux mains l'hiver.</p> <p>Mon tout est un jeu pour glisser.</p>	<p>Mon premier est le contraire de froid.</p> <p>Mon deuxième est la quatrième note de musique.</p> <p>Mon troisième est la première personne du singulier.</p> <p>Mon tout est ce qui produit de la chaleur.</p>
<p>Mon premier fait partie d'une phrase.</p> <p>Mon deuxième est synonyme de montant.</p> <p>Mon troisième est blanc et froid.</p> <p>Mon tout est un véhicule hivernal.</p>	<p>Mon premier est une ligne tracée sur du papier.</p> <p>Mon second est le son que produit la lettre « n ».</p> <p>Je bois mon troisième.</p> <p>Mon tout glisse sur la neige.</p>
<p>Mon premier est le contraire de laid.</p> <p>Je suis le contraire de sale.</p> <p>Mon tout tient chaud à la tête.</p>	<p>Mon premier est le son que produit la lettre « f ».</p> <p>Mon second règne sur un royaume.</p> <p>Mon tout est redoutable en hiver!</p> <p>Source: coin-des-animateurs.com et laclef.tv</p>



**ATELIER
LES PETITS MOTS DOUX**

ANIMÉ PAR ANDRÉE-ANNE POIRIER,
L'ATELIER LES PETITS MOTS DOUX
EST UNE OCCASION DE SE RASSEMBLER AFIN
D'ÉCRIRE OU BRICOLER UN PETIT QUELQUE
CHOSE QUI FAIT DU BIEN À PARTAGER.
CES CRÉATIONS SERONT ENSUITE DISTRIBUÉES
DANS LA COMMUNAUTÉ : UN PETIT GESTE QUI
PEUT ENSOLEILLER LA JOURNÉE D'UNE
PERSONNE DONT LA VIE EST PARFOIS PARSEMÉE
DE NUAGES.

**MARDI
25 FEVRIER 2025**
INVITATION À TOUS

18H30


INSCRIPTION : 418-986-6456




**Saviez-vous que
le Centre communautaire l'Éclaircie offre**

- **pour les personnes vivant des problèmes de santé mentale :**
des ateliers d'écriture avec Benny Jones,
le prochain sera mercredi 12 février à 13h30
- des ateliers créatifs avec Geneviève Reesor,
les mardis à 13h30
- **pour les parents et les proches :**
des ateliers de yoga, des diners
communautaires, des activités de
ressourcement.

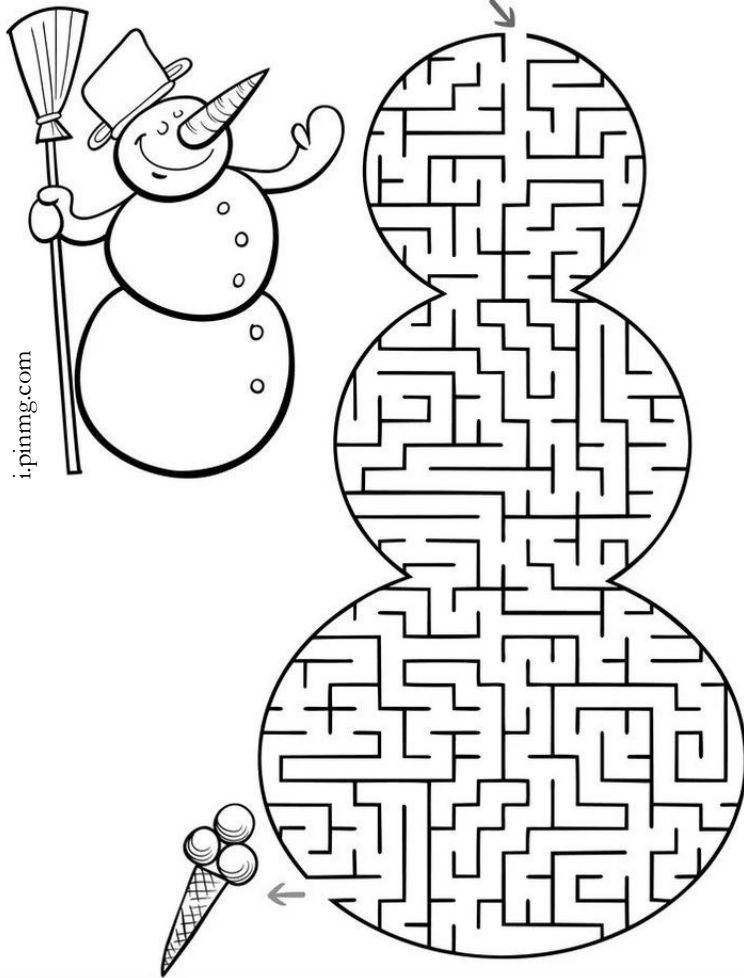
Consultez notre programmation pour connaître
les différents activités proposées.



Relie les points de 1 à 70 et ajoute de la couleur à ce dessin d'hiver.



Retrouve le chemin du bonhomme jusqu'à la crème glacée



Ajoute de la couleur au dessin ci-dessous

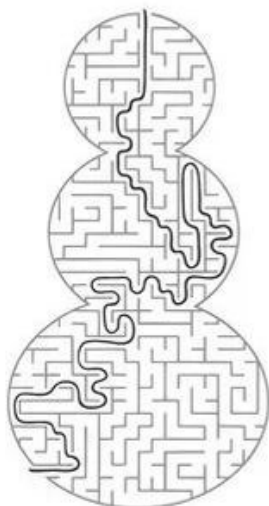


Trouve les 9 différences entre les deux dessins



Page 5 - Charades

1. Sapin
2. Tobogan
3. Motoneige
4. Bonnet
5. Couverture
6. Chauffage
7. Traîneau
8. Froid



Trouvez **5 RAISONS**
qui expliquent que
cette lampe
n'allume pas.



Avez-vous trouvé cinq raisons qui expliquent que la lampe n'allume pas ?

Peut-être y a-t-il une panne d'électricité ? La lampe serait-elle débranchée ou son ampoule brûlée ? Y a-t-il vraiment une ampoule ? Plusieurs solutions sont envisageables... C'est la même chose lorsque les gens de votre entourage ne « fonctionnent » pas comme vous le souhaiteriez. En effet, il est toujours possible de trouver cinq bonnes raisons pour justifier leur comportement. Trop souvent, on conclut qu'ils le font exprès. Or, comme dans le cas de la lampe, ce n'est pas nécessairement le cas !

P.-S. : Quand c'est vous qui ne vous présentez pas sous votre meilleur jour, avez-vous de bonnes raisons pour expliquer vos comportements ? Pourquoi est-ce que ce serait différent pour ceux qui vous entourent ?

www.Psyboutique.com □

Crédit photo: Meggie Turbide



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

Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
Suzie Leblanc, vice-présidente
Bernadette Poirier, secrétaire-trésorière
Alice Boudreau, administrateur
Jean Bouffard, administrateur
Noémie Chevarie, administratrice
Sandra Cyr, administratrice