



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

Printemps 2016



Tous les jours ne sont pas parfaits,  
mais il y a quelque chose de parfait  
dans chaque jour.

**Dans ce numéro :**

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Témoignage</i>	2
<i>S'émerveiller</i>	2
<i>L'allégorie du papillon</i>	3
<i>Pensée</i>	3
<i>Le défi santé, c'est quoi?</i>	4

## Mot de l'équipe

Bonjour,

Saviez-vous que le Centre communautaire l'Éclaircie offre un café-causerie mensuel pour les personnes vivant des difficultés émotionnelles? Le prochain, aura lieu le jeudi 21 avril à 13 h 30 et portera sur le bonheur. Vous pouvez nous contacter pour obtenir plus d'informations ou pour vous inscrire au (418) 986-6456.

La programmation du Centre communautaire l'Éclaircie, disponible chaque mois, offre une variété d'activités tant pour les personnes vivant des problèmes de santé mentale que pour les parents et les proches. Nous pouvons vous la faire parvenir par courriel ou par la poste.

Vous désirez connaître nos activités et être informé sur des sujets en lien avec la santé mentale; en allant aimer la page Facebook du Centre communautaire l'Éclaircie, vous aurez accès à des publications régulières.

N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins et de vos suggestions afin d'améliorer les activités et les services offerts. Bonne lecture.

Nous vous partageons un témoignage reçu récemment, d'une participante.

Bonjour cher lecteur,

Je fréquente l'Éclaircie depuis plus de 20 ans. Au début, j'étais craintive et je me demandais qu'est-ce que l'Éclaircie allait m'apporter, et ce que les *gens* à l'extérieur pensaient de moi. Que c'était peut-être pour les autres, mais pas moi. Lorsque je me suis sentie seule, un ami m'a encouragée à y aller. Maintenant, j'y vais régulièrement, car je ne veux plus être isolée. L'Équipe de l'Éclaircie est vraiment formidable, à l'écoute de nos besoins, avec plein de belles activités spécialement conçues pour nous. Nous sommes libres, écoutés, compris dans notre maladie et surtout très soutenus dans les moments difficiles de notre vie. N'hésitez surtout pas, elle est là pour nous et c'est confidentiel.

## S'émerveiller

S'émerveiller ne coûte rien, rapporte beaucoup et n'a pas d'effets secondaires. Lorsque l'on écoute de la musique que l'on aime par exemple. Avez-vous déjà pris conscience de toutes les conditions que ça prenait pour bien entendre les sons? D'abord la forme et la position des 3 osselets dans l'oreille interne, les cils, le tympan, le nerf auditif, la transformation par le cerveau des signaux reçus en une belle mélodie et tout cela en un temps record. Cela demande une intelligence colossale de la part de notre corps. C'est encore vrai pour les beaux paysages que nous voyons. Nos yeux doivent d'abord traiter la lumière, les couleurs et les formes qui y pénètrent en un processus très complexe. Ensuite, comme pour les données auditives, elles sont interprétées par notre cerveau. Nous nous arrêtons rarement à la complexité et à l'intelligence des organes de notre corps qui travaillent la plupart du temps sans aucun effort de notre part.

Prenons le temps d'apprécier les paysages que nous avons l'occasion d'admirer, les mélodies que nous avons la chance d'entendre, en particulier celles des oiseaux, du vent dans les arbres, de la mer et soyons reconnaissants pour toutes ces beautés et ces miracles dont nous sommes les témoins privilégiés.

Christian Gaudet

## L'allégorie du papillon



Un jour apparut un petit trou dans un cocon. Un homme qui passait par là s'arrêta de longues heures pour observer le papillon qui s'efforçait de sortir par ce petit trou.

Après un long moment, le papillon semblait avoir abandonné, alors que le trou demeurait toujours aussi petit.

L'homme, bien intentionné, se dit que le papillon avait fait tout ce qu'il avait pu pour essayer de sortir et qu'il ne pouvait plus rien faire d'autre. Il décida alors d'aider le papillon. Il prit un canif et ouvrit le cocon. Le papillon sortit aussitôt.

Son corps était maigre et engourdi. Ses ailes étaient peu développées et bougeaient à peine.

L'homme continua à observer, pensant que d'un moment à l'autre, les ailes du papillon s'ouvriraient et seraient capables de supporter son corps pour qu'il puisse prendre son envol.

Il n'en fut rien! Le papillon passa le reste de son existence à se traîner par terre avec son corps maigre et ses ailes rabougries. Jamais il ne parvint à voler.

Ce que l'homme, avec son intention d'aider et son geste de gentillesse, ne savait pas, c'est que le papillon attendait le moment où il serait assez fort pour réussir "sa sortie" et que l'effort qu'il devait faire pour passer par le trou étroit du cocon transmettrait à son corps et à ses ailes, un liquide lui permettant de voler. C'était le moule à travers lequel la vie le faisait passer pour grandir et se développer.

Parfois, l'effort est exactement ce dont nous avons besoin dans la vie.

Si la vie nous permettait de la vivre sans rencontrer d'obstacles, nous serions limités. Nous ne pourrions pas être aussi forts que nous le sommes. Nous ne pourrions jamais "voler".

Nous aimerions être forts et pouvoir voler... Et la vie nous a donné des difficultés et des obstacles à surmonter.

Nous aimerions être sages... Et la vie nous a donné des contraintes et des échecs à accepter.

Nous aimerions l'amour... Et la vie nous a donné des gens à aimer (avec leurs problèmes et leurs défauts).

En fait, nous n'avons rien reçu de ce que nous aurions aimé recevoir.

Mais nous avons reçu tout ce dont nous avons besoin.

Il suffit de se souvenir que nos difficultés sont des moules à travers lesquels la vie nous fait passer pour nous permettre de grandir et nous développer.

Source : <http://espacefloreale.fr/lallegorie-du-papillon/>

Je ne vous souhaite pas n'importe quoi...  
Je vous souhaite quelque chose de très rare.  
Je vous souhaite du temps...  
Du temps pour rire et vous réjouir.  
Je vous souhaite du temps pour faire ce que vous voulez, et pour penser aux autres aussi...  
Je vous souhaite du temps pour ne plus courir, du temps pour être heureux.  
Je vous souhaite du temps, de la confiance en vous-mêmes et des surprises.  
Je vous souhaite du temps et pas seulement pour regarder les heures passer.  
Je vous souhaite du temps pour toucher les étoiles.  
Et du temps pour grandir, et du temps pour mûrir...  
Je vous souhaite du temps pour espérer, pour aimer, pour vous retrouver.  
Et pour comprendre que chaque jour est un cadeau.  
Je vous souhaite du temps aussi pour pardonner.  
Je vous souhaite du temps pour vivre... et apprécier les petits moments de bonheur.

Adapté de : Sagesse Dakota.

## Le Conseil d'administration

Suzanne Richard, présidente  
Yvonne Cyr, vice-présidente  
Danielle Venne, sec. trésorière  
Odette Duclos, administratrice  
Benoit Lapierre, administrateur  
Mireille Leblanc, administratrice  
Linda Noël, administratrice

## Les employées

Manon Miousse, animatrice auprès  
des parents et proches  
Monika Vigneau, animatrice auprès  
des personnes vivant des problèmes  
de santé mentale  
Rachelle Leblanc, directrice

Le sourire est une clé magique qui ouvre bien des cœurs.

Consacrer notre temps à quelqu'un est un des plus généreux cadeaux que l'on puisse offrir.

## Le Défi Santé, c'est quoi ?

Le *Défi Santé*, c'est poser des gestes simples pendant 6 semaines, du 31 mars au 11 mai, pour atteindre 3 objectifs:



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

Au minimum 5 jours par semaine.



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour.  
Et pour les jeunes, c'est au moins 60!

Au minimum 5 jours par semaine.



OBJECTIF Équilibre

Prendre au moins une pause par jour

Ces 3 objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale.

L'équilibre, c'est quoi? L'équilibre, c'est nourrir toutes les sphères de sa vie: travail, amour, loisirs. C'est s'investir dans chacun de ces aspects en s'assurant de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. De cette façon, si on doit faire face à une crise dans une sphère en particulier, des difficultés au travail par exemple, on est alors mieux équipé pour passer à travers. L'équilibre n'est pas quelque chose de figé, c'est quelque chose en perpétuel mouvement auquel il faut toujours prêter attention.

L'objectif Équilibre 2016 : prendre une pause

Avec le temps accordé à nos tâches quotidiennes et à nos nombreuses obligations liées au travail, à la famille ou à nos proches, penser à nous vient souvent en dernier. Il nous arrive, plus souvent qu'autrement, de dire que nous n'avons pas un moment à nous. Dans les faits, c'est plutôt qu'on ne prend pas ce temps. Pourtant on trouve le temps d'assister à des événements pour le travail, d'aller conduire les enfants à leurs activités, de faire plein de tâches dans la maison, de s'occuper des autres, mais on n'arrive même pas à s'accorder de courts moments pour soi, pour ce qui nous fait refaire le plein, ce qui nous ressource.

C'est pourquoi l'objectif Équilibre proposé aux participants en 2016 est une invitation à prendre au moins une pause par jour pour avoir un meilleur équilibre de vie.

Source : [www.defisante.ca/fr/comprendre-le-defi-sante/cest-quoi](http://www.defisante.ca/fr/comprendre-le-defi-sante/cest-quoi)