

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

Janvier 2017



Ne craignez pas d'avancer lentement,
craignez simplement de rester sur
place.

Proverbe chinois

Dans ce numéro :

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Stratégies pour gérer le stress</i>	2
<i>Suggestions de lecture</i>	2
<i>Les ruminations et le sommeil</i>	3
<i>Maîtriser l'anxiété par des moyens anti-stress</i>	3
<i>Aider à mettre fin à la stigmatisation</i>	4



Bonjour,

L'équipe du Centre communautaire l'Éclaircie vous présente dans ce journal des articles portant sur la gestion du stress et l'anxiété ainsi que sur la lutte à la stigmatisation en santé mentale, sujet qui nous concerne tous.

Nous vous rappelons que nous avons plusieurs livres, dépliants et outils portant sur des sujets liés à la santé mentale. Vous pouvez passer nous voir pour en prendre connaissance et les emprunter.

Si vous avez des suggestions de sujets que vous souhaiteriez que l'on aborde dans ce journal ou des idées d'articles, n'hésitez pas à nous en faire part.

Bonne lecture.



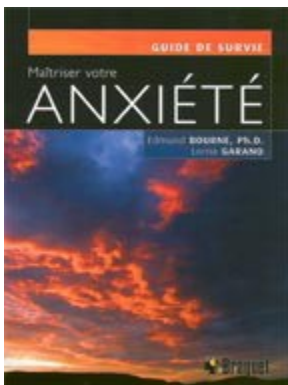
Suggestions de lectures : Les livres sont disponibles pour emprunt à l'organisme.

Stratégies pour gérer le stress

- Entretenir une bonne hygiène de vie (sommeil, détente, méditation, exercice, alimentation, loisirs)
- Identifier les sources de stress, reconnaître les symptômes ou signaux d'alarme, prendre un temps d'arrêt
- Se créer un réseau social, entretenir de bonnes relations avec les autres
- Maîtriser son imagination (éviter de penser au pire, dédramatiser, prendre une distance émotionnelle)
- Organiser et prioriser la gestion de son temps
- Équilibrer les responsabilités à la maison; apprendre à déléguer
- Prendre du temps pour soi (lecture, bricolage, chant, relaxation...)
- Développer sa créativité
- S'amuser et rire.

Adapté de : Groupe Remise en action, capsules sur la gestion du stress par Nathalie Giguère. IUSMQ, hiver 2012

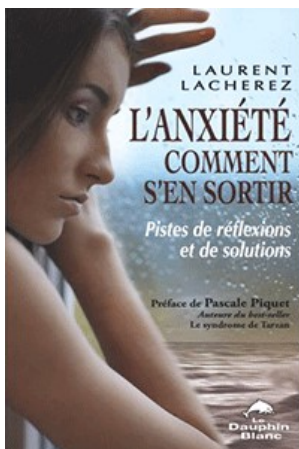
Maîtriser votre anxiété d'Edmund Bourne et Lorna Garano



Voici un livre qui s'adresse à nous tous. Maîtriser votre anxiété nous apprend à apaiser nos sourdes inquiétudes, à régler nos problèmes relationnels, à calmer nos tensions quotidiennes et à nourrir notre corps.

Vivre sa vie de façon optimale signifie que nous devons faire face à toutes sortes de défis. Dans ces pages, nous apprenons comment trouver le calme dans l'œil de la tempête.

Maîtriser votre anxiété est une ressource extrêmement précieuse pour quiconque souffre d'anxiété. Ce livre très complet décrit une vaste gamme de méthodes utiles qui aideront le lecteur à réduire son anxiété et à établir un mode de vie plus calme et paisible.



L'anxiété, comment s'en sortir de Laurent Lacherez

L'ouvrage propose des pistes de réflexions et de solutions appuyées par des exemples concrets. Il développe aussi un nouveau regard sur l'anxiété, favorisant une meilleure compréhension de cette difficulté de vivre que connaît un nombre croissant d'individus dans nos sociétés contemporaines.

Les ruminations et le sommeil

Au moment où votre corps commence à se relaxer avant de pouvoir vous endormir, quelques fois vous allez penser aux événements de la journée, à vos conversations avec certaines personnes ou encore à vos problèmes et ceci vous paraît involontaire. Une pensée en amène une autre et vous vous retrouvez bientôt alerte et incapable de dormir.

Voici la démarche que vous pouvez adopter pour vous aider à contrôler les inquiétudes et les ruminations qui surgissent lorsque vous êtes au lit.

1. Prenez du temps pour réévaluer votre journée, vos inquiétudes et vos problèmes avant de vous rendre au lit, et ce préférablement une heure avant de vous coucher.
2. Faites vous une liste. Prenez le temps de mettre par écrit les choses qui vous dérangent. Ceci vous permettra de vous en libérer au lieu de les ruminer.
3. Priorisez. Placer les items de votre liste dans un ordre selon leur importance. Souvent des petites pré-occupations peuvent paraître plus importantes car elles sont plus récentes.
4. Établissez un plan d'action pour les items qui vous préoccupent le plus. Pensez à une étape que vous pourrez entreprendre le lendemain pour progresser dans la résolution, demandez des conseils à un ami/parent ou encore allez chercher de l'information sur le sujet. Vous n'avez pas à vous sentir submergé si vous n'avez pas résolu votre problème en une seule étape. Pensez plutôt à la première étape que vous pourrez entreprendre. Cet exercice doit se faire par écrit au lieu d'essayer de vous en souvenir.
5. Arrêtez les pensées. Si les pensées que vous entretenez sont au-delà de votre contrôle et continuent de surgir, il faut utiliser la technique d'arrêt des pensées, vous répétez « STOP », vous rappeler que c'est inutile de vous tracasser en ce moment et redirigez vos pensées vers des éléments sur lesquels vous pouvez exercer un contrôle.
6. Pratiquez une technique de relaxation régulièrement au moment d'aller au lit. Voici une petite technique : allongé sur le dos, les genoux repliés, placez une main sur les côtes et l'autre sur le ventre. Inspirez en gonflant le ventre, puis la poitrine. Expirez en vidant la poitrine, puis le ventre, le tout très lentement. Vous pouvez aussi trouver sur le marché des disques compacts de relaxation.

Source : www.umoncton.ca/umcm-saee/files/saee/wf/Les%20ruminations%20et%20le%20sommeil_2.pdf

Maîtriser l'anxiété par des moyens antistress

- ◆ Faites-vous plaisir au moins une fois par jour
- ◆ Sachez remettre au lendemain
- ◆ Apprenez à gérer votre temps en établissant des priorités
- ◆ Renoncez à la perfection
- ◆ Dites-vous que rien n'est irréparable
- ◆ Cultivez votre sens de l'humour
- ◆ Apprenez à ne rien faire
- ◆ Apprenez à dire non
- ◆ Laissez parfois votre cellulaire de côté
- ◆ Réservez-vous des moments seulement pour vous
- ◆ Parlez tous les jours avec quelqu'un que vous aimez
- ◆ Acceptez de chercher de l'aide au besoin
- ◆ Vivez votre moment présent
- ◆ Respectez vos limites
- ◆ Écrivez le bilan de votre journée
- ◆ Remerciez la vie.

Adapté de : Phobies-zéro, guide pour démystifier, comprendre et maîtriser les troubles anxieux, 2013

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



Aidez à mettre fin à la stigmatisation entourant la santé mentale.

C'est plus facile que vous ne le croyez!

C'est un fait, un Canadien sur cinq sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie. La stigmatisation liée à la maladie mentale est l'un des principaux obstacles que les personnes qui en souffrent doivent franchir. C'est la principale raison pour laquelle les deux tiers des personnes vivant avec une maladie mentale n'iront pas chercher de l'aide.

En partenariat avec la Dre Heather Stuart, la Chaire de recherche Bell sur la santé mentale et la lutte contre la stigmatisation de l'Université Queen's a identifié 5 façons simples d'aider à mettre fin à la stigmatisation, laquelle empêche tant de gens qui souffrent à aller chercher l'aide dont ils ont besoin :

Choisissez les bons mots : Les mots que vous utilisez peuvent faire toute la différence. Les mots peuvent aider, mais ils peuvent aussi nuire. Que préférez-vous?

Langage à surveiller :

×Schizo

×Fou

Langage privilégié :

✓ personne atteinte de schizophrénie

✓ personne avec une maladie mentale

Renseignez-vous : La stigmatisation existe depuis longtemps et une bonne façon d'aider à y mettre fin est de connaître les réalités et les mythes de la maladie mentale. Renseignez-vous sur les réalités et les mythes et chassez la stigmatisation.

Soyez gentil : La simple gentillesse peut faire toute la différence. Un sourire, une bonne écoute ou une invitation à prendre un café : ces petits gestes de bonté peuvent aider à ouvrir le dialogue et à faire savoir à quelqu'un qu'on est là. Des phrases comme « Ça va passer » et « Prends ça cool » peuvent nuire plutôt qu'aider. À la place, offrez votre soutien en disant : « Je suis désolé que tu ne te sentes pas bien » ou mieux encore, demandez ce que vous pouvez faire pour aider

Écoutez et demandez : La maladie mentale est une expression très répandue de la souffrance humaine. Être à l'écoute et demander comment on peut aider ou simplement être là pour les gens que vous aimez est la première étape vers le rétablissement.

Voici quelques exemples :

- Je suis désolé que tu ne te sentes pas bien.
- J'ai remarqué que tu avais la mine basse dernièrement
- Est-ce que tout va bien?
- Comment puis-je aider?

Parlez-en : Brisons le silence. Parlons du fait que la maladie mentale nous touche tous directement ou par l'entremise d'un ami, d'un membre de notre famille ou d'un collègue. Le récit des personnes ayant fait l'expérience de troubles de santé mentale et qui se portent bien contribue à changer les stéréotypes. La plupart des gens qui connaissent des problèmes de santé mentale peuvent et vont se rétablir.

Source : cause.bell.ca/fr/facon-aider