

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

Décembre 2016

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. »  
*Lao Tseu*



Dans ce numéro :

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Suggestions de lecture</i>	2
<i>Gestion du stress</i>	3
<i>Conseils pour passer le temps des fêtes en santé</i>	3
<i>Prenons le temps de relaxer</i>	4



### Mot de l'équipe

Bonjour,

L'équipe de travail et les membres du conseil d'administration du Centre communautaire l'Éclaircie vous offrent leurs meilleurs vœux en cette période des Fêtes. Que ces moments de festivité vous apportent des petits bonheurs partagés avec vos proches. Santé, bien-être et amour sont nos souhaits pour la prochaine année.

Nous vous rappelons que nous serons disponibles pendant la période des fêtes soit les 28, 29 et 30 décembre. Si vous avez le goût d'échanger et de rencontrer d'autres personnes, de participer à des activités ou tout simplement de ne pas être seul, passez nous voir. Pour toutes urgences en dehors de nos heures d'ouverture, n'oubliez pas que vous pouvez composer le 811.

Joyeuses Fêtes à chacun de vous!

### Suggestions de lecture

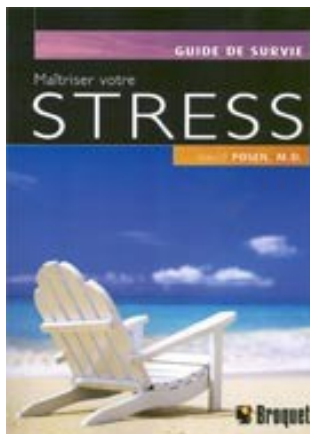
Le Centre communautaire l'Éclaircie met ces livres à votre disposition pour emprunt. D'autres volumes sont disponibles dans le Centre de documentation, passez nous voir.

#### **SOS stress, un guide pour les enfants de Michaelene Mundy**



Ce livre donne l'un des conseils les plus simples jamais donné aux enfants en proie au stress : sois toi-même, sois un enfant ! Un peu de stress est naturel pour les enfants qui doivent relever tant de défis au fur et à mesure qu'ils grandissent. Mais si on leur rajoute la pression de la société qui aime les champions, les changements inhérents à la vie et les contraintes familiales, les enfants peuvent se retrouver pris au piège du stress. Ce petit guide combine sagesse, perspicacité et habileté consommée pour aider les enfants à gérer leur stress.

#### **Maîtriser votre stress de David Posen**



Le stress fait maintenant partie de notre façon de vivre. À dose contrôlée, il nous aide à donner le meilleur de nous-mêmes, mais sans surveillance, il peut être synonyme de fatigue et d'accablement et être à l'origine d'un grand nombre de problèmes de santé. Dans Maîtriser votre stress, le docteur David Posen nous montre comment reprendre notre vie en main et retrouver un sain équilibre travail-vie personnelle. Il offre une excellente méthode de gestion du stress et est plein de conseils judicieux et de remarques pertinentes.

## GESTION DU STRESS

Afin de mieux vivre le stress, il faut d'abord gérer les agents stressants externes en mettant en œuvre certaines des stratégies suivantes :

- \* Gérer son temps.
- \* Éviter de faire trop de changements majeurs en même temps.
- \* Rechercher des activités significatives et s'éloigner de la monotonie. Il faut donc choisir des activités au travail, dans les loisirs, la vie sociale qui procurent du plaisir, le sentiment de s'exprimer et de se réaliser.
- \* N'essayez pas d'être partout à la fois ou de plaire à tout le monde. C'est impossible.
- \* Se faire plaisir sans se sentir coupable.
- \* S'exprimer et s'affirmer. Ne pas réprimer et ruminer ses émotions.
- \* Fixez-vous des objectifs réalistes et à votre portée.

Il faut également gérer les facteurs internes afin d'être davantage en mesure de s'adapter au stress.

- \* Faire de l'exercice. L'activité physique est le moyen en tête de liste pour combattre les effets du stress. On peut pratiquer n'importe quel sport, pourvu qu'il s'agisse d'une activité d'intensité modérée. On recommande des activités telles que l'aérobic, la natation, la bicyclette ou la marche.
- \* Bien s'alimenter.
- \* Se détendre. Il est important de se réserver du temps pendant la journée pour des pauses de relaxation. L'humour est une excellente façon de composer avec le stress autant quotidiennement que lors de stress intense.
- \* Se donner le support social nécessaire. Les relations interpersonnelles aident à partager les responsabilités, résoudre des problèmes, à se sentir solidaire afin de pouvoir partager réconfort, encouragement et détente.

Puisque le stress fait partie de la vie, il faut apprendre à l'apprivoiser. Le stress indique qu'il est temps de faire des changements dans sa vie. Le stress se résout dans l'action. Il est important d'agir et d'oser se faire confiance. Il se peut qu'on prenne des décisions qui semblent mauvaises à court terme, qu'importe les erreurs, elles font partie de l'expérience. En prendre conscience, c'est se donner la chance de se réajuster. "Je ne peux agir que si je me fais confiance."

Adapté de : [www.umoncton.ca/umcm-saee/files/saee/wf/PSYCHO-CONSEILS%20-%20202.%20GESTION%20DU%20STRESS.pdf](http://www.umoncton.ca/umcm-saee/files/saee/wf/PSYCHO-CONSEILS%20-%20202.%20GESTION%20DU%20STRESS.pdf)

## CONSEILS POUR PASSER LE TEMPS DES FÊTES EN SANTÉ !

Voici quelques conseils pour passer les Fêtes en pleine santé

1. **Évitez de trop manger.** Le temps des Fêtes déborde d'activités d'ordre alimentaire. La meilleure façon de prévenir les inconforts digestifs est de vous modérer. Pour vous aider à y arriver, écoutez vos signaux de satiété. Pour cela, mangez lentement, car le cerveau prend environ 20 minutes à vous informer que vous êtes rassasié.
2. **Prévenez les infections.** Les poignées de main, les baisers et les accolades favorisent les infections telles que le rhume, la grippe et la gastroentérite. Pour les prévenir, la meilleure arme est de vous laver les mains fréquemment et d'éviter de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. Pensez également à demander aux personnes qui toussent ou éternuent de le faire dans le pli de leur coude. Gardez aussi sur vous une petite bouteille de gel antibactérien pour contrer la propagation des différents virus lors des réceptions des Fêtes. Si vous êtes malade, gardez le lit. Il vaut mieux rater une soirée que de contaminer toute la parenté!
3. **Prenez du temps pour vous.** Si vous êtes trop fatigué, vous risquez de vous épuiser et d'accroître votre niveau de stress. Entre le magasinage, la cuisine et les réceptions, essayez de vous réserver du temps chaque jour juste pour vous afin de vous détendre et de vous éclaircir l'esprit. Même quelques minutes seulement peuvent vous permettre de vous déstresser et de refaire le plein d'énergie. Faites une promenade en soirée, écoutez de la musique relaxante, louez le film que vous voulez voir depuis longtemps, plongez-vous dans un bon livre, offrez-vous un massage, etc. Il existe une panoplie de façons de vous accorder du temps et de vous gâter. Sur ce, joyeux temps des Fêtes!

Adapté de [www.brunet.ca/fr/conseils/6-conseils-pour-passer-le-temps-des-fetes-en-sante.html](http://www.brunet.ca/fr/conseils/6-conseils-pour-passer-le-temps-des-fetes-en-sante.html)

## Le Conseil d'administration

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



## PRENONS LE TEMPS DE RELAXER

Confinés dans le stress de la vie quotidienne, nous oublions souvent de nous donner du temps pour refaire le plein d'énergie. Mais comment y arriver? Rien de tel qu'une bonne séance de relaxation.

Une bonne séance de relaxation peut être aussi bénéfique qu'une nuit de sommeil! La relaxation permet de développer votre pouvoir de concentration et de ne pas disperser vos énergies, vous serez donc plus productifs. La relaxation amène une sensation de calme intérieur qui nous permet de réduire et même d'éliminer la tension nerveuse dans notre vie. Elle apporte un équilibre intérieur, une impression de bien-être et de sécurité et une plus grande confiance en soi.

La relaxation soulage les tensions reliées au travail et aux études, diminue la fatigue physique et mentale tout en augmentant le rendement. Elle est le meilleur moyen de combattre le stress.

Il existe présentement sur le marché toute une gamme de musique de détente et de technique pour vous aider à relaxer. Le Centre communautaire l'Éclaircie peut également vous renseigner sur différentes techniques.

Cependant, la relaxation exige certaines conditions pour être efficace. Voici les facteurs dont vous devez tenir compte lorsque vous décidez de pratiquer une séance de relaxation.

1. L'environnement. Installez-vous dans la pièce la plus calme de la maison et prévoyez un éclairage tamisé. Réglez le thermostat de manière à ce que la température ambiante soit plus élevée que d'habitude ou munissez-vous d'une couverture légère. En état de relaxation complète, la température corporelle s'abaisse.
2. Le moment. Le matin, la séance de relaxation vous mettra en forme pour la journée. Le soir, elle sera un excellent moyen de combattre l'insomnie et de vous préparer une nuit calme et réparatrice.
3. La position que l'on adopte doit faciliter la détente musculaire. Faites votre séance couché ou assis confortablement. Idéalement vous devriez vous étendre sur une surface ferme. Fermez les yeux pour éliminer les stimuli visuels et vous aider à vous concentrer. Portez des vêtements amples qui ne vous gêneront pas ou enlevez au moins vos chaussures et détachez votre ceinture.
4. La répétition. Il est important d'être assidu et de pratiquer ses séances de relaxation chaque jour afin d'acquérir une bonne technique et d'en ressentir vraiment les effets.
5. La relaxation demande que nous adoptions une attitude passive. On doit s'abandonner à la relaxation en acceptant de nous détacher de nos petites tensions si familières.
6. La fin de la séance. Ne vous relevez pas immédiatement. Commencez par bouger doucement les orteils et les doigts, puis les pieds et les mains. Faites des flexions et des extensions des jambes et des bras, inspirez profondément, étirez-vous doucement en bâillant. Vous pouvez ensuite ouvrir les yeux et vous lever lentement.

Source : <http://www.umoncton.ca/umcm-saee/node/78>