


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

Été 2016



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

Dans ce numéro :

<i>Mot de la directrice</i>	2
<i>Passage du primaire au secondaire</i>	2-3
<i>Le rêve, l'envol</i>	3
<i>L'amitié</i>	4
<i>Les superlatifs de la vie</i>	4
<i>Comment profiter des vacances et lâcher prise</i>	4

Bonjour,

L'assemblée générale annuelle du Centre communautaire l'Éclaircie s'est tenue le 8 juin dernier. Ce moment nous permet de faire le bilan des réalisations de la dernière année et de planifier l'année en cours. Nous pouvons constater que le Centre communautaire l'Éclaircie est très engagé dans notre milieu et soucieux de répondre aux différents besoins liés à la santé mentale, en considérant les ressources humaines et financières disponibles. Un énorme merci aux personnes qui acceptent de siéger sur le conseil d'administration, aux bénévoles, aux employées, à nos partenaires et à vous tous qui fréquentez l'organisme. C'est avec la participation de tous que nous pouvons mener à bien la mission du Centre communautaire l'Éclaircie.

En cette période estivale, nous vous invitons à participer aux activités offertes, à venir nous rencontrer pour discuter, pour obtenir du soutien ou des informations. Il nous fera plaisir de vous accueillir. N'hésitez pas à nous partager vos suggestions ou vos commentaires, nous sommes là pour vous. Bon été.

Rachelle Leblanc
Directrice

Passage du primaire au secondaire

Malgré que le début des vacances scolaires vient de débiter, nous vous présentons cet article qui sera utile pour certaines personnes afin de préparer cette période de transition scolaire pour la prochaine rentrée.

Comment accompagner son jeune durant cette période importante de son parcours? Une rentrée scolaire peut être source de bien des préoccupations ou d'émotions pour un jeune. Qu'en est-il lorsqu'il est question du passage au secondaire?

En fait, pour certains jeunes, l'arrivée dans le monde du secondaire peut être attendue depuis un bon moment; l'envie de se faire de nouveaux amis, l'envie de découvrir un nouveau programme scolaire, l'envie d'être à l'intérieur d'une autre école, l'envie de côtoyer différents professeurs, etc.

Toutefois, pour d'autres jeunes, la rentrée scolaire peut être source de différentes préoccupations. Par exemple, il pourrait se questionner sur les multiples déplacements à faire dans une plus grande école. Il pourrait se demander comment composer avec des élèves plus vieux que lui ou plus nombreux. Il pourrait aussi s'inquiéter de sa future charge de travail et de ses rapports avec ses nouveaux enseignants.

Oui! le passage au secondaire est un changement majeur dans le parcours scolaire d'un jeune. Ce changement, convoité ou non peut être vécu comme un défi à relever ou comme une source de stress importante pour lui. En tant que parent, on peut tenter d'aider notre jeune à se préparer à cette nouvelle étape de vie.

Au cours de ce passage important, le rôle du parent peut en être un d'accompagnateur. Par exemple, il est possible qu'au cours de la dernière année scolaire, l'enseignant ait déjà amorcé une certaine préparation à cette étape. Pourquoi ne pas en parler avec le jeune pour en savoir un peu plus et pour l'aider à se remémorer des informations pouvant lui être utiles? Aussi, comme parent, on peut aider son jeune à faire une recherche sur sa future école en allant naviguer avec lui sur le site internet de l'école ou même de la commission scolaire. On peut aider son jeune, lorsqu'il se pose bien des questions, en lui proposant de s'informer auprès d'une personne qui fréquente déjà cette école (ex : voisin, fratrie d'un ami, cousin, etc.). Et, pour un jeune dont l'idée d'aller au secondaire est source de grandes inquiétudes, et cela depuis un bon moment, un parent pourrait essayer d'identifier ses peurs et évaluer avec lui si leurs sources sont fondées. Dans le cas où elles le sont, parent et jeune pourraient trouver ensemble des moyens pour que ce dernier puisse les affronter à son rythme.

Passage du primaire au secondaire (suite)

Enfin, comme parent, il peut s'avérer parfois plus difficile de tenter d'aider notre jeune dans la recherche de moyens pour passer au travers cette période de stress importante pour lui. Si tel est le cas, le service Ligne Parents est disponible en tout temps au numéro suivant : 1-800-361-5085. Demander de l'aide pourrait même s'avérer utile pour un parent pour qui ce passage est aussi source de préoccupations. Bonne rentrée!

Référence : <http://teljeunes.com/informe-toi/ecole/des-changements-majeurs>

Le rêve, l'envol

Au fil des ans, au fil du temps, que de rêves oubliés ou remisés et qui semblent à jamais disparus. Toutes ces aspirations que tu as retranchées au fond des oubliettes, emprisonnées dans les tiroirs de ton subconscient et que tu as peine à retrouver. Ne t'en veux surtout pas, c'est ta vie et toutes les souffrances de l'enfance auxquelles tu n'as rien compris parce que tu n'étais qu'une enfant et que l'on te disait trop petite pour comprendre.

Ensuite, tu as grandi un peu et bien mal préparée, on t'a envoyée dans ce grand et immense établissement pour t'éduquer et t'instruire à coup de menaces et de réprimandes et encore là, tu n'avais pas droit aux réponses à tes questions. Un jour, tu es devenue un ado, et avec cette période tourmentée d'autres énigmes ont surgi et personne à qui demander parce que tu avais appris à ne plus déranger. Et tu as continué à grandir de ton mieux; ton corps est devenu adulte, mais ta tête débordante de doutes et de questions fût bientôt si pleine qu'il n'y resta plus aucun tiroir libre pour y remiser tes rêves ou quelques beaux souvenirs. Les années adultes s'écoulaient te rapprochant tout doucement de la vieillesse et laissant de moins en moins de place à toutes ces aspirations qui étaient le moteur de ta vie, la flamme de ta bougie. À l'aube de cette vieillesse, tu as réalisé que la femme merveilleuse, pleine d'idées et d'enthousiasme s'évanouissait peu à peu pour être remplacée par une personne souffrante. Paralysée par tous ces doutes et toutes ces peurs tu t'es contentée de survivre plutôt que de vivre et tu as été terrifiée par l'avenir qui se dessinait devant toi.

Mais un jour, tu en as eu assez de l'image que te reflétait ton miroir. Un jour, tu t'es dit que toi aussi tu voulais vivre, que tu en avais assez de mourir à petit feu. C'est ainsi qu'un beau matin tu t'es levée, tu as regardé dehors la vie qui s'éveillait et tu as décidé de te remettre au monde, de faire le ménage de tes tiroirs, de dépoussiérer tes vieux rêves juste pour voir ce qui se passerait.

Tout doucement, un à un, tes rêves ont refait surface; certains t'ont fait rire, d'autres parfois pleurer mais pour une fois dans ta vie tu avais une certitude, et surtout une réponse à ton mal-être, cette certitude c'était de savoir que tous ces rêves étaient tiens, mais surtout qu'ils étaient toi. Et tu es tout simplement partie de là, avec une certaine peur au ventre tu as entrepris d'aller à la rencontre de cet enfant que tu aurais dû être, de cette femme qui ne demandait qu'à naître, qu'à s'épanouir.

Je me rappelle aujourd'hui toutes ces fois où tu étais là pour encourager les autres, tu leur disais d'un ton mi-rieur, mi-sérieux : « N'abandonnes jamais ton rêve, car tu sais c'est la seule chose que personne ne peut t'enlever, et la seule que le gouvernement ne peut te taxer! » Aujourd'hui, maintenant, c'est à mon tour de te rappeler cette phrase, et je te dis; fais-la tienne. Le rêve est à l'homme, ce que la sève est à l'arbre, l'eau à la rivière, rêves et vies.

P.-S. C'est par le rêve que tu prends ton envol dans la vie et que tu réussis à t'élever.

Johanne

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

Alexandra Poirier, emploi étudiant
Manon Miousse, animatrice auprès
des parents et proches
Monika Vigneau, animatrice auprès
des personnes vivant des prob-
lèmes de santé mentale
Rachelle Leblanc, directrice

Les Superlatifs de la Vie

Le plus grand handicap : la peur

Le plus beau jour : aujourd'hui

La chose la plus facile :
se tromper

La plus grande erreur :
abandonner

Le plus grand défaut : l'égoïsme

La pire banqueroute :
le découragement

Les meilleurs professeurs :
les enfants

Le plus grand besoin :
le bon sens

Le plus bas sentiment :
la jalousie

Le plus beau présent : le pardon

La plus belle connaissance :
soi-même

La plus belle chose au monde :
l'amour

Auteur inconnu



Comment profiter des vacances et lâcher prise?

Les vacances approchent ou sont commencées, les journées se font plus longues et plus chaudes, on a commencé à utiliser son BBQ, à jardiner et à entretenir ses plates-bandes et à planifier ses vacances.

Comment faites-vous pour en profiter au maximum? Sortez de la saison des faucons. Vous ne connaissez pas la saison des faucons? Faut qu'on lave les vitres, faut qu'on répare la galerie, faut qu'on plante les annuelles, faut qu'on nettoie la piscine... il s'agit parfois de s'asseoir 10 minutes pour ne rien faire pour voir piquer sur soi un tas d'autres faucons... Il convient alors de s'éloigner de chez-soi pendant ses vacances. Cela permet non seulement d'évacuer par la porte de derrière les horaires réguliers, les réveils obligés, toujours à la même heure, les journées chargées s'organisant autour du travail et de la routine de la maison. C'est l'occasion de sortir de ses habitudes, pour tâter le bonheur du moment présent, pour stimuler nos sens endormis dans le quotidien. L'important, c'est de s'exposer à de nouveaux paysages, à de nouvelles expériences, à un nouvel environnement.

Pour vous en convaincre, pensez à la première fois où vous avez mis les pieds dans la mer, où vous avez pique-niqué sur l'herbe avec les enfants, où vous êtes allé à un endroit totalement différent de votre environnement habituel. Le simple fait de sortir de nos frustrations quotidiennes est relaxant. L'important, c'est de sortir de son quotidien et de laisser ses problèmes et les faucons derrière soi. Même si vous ne faites que vous asseoir près d'un petit pont à regarder passer l'eau qui coule, ce sera déjà un changement d'avec votre rythme habituel.

Extrait de : osserchanger.com/blogue_2/2013/07/01/comment-profiler-de-vos-vacances/

L'amitié

On ne valorisera jamais assez les relations amicales. Un ami ou une amie est plus précieux que l'or ou l'argent car ça n'a pas de prix. Avec un ami on peut être soi-même, c'est-à-dire que l'on peut enlever nos masques que l'on porte généralement pour se protéger. À un ami, on peut tout dire, même ce dont on est le moins fier car on sait qu'il ne nous jugera pas. Cela nous permet de grandir et de s'épanouir. Un vrai ami n'est pas seulement là lorsqu'on va bien mais aussi pour les périodes plus difficiles. Une amitié cela s'entretient. Il faut donc garder contact régulièrement, de préférence en face à face. Essayer de conserver une relation amicale soit par téléphone, soit par internet ou autre moyen virtuel quelconque est selon moi insuffisant. Cela ne remplacera jamais d'avoir son ami à ses côtés et d'échanger ou de partager directement avec lui ou elle. Un ami authentique n'a pas peur de nous dire nos quatre vérités car il sait, même si cela peut faire mal de prime abord, que cela peut nous aider à nous démêler dans notre tête et dans notre cœur. Un ami véritable ne sent pas le besoin de nous flatter pour obtenir notre amour. Pour terminer, j'aimerais dire qu'en amitié il ne devrait pas y avoir de barrières de religions, de cultures, de races ou de rang social car c'est une valeur universelle qui touche tout le monde. Quel beau cadeau que l'amitié!

Christian Gaudet