

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

Été 2017



« La joie est en tout,  
il faut savoir l'extraire. »

*Confucius*

Dans ce numéro :

*Mot de l'équipe* 2

*Avant d'en arriver à  
l'épuisement* 2-3

*Prenez du temps  
pour vous-même* 4

*Le moment présent* 4

À l'approche de l'été, c'est l'heure des bilans et de la tenue de l'assemblée générale annuelle pour le Centre communautaire l'Éclaircie. Lors de l'assemblée générale qui a eu lieu le 7 juin dernier, nous avons tenu à souligner deux membres du conseil d'administration qui ont terminé leur mandat. Ainsi, l'organisme a reconnu l'engagement remarquable de Mireille Leblanc et Linda Noël au sein du conseil d'administration du Centre communautaire l'Éclaircie. C'est un privilège d'avoir pu compter sur leur engagement pendant 18 ans. Nous sommes très reconnaissants pour tout l'excellent travail que vous avez accompli. Le partage de vos compétences personnelles et expérientielles a permis à l'organisme d'évoluer positivement. Nous tenons à vous exprimer toute notre gratitude pour la contribution inestimable que vous avez apportée au Centre communautaire l'Éclaircie.

Nous souhaitons la bienvenue à Mme Marie-France Cummings qui s'est jointe au conseil d'administration lors de l'assemblée générale annuelle.

Par ailleurs, le Centre communautaire l'Éclaircie accueille depuis mai dernier, Mme Andréanne Cyr, qui effectue un stage en éducation spécialisée. Elle terminera sa formation au début juillet. Nous lui souhaitons un franc succès dans ses projets futurs.

Pendant la période estivale, l'équipe de travail pourra compter sur la présence de Mme Joanie Poirier, à titre d'éducatrice en santé mentale dans le cadre d'un projet étudiant. Ce sera un plaisir pour nous de la côtoyer cet été.

Un bel été à chacun de vous.

## AVANT D'EN ARRIVER À L'ÉPUISEMENT

Ce texte donne de l'information aux parents afin de les aider à préserver leur énergie et ainsi prévenir l'épuisement. Il donne également quelques pistes aux parents épuisés.

### **Préserver son énergie et prévenir l'épuisement**

En tant que parent, nos nombreuses responsabilités peuvent nous faire vivre un stress important. On peut facilement se sentir dépassé et submergé par notre quotidien avec notre enfant. Doit-on s'en préoccuper? Si une petite dose de stress peut être bénéfique, une trop grande surcharge peut amener un parent vers l'épuisement. Avant de prendre ce chemin, regardons ensemble quelques pistes pour prévenir l'épuisement et recharger nos batteries.

### **Se donner le droit à l'erreur**

En tant que parents, nous avons droit à l'erreur. D'ailleurs, certaines sont inévitables. Pourquoi alors nos erreurs sont souvent transformées en un profond sentiment d'échec? Diminuer nos exigences envers nous-mêmes peut nous permettre de ressentir moins de culpabilité ainsi que lâcher-prise sur les aspects que nous ne pouvons contrôler.

### **Ne pas jouer au « Super parent »**

Jouer au « Super parent » risque grandement d'épuiser nos forces. Il peut être tentant de se donner pour objectif d'intervenir sur tous les comportements qui nous dérangent chez notre jeune, mais cela n'est pas réaliste. Pourquoi ne pas choisir nos combats?

### **L'humour et l'imagination**

Avoir un esprit imaginaire et une bonne dose d'amour envers soi peut permettre de prendre du recul sur les événements. Parfois, prendre les choses en riant en y mettant une touche d'humour peut aider à faire baisser la tension! De temps en temps, c'est correct de ne pas se prendre trop au sérieux!

### **Avoir des sources de satisfaction**

Elles permettent de refaire le plein. Se distraire ou se détendre, dans la mesure du possible, peut être une façon efficace de recharger nos batteries (ex. sport, petite marche, prendre un café chaud, prendre un bon bain, lire une revue, etc.)! Parfois, de petits trucs simples pour mieux gérer notre temps peuvent faire toute une différence (ex. revoir la routine du matin, penser ou préparer les repas à l'avance, impliquer l'autre parent, partager certaines tâches avec notre jeune, etc.)!

**Diminuer autant que possible l'impact de la pression des gens qui nous entourent**

Bien des parents peuvent se sentir vulnérables aux critiques ou jugements extérieurs, ce qui peut contribuer à nourrir les doutes déjà présents. Pourquoi ne pas choisir les messages qui font du bien plutôt que ceux qui blessent?

**Reconnaître des qualités à son enfant ou son adolescent**

Tous les enfants et adolescents possèdent des qualités inhérentes à leur personnalité et il est important de les reconnaître. Il est facile de reconnaître les qualités d'un enfant obéissant, studieux, soigneux, etc., mais il faudrait aussi reconnaître les qualités d'un enfant ayant une imagination débordante, une sensibilité remarquable, la capacité de faire les choses d'une façon originale, ayant une belle spontanéité, etc.

**Réserver des moments privilégiés avec l'enfant**

Vivre des moments agréables avec notre enfant peut faire beaucoup de bien tant au parent qu'à l'enfant. Il suffit de choisir toutefois des activités pas compliquées qui plairont à l'enfant et qui ne causeront pas de stress aux parents.

**Ajouter de nouvelles stratégies dans sa boîte à outils**

Parce que les défis de l'éducation d'un enfant évoluent constamment, il peut être aidant de diversifier nos outils, nos façons de faire et de voir ce qui se fait dans d'autres familles.

**Lorsque l'épuisement survient : (Je n'en peux plus, je suis à bout!)**

Être à bout, nous sentir constamment dépassés et avoir de la difficulté à traverser notre quotidien sont des signes qui peuvent laisser présager une grande fatigue et un sentiment d'épuisement. Reconnaître que nous sommes épuisés, c'est la première étape afin d'aller mieux!

Bien des signes peuvent nous donner des indices concernant notre degré d'épuisement. Certaines personnes ressentiront des symptômes physiques, alors que d'autres sentiront une fatigue psychique et émotionnelle. Que peut-on faire lorsqu'on sent l'épuisement prendre du terrain en nous?

**Un jour à la fois, une heure à la fois :** Lorsque les forces sont épuisées, l'idée est d'y aller un pas à la fois, une journée à la fois. C'est correct de s'autoriser à réduire nos activités et à s'accorder des temps de pause.

**Écouter nos limites :** Cela peut être l'occasion de revoir nos attentes ainsi que les objectifs que nous nous sommes fixés. Est-ce que nos attentes sont réalistes? Est-ce que l'on attend de soi et de notre enfant la perfection en toutes circonstances?

**Laisser de la place à nos émotions :** Se permettre de vivre nos émotions et même d'en parler peut nous aider à nous en libérer. Trouver un espace adéquat pour le faire, que ce soit en thérapie ou encore avec un ami de confiance peut faire toute la différence.

**Aller chercher du réconfort et de l'aide :** Le support reçu de l'environnement peut prendre plusieurs formes (émotif, répit, etc.). Il ne faut pas hésiter à demander l'appui de l'entourage, mais également celui de ressources professionnelles (psychologue, infirmière, psychoéducateur, etc.). Briser la solitude est primordial!

Ne pas oublier que les parents peuvent contacter Ligne parents au 1-800-361-5085 qui est un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit, confidentiel et offert par des intervenants professionnels à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans.

Le Centre communautaire l'Éclaircie vous rappelle que le personnel est disponible si vous avez besoin d'écoute, d'information, d'accompagnement ou de ressourcement. Vous pouvez nous rejoindre au 418-986-6456 ou venir nous rencontrer au 330 chemin principal, local 401, Cap-aux-Meules.

<http://ligneparents.com/adolescent/avant-den-arriver-a-l-epuisement/>

## Le Conseil d'administration

Yvonne Cyr, vice-présidente  
Danielle Venne, sec. Trésorière  
Marie-France Cummings, administratrice  
Odette Duclos, administratrice  
Benoit Lapierre, administrateur  
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



## Prenez du temps pour vous-même

Voici quelques mots et pensées d'inspiration apaisants. Laissez ces mots vous toucher, vous englober, vous calmer. Laissez-les vous inspirer et vous aider à être aimable avec vous-même. Laissez-vous être inspiré à agir, ou si cela répond à vos besoins, à ne pas agir... à vous reposer. Laissez ces mots vous aider dans le processus d'apaisement et d'épanouissement personnel.

Accordez-vous un peu de temps libre en dehors de vos responsabilités de ce jour. Pas du temps pour fuir ou pour nier et rejeter des sentiments et des émotions. Mais du temps à passer simplement avec ce que vous êtes, quoi que vous ressentiez... sans jugement, sans amertume, exempt de blâme, sans vouloir éprouver les choses d'une manière différente. Un temps pour honorer vos sentiments, apprendre à mieux les connaître et à vous sentir bien avec eux. Donnez-vous cette permission et surveillez-en les merveilleux résultats.

« Aujourd'hui, j'honore cet instant de ma vie et je me garde du temps juste pour moi. »

« Aujourd'hui, j'honore qui je suis, où je suis, et je me donne la permission de penser à moi d'abord. »

« Aujourd'hui, je me donne la permission de me dorloter personnellement, de découvrir de nouvelles choses saines que je peux faire pour moi-même afin de me sentir bien. »

« Aujourd'hui, je prends du temps juste pour moi, pour me voir et m'aimer moi-même comme je suis. »

Adapté de : Prenez du temps pour vous-même, Ruth Rishel, M. Ed., C.A.C., Motivation edition, 1993

## Le moment présent

Nous vivons dans une époque où tout le monde semble pressé : pressé de faire quelque chose, d'arriver quelque part, de parler au lieu d'écouter et j'en passe. On se croise dans la rue ou au magasin pour à peine se dire bonjour, comment ça va et hop c'est reparti, la course reprend. Mais tout part de notre esprit, de notre pensée : souvent nous ruminons le passé ou bien nous nous projetons dans le futur. Le grand oublié dans toute cette histoire, vous l'aurez deviné, c'est le présent. Pourquoi ne pas nous attarder, voir nous concentrer, porter attention à ce que nous offre la vie de plus précieux : le présent. Être bien attentif lorsqu'une personne nous parle et l'écouter de façon concentrée sans penser en même temps à ce qu'on va bien pouvoir lui répondre. Prendre le temps de regarder le vol d'un goéland ou d'écouter le chant d'un oiseau sans penser à la vaisselle qui nous attend. En gros, être dans le moment présent, permet d'avoir une bonne qualité de présence à notre vie, de l'habiter pleinement. Cela est une façon simple et sûre d'accroître notre bonheur quotidien. Le présent est un présent donné par la vie pour nous rendre heureux et nous en émerveiller!

*Christian Gaudet*