



L'Éclaircie

Journal de novembre 2020



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



Dans ce numéro

| | |
|------------------------------------|---|
| Message de l'équipe | 2 |
| Suggestion de lecture | 2 |
| Les obstacles sur notre route | 3 |
| Le deuil | 3 |
| Les étapes du deuil | 4 |
| Boîte à surprises | 4 |
| Comment faire face à votre peine? | 5 |
| De la détresse à l'actualisation | 6 |
| La résilience | 7 |
| Mots cachés syllabiques | 7 |
| Trucs pour mieux vivre son chagrin | 8 |
| Ressources | 8 |
| Consignes de l'Éclaircie | 8 |

Bonjour à vous chers lecteurs,

Comme à l'habitude, il nous fait plaisir de vous retrouver par le biais de notre petit journal.

En ce mois de novembre, nous parlerons du deuil. Même si la mort fait partie du cours normal de la vie, rien ne peut nous mettre à l'abri de la douleur qui accompagne un deuil. C'est un passage obligé, avec lequel nous sommes bien mal préparés. Peu importe la perte que l'on traverse, chacun vit son chagrin à sa façon, mais tous passent par les étapes du deuil, c'est que nous vous expliquerons dans ce fascicule.

Nous vous proposons aussi des outils et des conseils en lien avec ce thème afin de vous accompagner, vous et vos proches lors d'une épreuve douloureuse comme la perte d'un être cher.

Surtout, n'hésitez pas à demander de l'aide, si vous vivez une période de deuil ou si vous en ressentez le besoin.

Prenez soin de vous et bonne lecture,
Johanne, Manon et Rachelle
L'équipe de l'Éclaircie



Les suggestions de lecture sur le deuil proposées par Johanne

Disponible pour emprunt au Centre communautaire l'Éclaircie



Mort mais pas dans mon cœur.
Guider un jeune en deuil
Josée Masson, Les éditions logiques

Grandir: Aimer, perdre et grandir
Jean Monbourquette, Novalis



Et si la mort m'aidait à vivre?
Suzanne Bernard, Ph.D. , Le Dauphin Blanc

Mon rayon de soleil
Survivre à la mort de son enfant
Isabelle Ladouceur,
éditeur Christian Feuillette



Les obstacles sur notre route



Dans des temps très anciens, un roi plaça un énorme rocher sur la route de son royaume puis se cacha afin de surveiller si quelqu'un le déplacerait. Quelques-uns de ses marchands les plus fortunés et de ses courtisans passèrent par là et firent simplement le tour de l'obstacle. Plusieurs de ses sujets blâmèrent sévèrement leur souverain de ne pas garder les routes bien dégagées. Toutefois, aucun d'entre eux ne tenta de faire quelque chose pour enlever l'obstacle de la route.

C'est alors qu'un paysan survint, qui transportait sur son dos un lourd chargement de légumes. En approchant du rocher, le paysan laissa son fardeau et essaya de déplacer la pierre sur le côté. Après avoir poussé et tiré péniblement de toutes ses forces, il y parvint enfin.

Il reprit sa charge de légumes et remarqua une bourse déposée sur la route, à l'endroit exact où la pierre était auparavant située. Elle contenait plusieurs pièces d'or ainsi qu'un message du roi, spécifiant que l'or appartiendrait à celui qui déplacerait le rocher. Le paysan apprit ainsi ce que plusieurs d'entre nous n'ont pas encore compris : chaque obstacle représente une occasion d'améliorer notre condition.

Référence : techniques d'impact pour grandir de Danie Beaulieu, Ph.D.

Le deuil

Le décès d'un proche est l'un des événements les plus pénibles de la vie. Nous craignons tous la perte d'un être cher et les répercussions d'une telle perte dans notre vie. S'en remettre demande du temps. Nous réagissons tous différemment. Nous avons parfois besoin d'aide pour faire face aux changements qu'un tel événement suscite dans nos vies. Affronter le deuil efficacement est essentiel à notre santé mentale.



Comprendre le deuil

Le deuil et les étapes complexes du processus de deuil sont nécessaires. Même si pour l'instant la peine semble intolérable, il est normal et sain pour une personne en deuil d'éprouver des émotions intenses et de soudains changements d'humeur. Ces réactions sont normales suite à une perte.

Il faut du temps pour s'en remettre. La durée de la période de deuil dépend de la situation et varie considérablement d'une personne à l'autre. Le deuil n'est pas une faiblesse, mais bien une nécessité. Refuser de faire son deuil est immature et peut occasionner des problèmes ultérieurement.

Le deuil nous aide à accepter l'absence du défunt et la fin de notre relation avec celui-ci. Il nous permet également d'axer nos énergies vers l'avenir.

Adapté de : <http://www.canalvie.com>, Henri Michaud, rédacteur Canal Vie

Les étapes du deuil

La durée du deuil est variable selon chaque personne. L'intensité de la douleur dépend grandement de la relation qu'on entretenait avec la personne décédée et les circonstances de la mort. Tous s'entendent pour dire que la mort d'un enfant est une des pires souffrances psychologiques qui soient.

Malgré ces variables, tous les endeuillés passent plus ou moins par les mêmes étapes. C'est Elizabeth Kübler-Ross, une psychiatre suisse, qui a été la première à les identifier. Depuis, différentes écoles ont modifié quelque peu le nombre et l'appellation de ces étapes, mais on ne s'éloigne jamais beaucoup de la proposition initiale de Kübler-Ross.

1. Le choc / le déni

À l'annonce de la mort, on entre dans une sorte de bulle. On se sent anesthésié et détaché. On se sent exclu de la vie normale et du monde des vivants. Certains refusent de croire ce qui arrive et vont continuer à planifier des activités avec le disparu.

2. La colère

On en veut à l'être aimé d'être « parti », on en veut à la vie, aux circonstances, au personnel médical, bref on ressent une vive colère. La culpabilité est souvent très présente dans cette étape.

3. Le marchandage

On veut retrouver notre vie normale, notre vie « d'avant » et on est prêt à changer pour que cela arrive. Il s'agit d'une autre forme de déni de la réalité. Bien qu'on ne croît pas réellement au retour du défunt, on imagine que si on avait agi autrement lors de tel ou tel événement, le décès ne serait pas arrivé. La culpabilité nourrit aussi cette étape.

4. La dépression/la tristesse

La réalité nous rattrape. On comprend qu'on ne reverra plus jamais la personne décédée. On réalise que des rêves et des projets communs ne se réaliseront jamais. La tristesse nous submerge et fait parfois place à la dépression.

5. L'acceptation

On a fait le deuil de notre vie avec le défunt, de notre vie d'avant. On s'habitue graduellement à notre nouvelle réalité. On a de nouveaux projets, de nouveaux rêves. On pense toujours à la personne décédée, mais de façon de moins constante, avec une douleur moins vive.

Il est important de comprendre que chaque deuil est unique. Certaines de ces étapes peuvent être vécues avec plus d'intensité ou plus longuement que d'autres. Et surtout, il ne s'agit pas ici d'étapes qui suivent un ordre précis. On peut éprouver de la colère un jour, une grande tristesse le jour suivant, puis de la colère à nouveau ou de la culpabilité le lendemain.

Adapté de : <http://www.canalvie.com>, Henri Michaud, rédacteur Canal Vie

Préparez une boîte à surprises pour les moments plus difficiles

Placez dans une boîte des objets qui vous procurent des émotions agréables en lien avec chacun de vos sens :

La vue : Une photo d'un paysage, de votre famille, d'un ami, d'un souvenir, d'une œuvre d'art, etc.

L'ouïe : Votre musique préférée, un vidéo de vos enfants, un CD de relaxation, etc.

L'odorat : Un échantillon de parfum, une huile essentielle, le foulard de votre amoureux, etc.

Le toucher : Un tissu doux, un petit objet texturé, une balle antistress, etc.

Le goût : Une petite gâterie réconfortante.

Dans les moments plus difficiles, piguez dans votre boîte et faites-vous du bien !

AVEZ-VOUS REMARQUÉ?

Avez-vous réfléchi aux éléments que vous mettriez dans votre boîte? Avez-vous remarqué que le simple fait d'y avoir réfléchi a fait basculer votre état d'esprit dans un mode plus positif? Imaginez si vous l'utilisiez!

Adapté de: jeunessejecoute.ca

Comment faire face à votre propre peine?



Recherchez la compagnie de personnes bienveillantes.

Passez du temps avec votre famille, vos amis, vos voisins, vos collègues de travail ou toute autre personne, comme les membres d'un groupe d'entraide qui ont déjà éprouvé une telle peine.

Prenez le temps nécessaire.

Chacun réagit de manière différente à une perte. Il est difficile d'estimer la durée normale d'une période de deuil.

Exprimez vos sentiments.

Permettez-vous de vous sentir triste, en colère ou d'avoir d'autres sentiments. Cherchez un moyen d'exprimer ces sentiments en parlant, en pleurant, etc.

Acceptez le fait que votre vie ait changé.

Reconnaissez que, pendant un certain temps, vous serez probablement moins attentif au travail et avec les gens qui vous entourent. Il sera peut-être nécessaire de changer vos routines. Cela est une conséquence naturelle d'une perte et du deuil.

Allez chercher de l'aide.

Ne comptez pas toujours sur les autres pour faire les premiers pas. Ils craignent peut-être de vous déranger. Dites-leur lorsque vous avez besoin de soutien et d'être entouré.

Prenez soin de votre santé physique.

Soyez conscient de tout signe physique de stress ou de maladie. Consultez votre médecin si vous croyez que votre peine a des répercussions sur votre santé.

Appuyez les autres.

Offrez votre appui aux autres membres de la famille et aux amis qui ont du chagrin, y compris les enfants. Soyez francs avec les enfants au sujet du décès et de vos sentiments. Encouragez-les à exprimer ce qu'ils ressentent.

Affrontez votre perte.

Acceptez graduellement le décès de l'être cher. Tentez de surmonter vos sentiments d'amertume et de blâme, car ils peuvent vous empêcher d'aller de l'avant.

Prenez un nouveau départ.

Lorsque votre chagrin commencera à s'amoinrir, reprenez les activités que vous aviez peut-être laissées tomber et songez à entreprendre quelque chose de nouveau. Pensez à forger de nouvelles relations à votre propre rythme.

Remettez les grands changements de vie à plus tard.

Attendez environ un an avant de prendre des décisions importantes comme déménager, se remarier ou avoir un autre enfant. Le jugement d'une personne endeuillée peut ne pas être tout à fait éclairé et les changements pourraient intensifier le stress que vous éprouvez déjà.

Si vous êtes en deuil et croyez avoir besoin d'une aide supplémentaire à celle que peuvent vous fournir vos amis ou votre famille, communiquez avec nous, au Centre communautaire l'Éclaircie. Notre organisme peut vous aider à trouver le soutien supplémentaire dont vous avez besoin.

Adapté : <http://www.cmha.ca>, Site de l'Association canadienne de la santé mentale

De la détresse émotionnelle à l'actualisation du potentiel

La vie est comme un roman. Elle comporte plusieurs chapitres, certains étant heureux d'autres moins. Quand des événements malheureux se présentent dans notre vie, dépendant de leur gravité, ils peuvent parfois nous entraîner dans la détresse. Que faire pour ne pas sombrer? Quels moyens utiliser pour composer avec la situation de façon positive en utilisant son potentiel?

À la base, chaque être humain possède une force innée qui lui permet de se développer positivement en dépit du stress qui peut avoir des conséquences négatives sur sa vie, il s'agit du concept de la résilience. La résilience dépasse l'adaptation passive, elle nous apprend à mieux vivre. Cette aptitude évolue avec le temps en étant renforcée par les connaissances et les habiletés. Un individu développe sa capacité de résilience en relation avec son entourage et sa communauté. La capacité de s'adapter et de bâtir sa résilience repose sur certaines conditions parmi lesquelles on retrouve:

1. Le stress

Sans stress, nous n'avancions pas. Un certain niveau de stress est nécessaire dans notre vie pour éviter le vide. Bien géré, il nous permet de mieux nous connaître.

2. L'imagination

Lorsque nous nous servons de notre imagination pour raconter notre histoire, nous mettons de la distance entre nous et l'événement douloureux. Plutôt que de voir seulement les difficultés à venir, cet espace nous permet de voir le progrès accompli et la distance parcourue. Utilisez votre imagination pour entrevoir une vie meilleure.

3. La connaissance de soi

Pour nous permettre de donner une signification aux événements, il faut se connaître, comprendre nos réactions et définir notre philosophie de vie. Il s'agit d'un travail de découverte qui appartient à chaque individu et qui dure toute une vie. Elle peut faire la différence dans la gestion de notre quotidien, soit d'avoir l'impression de subir notre vie plutôt que de la guider.

4. La mémoire

Pour voir la continuité et reconnaître les liens avec notre entourage, notre mémoire nous aide à nous situer dans l'histoire de notre vie. Elle nous permet de comprendre les difficultés vécues et surmontées par d'autres et de s'en inspirer. La mémoire nous permet de nous sentir moins seuls.

5. Le rêve


La rêverie permet de retrouver l'espoir, de voir plus loin, de se consoler dans la perspective de jours meilleurs. L'être humain ne peut vivre sans le rêve.

Au-delà de ces conditions de base, il existe une panoplie d'outils dont nous pouvons nous servir pour renforcer et maintenir notre résilience face aux événements difficiles. Selon nos intérêts, nos croyances et notre façon d'apprendre, les moyens de s'adapter sont variés. Il peut s'agir de méthodes de relaxation, l'accès à un réseau de soutien ou encore l'amélioration de son image de soi. Tous ces moyens sont positifs s'ils nous aident à nous accomplir et à découvrir nos forces et notre potentiel.

Si l'épreuve que vous vivez est en lien avec la maladie mentale d'un proche, l'Éclaircie peut vous aider à comprendre ce qui vous arrive et ce que vit votre proche. Une meilleure compréhension nous aide à mieux réagir et ainsi actualiser notre potentiel.

N'hésitez pas à nous contacter et bonne route sur le chemin de la vie!

LA RÉSILIENCE
Capacité à s'adapter et à rebondir lors de situations difficiles.



STRATÉGIES POUR ÊTRE PLUS RÉSILIENT.E

| TROUVER DU SENS | ALIMENTER SES LIENS | S'EXPRIMER |
|--|--|--|
| Avoir de la gratitude : <ul style="list-style-type: none"> Reconnaissance des points positifs, attention portée sur les avantages. | Manifester de l'affection : <ul style="list-style-type: none"> gestes, paroles, services. | S'enraciner : <ul style="list-style-type: none"> S'arrêter, respirer, se connecter à soi-même. |
| Saisir l'occasion de penser et de faire autrement : <ul style="list-style-type: none"> consommation, soins aux aînés, environnement. | Être solidaire : <ul style="list-style-type: none"> s'unir malgré nos diversités. | Communiquer : <ul style="list-style-type: none"> émotions, réflexions, limites. |
| S'impliquer pour faire une différence : <ul style="list-style-type: none"> bénévolat, dons, entraide. | Se soutenir mutuellement : <ul style="list-style-type: none"> écoute, compassion, accueil, authenticité. | Extérioriser : <ul style="list-style-type: none"> bouger, danser, chanter. |
| | | Créer : <ul style="list-style-type: none"> écriture, musique, art, projets. |

CollègeAhuntsic

MOTS CACHÉS SYLLABIQUES : SPÉCIAL COVID-19



| | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|------------|-----|------|------|-----|------------|
| bi | na | fi | si | ment | tan | è | ver | on | pi |
| nè | da | fec | con | gner | ti | re | ci | a | dé |
| le | so | er | A | rus | pé | von | de | for | toi |
| arc | mil | de | que | tec | é | dé | ler | ro | vac |
| ti | pan | bec | o | con | ci | ti | cou | té | co |
| gault | ci | gne | te | en | Le | on | tant | ti | on |
| va | fa | so | la | é | soi | ne | en | let | i |
| vi | son | pi | ru | cin | mie | fron | Qué | dis | ti |
| pro | ra | dé | sa | le | mas | co | pa | mai | mie |
| al | te | in | sin | ça | pla | ment | on | el | ma |

Les mots ont été découpés en syllabes avant d'être cachés dans la grille.
Exemple: vaccin = vac / cin

fr.vecteezy.com



vaccin

| | | | |
|------------------|---------------|-------------|--------------------|
| arc-en-ciel | corona virus | frontière | masque |
| Aruda | coude | information | pandémie |
| ça va bien aller | désinfectant | isolement | papier de toilette |
| confinement | distanciation | laver | planète |
| consigne | épidémie | Legault | savon |
| coopération | famille | maison | société |
| | | | soigner |

Trucs pour mieux vivre son chagrin

Prenez votre temps;
Partagez vos sentiments;
Acceptez le bouleversement;
Dormez suffisamment;
Mangez équilibré;
Notez vos expériences par écrit;
Pleurez si vous en avez envie;
Reprenez votre routine dès que possible;
Parlez souvent avec d'autres personnes;
Faites de longues promenades;
Saisissez les occasions de vous distraire;
Reportez les décisions importantes;
Dorlotez-vous;
Demandez l'aide d'un professionnel au besoin.



apprendre@duquebec.fr

Ce que je sais faire, ce que j'ai appris

Je peux

Mes forces et mes qualités

Je suis

Mes ressources pour surmonter les difficultés et rebondir

J'aime

Les activités que j'aime bien pratiquer.

J'ai

Le modèle qui m'inspire

Les personnes qui peuvent m'aider



Deuil-Jeunesse est un organisme de bienfaisance unique d'interventions professionnelles qui vient en aide aux jeunes et aux familles qui vivent la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption. Ils travaillent auprès des jeunes eux-mêmes, de leurs parents et de leur entourage par des moyens distinctifs, dont la sensibilisation, le soutien, l'information et l'intervention. Ils offrent aussi leur expertise aux organismes, professionnels et intervenants, et ce, tant au Québec qu'à l'international. Respect du rythme du deuil et de son unicité = Chaque jeune vit à sa façon l'épreuve et nous devons respecter cette particularité.

Sans frais: 1-855-889-3666

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.