



L'Éclaircie

Journal d'hiver 2022



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



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Surmontez la déprime hivernale	3
Quelles solutions face à la dépression ?	4
Suggestion de lecture	4
Trucs pour demeurer actif l'hiver	5
Défi 28 jours sans alcool	6-7
Ressource d'aide : Carrefour Unité	7
Poème : La neige	8
Activité de lecture	9
Soyez là pour vous...	10-11
Les bienfaits du froid	12
Nouvelles consignes de l'Éclaircie	12



Bonjour à vous, nous sommes vraiment heureuses de vous retrouver grâce à notre premier journal de l'année. D'abord, permettez-nous de vous offrir nos vœux les plus sincères en cette nouvelle année.

Que l'année 2022 soit pour vous, l'occasion de faire de belles découvertes, remplie de douceur, de joie et d'espoir. Que chaque nouveau jour soit pour vous l'occasion de prioriser du temps pour prendre soin de vous, d'être généreux et bienveillant envers vous-même comme vous l'êtes avec les autres. De plus, gardez l'œil ouvert pour accueillir les opportunités que la vie vous donne, recevez les silences pour vous ressourcer et permettez-vous de vous choisir cette année parce que personne ne le fera à votre place.

Comme nous avons toujours à cœur votre bien-être, en cette période hivernale, vous retrouverez dans notre petit journal, des conseils pour surmonter la déprime de l'hiver suivi de petits trucs afin de demeurer actif malgré le froid. Sortir dehors, bouger et respirer le bon air resteront toujours d'excellentes façons de profiter de chaque saison sur nos belles îles. Alors, faites-vous plaisir et profitez-en, parce que ça ne fait aucun doute, notre archipel nous offre un paysage unique et magnifique aussi en hiver. De plus, février nous propose un nouveau défi, serez-vous partant avec nous? Voilà ce que vous découvrirez sous peu...

En terminant, comme la pandémie et ces conséquences affectent notre quotidien, notre vie familiale et même, pour beaucoup, notre moral, nous devons plus que jamais, prendre soin de notre santé physique et mentale, car l'un ne va pas sans l'autre. Sachez que même si nos activités sont limitées pour l'instant, en gardant le port du masque et en respectant nos distances, il est possible de prendre rendez-vous, car nous sommes là pour vous.

N'hésitez pas à nous téléphoner au 418-986-6456 si vous avez le goût de jaser ou de réserver un moment. Des rencontres en petits groupes pourront aussi vous être proposées si cela vous intéresse.

Au plaisir de vous revoir, Johanne, Manon et Rachelle



Des conseils pour vous aider à surmonter la déprime hivernale

Qu'on l'appelle la déprime du retour au travail, la déprime de janvier ou la déprime hivernale, les gens se sentent souvent un peu déprimés après les Fêtes. Bien que le lundi de déprime soit un mythe, des recherches confirment que les Canadiennes et les Canadiens sont sujets à une baisse d'humeur pendant les mois d'hiver.

Une étude publiée l'an dernier à pareille date a révélé que des niveaux plus élevés de symptômes dépressifs étaient signalés durant les mois d'hiver, comparativement aux mois d'été. Les jeunes sont particulièrement à risque de manifester des variations saisonnières de l'humeur : ils disent en effet avoir plus de symptômes de dépression durant les mois d'hiver, tels que manque d'intérêt pour les activités habituelles, difficulté à se concentrer, agitation, ainsi que troubles du sommeil et de l'appétit.

L'ACSM vous offre ces six conseils pour vous aider à surmonter la déprime hivernale :

1. **Passez du temps dans la nature.** Habillez-vous chaudement et sortez. Il a été démontré qu'une promenade dans la nature réduit la colère, augmente les sentiments positifs et abaisse la tension artérielle, comparativement à un milieu urbain.
2. **Maximisez votre exposition au soleil.** Organisez les environnements intérieurs de manière à recevoir le maximum de lumière du soleil. Gardez les rideaux ouverts pendant la journée et déplacez les meubles pour vous asseoir près d'une fenêtre.
3. **Faites de l'exercice.** L'activité physique soulage le stress, renforce l'énergie et augmente le bien-être mental. Prenez l'habitude de faire une promenade chaque jour. L'activité et l'augmentation de l'exposition à la lumière du jour peuvent vous remonter le moral.
4. **Mangez sainement.** Les variations saisonnières de l'humeur peuvent vous donner l'envie de consommer des aliments sucrés et des glucides simples, comme les pâtes et le pain blanc. Faites de meilleurs choix en optant pour des glucides complexes. Les aliments comme le gruau, le pain à grains entiers, le riz brun et les bananes peuvent augmenter votre taux de sérotonine.
5. **Pratiquez des techniques de relaxation quotidiennes.** Respirez profondément, faites du yoga ou encore de la méditation afin de mieux gérer votre stress, réduire vos émotions négatives, comme la colère et la peur pour stimuler vos sentiments de bonheur et de bien-être.
6. **Demandez de l'aide.** La déprime hivernale se distingue des troubles affectifs saisonniers, lesquels touchent environ deux pour cent de la population et sont une forme grave de dépression. Si vous n'êtes pas certain de savoir si vous souffrez de troubles affectifs saisonniers ou de déprime hivernale, parlez-en à votre médecin.



Suggestion de lecture pour débiter l'année inspirée et outillée, livres disponibles à l'Éclaircie



9 trucs pour demeurer actif l'hiver



Parmi les excuses que vous pouvez invoquer au cours des prochains mois, on retrouve : « Il fait trop froid pour s'entraîner! », ou encore « J'ai trop de choses à faire. » Oui, il peut être difficile de rester motivé quand le vent hurle et que la neige tombe en rafales, mais n'abandonnez pas tout espoir d'être actif, à l'intérieur comme à l'extérieur. Un peu de planification vous aidera à traverser les mois d'hiver. Voici quelques suggestions :

1. **Trouvez une activité qui vous plait.** Profitez des activités d'hiver comme le ski de randonnée et la raquette.
2. **Isolez votre corps.** La meilleure façon de se vêtir l'hiver consiste à enfiler des pelures. Les pelures sont la façon la plus efficace de se garder au chaud et au sec. Vous pouvez aussi retirer la couche supérieure de vêtements si vous avez trop chaud. La couche la plus près, de votre peau doit laisser l'humidité s'éloigner. Évitez le coton, car une fois celui-ci humide, il tend à conserver son humidité. La couche supérieure doit résister au vent et à l'eau.
3. **Buvez.** C'est important de demeurer hydraté quand vous pratiquez une activité physique autant en hiver qu'en été, même si vous pourriez ne pas vous sentir assoiffé. Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité physique extérieure. Apportez un thermos rempli d'un breuvage chaud.
4. **Profitez de la lumière du jour.** Dans la mesure du possible, il est préférable de pratiquer une activité physique à l'extérieur quand il fait jour. Mais les journées sont plus courtes, ce qui complique les choses. Si vous choisissez de pratiquer une activité physique le soir, portez des vêtements réfléchissants afin d'assurer votre sécurité.
5. **Marchez à l'intérieur, comme au Centre Multisport.** Si vous avez besoin de motivation pour débiter, joignez-vous à un club de marche ou débitez le vôtre avec votre famille et des amis.
6. **Inscrivez-vous à des activités proposées par vos organismes communautaires.** Vous pourrez ainsi choisir parmi une grande gamme d'ateliers intéressants selon vos intérêts. Par exemple : de la poterie, des dîners communautaires, des moments d'exercices ou relaxation comme le yoga.
7. **Créez votre propre gymnase à la maison.** Organisez un espace d'entraînement dans votre salon ou au sous-sol. Acheter de petits équipements à prix abordable comme des élastiques, des poids ou un ballon de stabilité. Vérifiez les petites ventes et pourquoi pas achetez d'un particulier.
8. **Montez les escaliers.** À la maison, au bureau, à l'usine, passez cinq petites minutes à la fois à monter et descendre des escaliers et vous obtiendrez un entraînement intense et efficace.
9. **Mouillez-vous.** Rendez-vous à la piscine pour les bains libres. Faites de la natation, de l'aquaforme ou encore marchez ou faites de longueurs dans l'eau.

Défi 28 jours sans alcool



Seriez-vous capable de relever le défi de ne pas boire d'alcool pendant 28 jours? C'est la question que pose encore cette année la Fondation Jean Lapointe dans le cadre de la 9^e édition de sa campagne de financement 28 jours sans alcool qui prend la forme d'un concours auquel tous peuvent participer.

Fondation Jean Lapointe

La Fondation Jean Lapointe a pour mission de recueillir des fonds qui permettent de soutenir activement et de manière significative, la lutte contre les dépendances. Nous sommes donc invités à rejoindre le mouvement et à participer au Défi 28 jours sans alcool afin de poursuivre ce travail de soutien à la prévention en lien avec la consommation d'alcool et d'autres substances ainsi que la cyberdépendance auprès de milliers d'adolescents en milieu scolaire.

Porte-paroles

Le Défi sans alcool 2022 compte sur deux porte-paroles : Jean-Michel Anctil et Anouk Meunier. Participer au Défi 28 jours sans alcool, c'est rejoindre un mouvement rassembleur qui résonne à travers la province et contribuer au financement d'une cause ayant à cœur l'épanouissement d'une jeunesse québécoise en santé. Ainsi, chacun devient un vecteur de changement social. Sans oublier qu'à travers cette collecte de fonds d'envergure, les participants auront accès à une plateforme de don interactive afin de mobiliser leur entourage au nom de la cause.

Occasion de sensibiliser

« Depuis le début du Défi 28 jours sans alcool, la Fondation a rencontré plus de 600 000 jeunes partout au Québec pour parler des dépendances. Nous comptons, cette année encore, sur le soutien de la population pour continuer notre mission et nous invitons les gens à être généreux. Saisissons ensemble l'occasion de prendre soin de nous en réfléchissant à nos habitudes de consommation en contribuant à offrir un avenir en santé aux futures générations », souligne Louis-Raymond Maranda, directeur général de la Fondation Jean Lapointe.

Personnaliser son Défi

Pour participer, seul ou en groupe, pour parrainer un participant ou faire un don, rendez-vous sur le site defi28jours.com. Différentes façons sont proposées pour aider et soutenir la cause.

Pourquoi faire ce défi?

Pour la cause : Amasser des fonds au profit de la Fondation Jean Lapointe

Pour la santé : Prendre soin de soi en s'offrant une pause de consommation

Pour les jeunes : S'impliquer ensemble pour les générations futures

Pandémie égale période critique

La Fondation rappelle que le travail de prévention et de sensibilisation aux dépendances est d'autant plus essentiel dans le contexte de pandémie où les jeunes sont vulnérables et donc potentiellement plus enclins à consommer de l'alcool et d'autres substances :

« Selon une étude de la Commission de la santé mentale du Canada menée de 2020 à 2021, 45 % des jeunes font état de symptômes d'anxiété modérés à graves, et environ 40 % de ceux consommant de l'alcool et (ou) du cannabis signalent une augmentation de leur usage au cours du dernier mois ainsi qu'une réduction de leur capacité à gérer le stress découlant de la pandémie. Or, nous savons que le fait de commencer tôt à consommer des substances, allié au fait d'avoir une consommation considérable et fréquente, augmente le risque de développer une consommation problématique plus tard. Il est donc important d'agir maintenant afin d'accompagner les jeunes Québécois en milieu scolaire et les informer des risques liés à la consommation d'alcool et d'autres substances. »

Pour en savoir davantage ou vous inscrire:
Visitez le site defi28jours.com



RESSOURCE D'AIDE DISPONIBLE AUX ÎLES

Organisme communautaire ayant pour mission d'apporter de l'aide aux personnes souffrant d'une dépendance, ainsi qu'à leurs proches.



CARREFOUR
Unité

Centre de jour
Ouvert tous les jours de 13h à 16h30
390 chemin de l'Église Saint-Luke, Cap-aux-Meules
418-986-2233

*À l'exception du jour de Noël et du jour de l'An

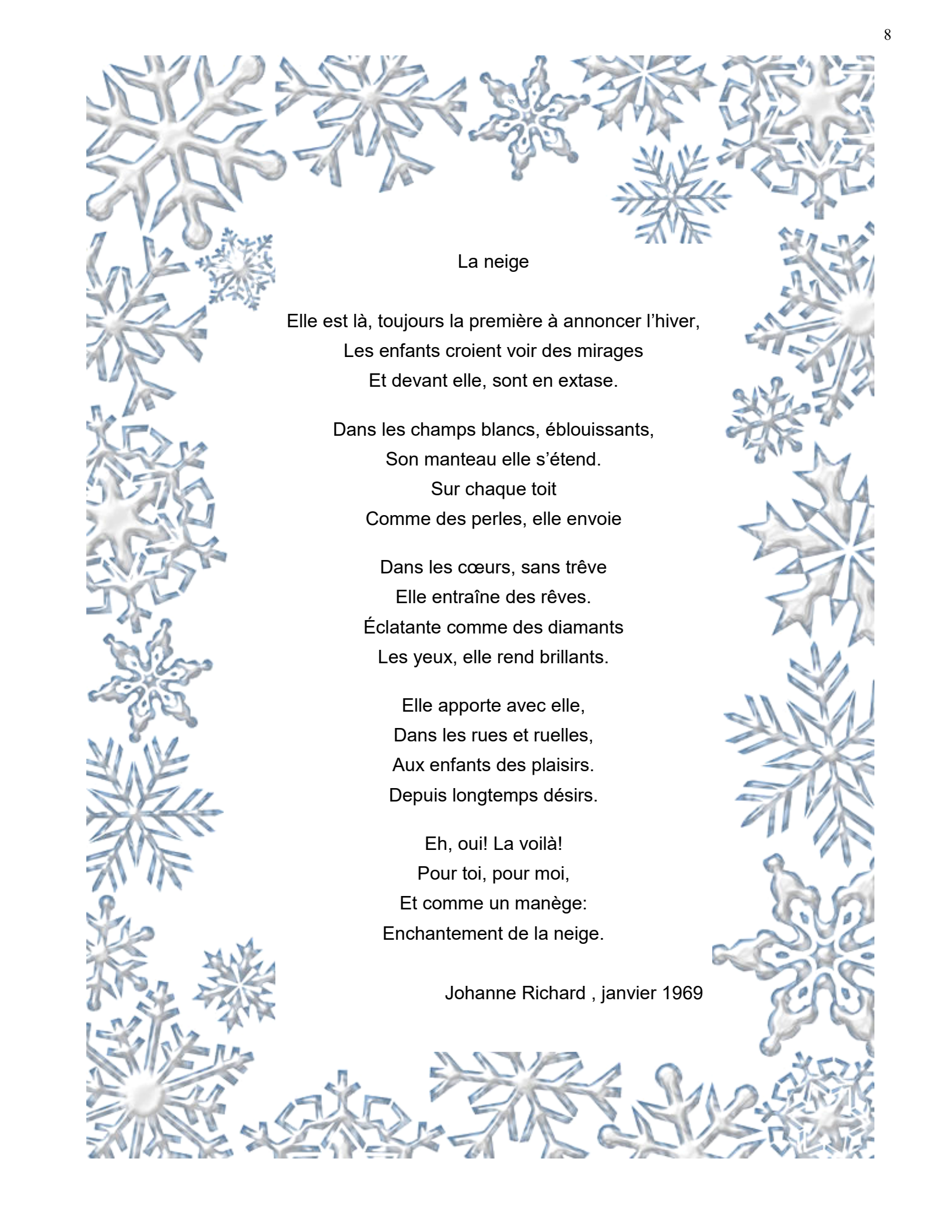
**Ta dépendance ou celle d'un proche t'inquiète?
Nous sommes là.**



info@carrefourunite.com
www.ilesdelamadeleine.com/carrefour

Nos TRAVAILLEURS DE MILIEU pour la clientèle jeunesse, Mario et Nadine, sont également disponibles en personne et par téléphone. N'hésitez pas à entrer en contact avec eux.

*****Travailleur de milieu Mario : 418 937-4417 ***Travailleuse de milieu Nadine : 418 937-0124**



La neige

Elle est là, toujours la première à annoncer l'hiver,
Les enfants croient voir des mirages
Et devant elle, sont en extase.

Dans les champs blancs, éblouissants,
Son manteau elle s'étend.

Sur chaque toit
Comme des perles, elle envoie

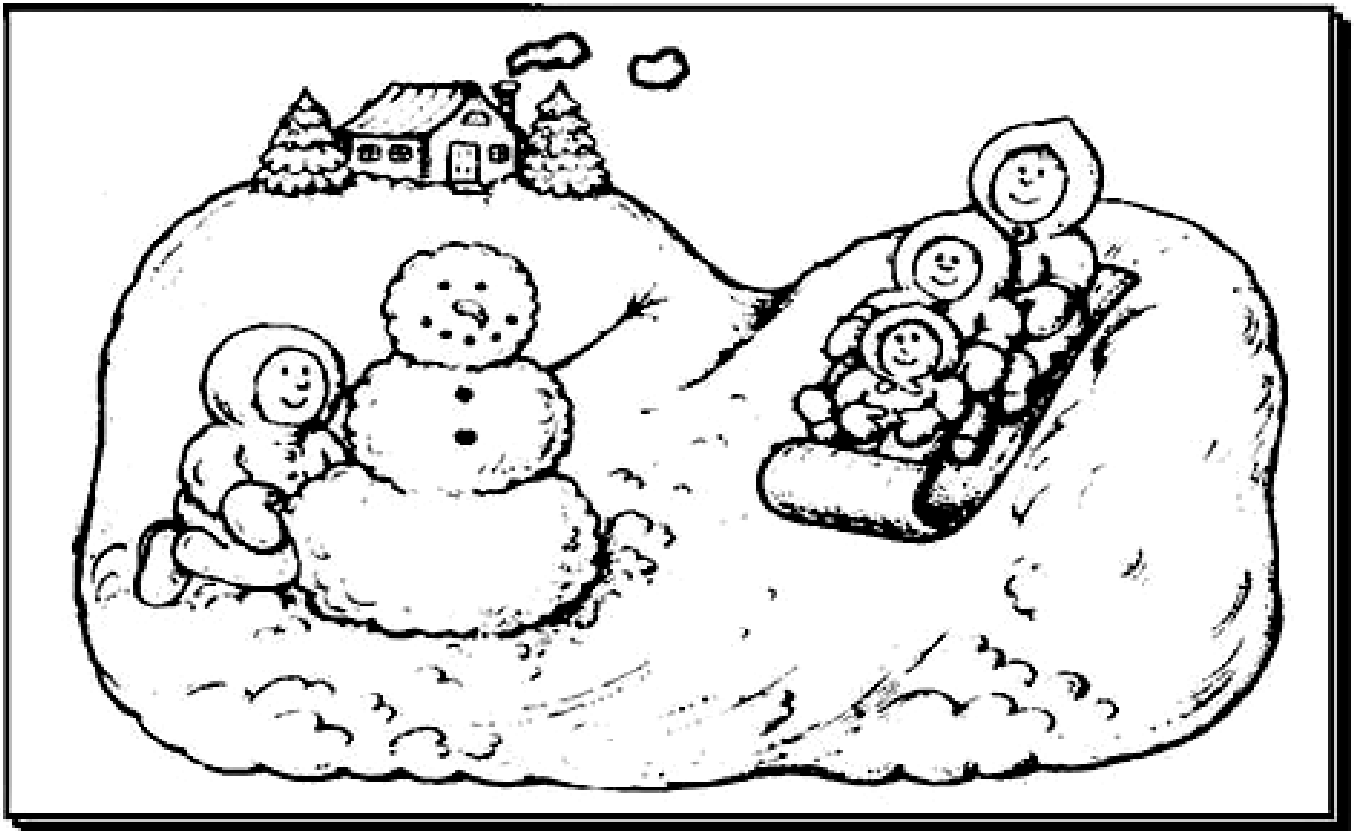
Dans les cœurs, sans trêve
Elle entraîne des rêves.
Éclatante comme des diamants
Les yeux, elle rend brillants.

Elle apporte avec elle,
Dans les rues et ruelles,
Aux enfants des plaisirs.
Depuis longtemps désirs.

Eh, oui! La voilà!
Pour toi, pour moi,
Et comme un manège:
Enchantement de la neige.

Johanne Richard , janvier 1969

Activité de lecture



1. Quatre nuages de fumée sortent de la cheminée.
2. Deux grands sapins verts sont à la gauche de la maison.
Colorie les 3 sapins
3. La personne au centre dans le traîneau a un manteau violet.
4. Le traîneau a la même couleur qu'une citrouille.
5. Le bonhomme de neige a le même nombre de boutons que les doigts d'une seule main.
6. Le garçon à la gauche du bonhomme de neige porte un manteau orange et bleu. Ses mitaines sont de la même couleur que la laitue.
7. Le plus jeune enfant dans le traîneau a un manteau beige. Dessine-lui aussi des lunettes de ski!
8. Une petite tortue glisse dans un petit traîneau à droite du grand traîneau.
9. Le toit de la maison a la même couleur qu'une fraise.
10. Le reste de la maison est brun.

Lis les phrases et fais ce qu'on y demande!



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



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

[Québec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)

 Info-Social 811

Québec 



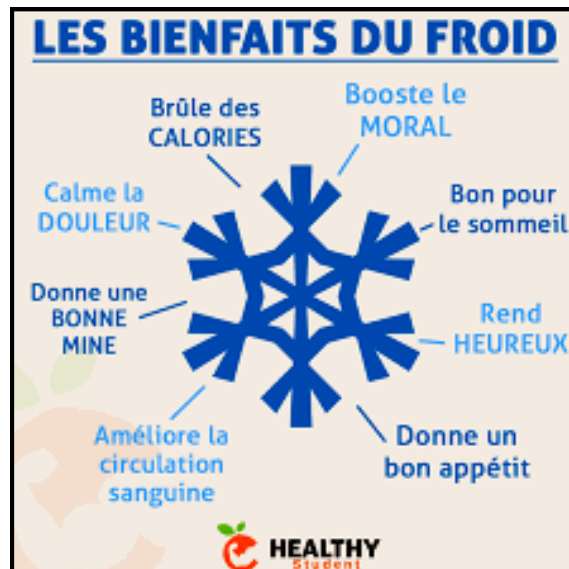
Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
 Alex Durand, administrateur
 Bryan Bernier, administrateur
 Monique Renaud, 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

Relie chaque paire de gants au bonnet correspondant puis chaque bonnet à son écharpe.



JOYEUSE
Saint Valentin

image.shutterstock.com

Mise à jour des nouvelles 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 ou en petits groupes.

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.