

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

Septembre 2017



«Être bien dans sa peau, c'est
s'accepter, s'aimer, offrir son
visage au souffle du vent. »

Paul Salomon (1983)

Dans ce numéro :

Mot de l'équipe 2

Mot de l'étudiante 2

*L'importance de se
donner le temps* 3

Un état intérieur 4

*Pour vivre le mo-
ment présent* 4

À l'aube de l'automne, c'est la vie quotidienne qui reprend pour le Centre communautaire l'Éclaircie. Après avoir profité du soleil de l'été pour faire plusieurs merveilleuses sorties à la plage, pique-niques et visites en tout genre, l'horaire habituel reprend son cours. Toutefois, comme chaque année, l'automne promet d'être tout aussi dynamique puisque les sorties au restaurant, les dîners communautaires, les journées de ressourcement ainsi que les ateliers d'art et d'écriture seront là pour égayer les journées grises.

À l'Éclaircie, nous choisissons également de prendre les mois à venir pour vous inviter à prendre soin de vous. En effet, les journées qui raccourcissent, l'arrivée du froid et de la pluie peuvent parfois nous déprimer. Il est donc primordial de cultiver une bonne santé mentale afin que cette période soit gage de bonheur et de bien-être. Pour cela, nous avons choisi de vous présenter un numéro spécial sur le bien-être et l'équilibre. Ainsi, vous pourrez y lire des réflexions sur le bonheur et la santé mentale ainsi que des trucs et astuces pour prendre soin de soi.

Nous vous souhaitons un automne apaisant, qui vous fera croître et vous apportera la joie et l'équilibre dont vous avez besoin.

L'équipe de l'Éclaircie.

MOT DE L'ÉTUDIANTE

Bonjour à vous! Il y a huit semaines, j'entamais mon emploi d'été comme éducatrice en santé mentale à l'Éclaircie. J'étais très enthousiaste à l'idée de mettre en pratique mes connaissances en psychologie et de confirmer mon intérêt pour la relation d'aide. D'ailleurs, je n'aurais pas pu mieux tomber, car dès ma première journée, j'ai été impliquée sur le terrain. Que ce soit dans une sortie à la Côte, un pique-nique au soleil ou lors d'ateliers de création, j'ai pu apprendre à travailler différents aspects utiles à mon futur métier, notamment l'écoute active et le respect du rythme et des différences de chacun.

Tout d'abord, je tiens à remercier mes collègues de l'Éclaircie. Chaque jour, vous faites mille efforts pour que les gens qui souffrent sortent de leur isolement et connaissent quelques instants de bonheur. Vous êtes toujours patientes, à l'écoute et douces. Grâce à votre travail vigoureux et acharné, vous détruisez les préjugés et changez la vie de plusieurs personnes. Je ne pourrais vous remercier assez de m'avoir intégrée dans votre équipe. Merci pour votre grande confiance et vos pertinents conseils. Grâce à vous, j'ai eu la chance, moi aussi, de faire une différence. Sachez qu'une petite partie de chacune d'entre vous sera intégrée à la psychologue que j'aspire à devenir.

Je souhaite également adresser un court message à tous les gens qui fréquentent l'Éclaircie. Je veux vous dire merci de m'avoir acceptée parmi vous. Je sais que ce n'est pas toujours aisé de faire confiance à une nouvelle personne, mais vous avez fait preuve d'énormément d'ouverture à mon égard et j'en suis très reconnaissante. Merci pour vos blagues quotidiennes, votre enthousiasme et votre bonté. Merci de m'avoir appris que le bonheur se trouve dans les choses simples et qu'il y a toujours de l'espoir. Merci de m'avoir montré tout le courage qui se cache derrière les épreuves et la grandeur du mot résilience. Vous êtes des personnes d'une incroyable force dont nous aurions tous quelque chose à apprendre. Voir un sourire dans votre visage restera toujours ma plus grande récompense et même si je vous quitte avec chagrin, je pars en ayant le cœur et la tête remplis de souvenirs gravés à jamais.

Enfin, à vous, qui lisez ce journal, je tiens à vous encourager à venir découvrir le merveilleux organisme qu'est l'Éclaircie. Si vous êtes une personne qui vivez une problématique de santé mentale ou un proche, vous trouverez des oreilles grandes ouvertes et un lieu apaisant.

Comme je l'ai déjà dit, l'Éclaircie est un lieu magique où le bonheur se crée. Vous ne me croyez pas? Venez en faire l'expérience! À bientôt!

Joanie Poirier

L'IMPORTANCE DE SE DONNER LE TEMPS

Gandhi a dit : « nous avons mieux à faire dans la vie que d'en accélérer le rythme ». Sages paroles qui sont parfois faciles à oublier dans une société comme la nôtre, où tout est vécu en accéléré. Toutefois, ce n'est pas parce que les vacances sont terminées qu'il est impossible de s'accorder du temps pour soi. Voici donc quelques stratégies à appliquer pour calmer son rythme effréné et viser l'atteinte d'un meilleur équilibre de vie.

Prendre le temps de rire et de s'amuser

Saviez-vous que le rire est l'un des remèdes les plus facile, économique et efficace contre le stress? Il amène le corps à sécréter des endorphines, surnommées hormones du bonheur. Le rire permet aussi de libérer son esprit de ses préoccupations. Rire dix minutes par jour réduit la pression artérielle, améliore la circulation sanguine et l'oxygénation du cœur.

Quelques trucs

- Cherchez un site de blagues sur internet
- Jouez un tour à un collègue, un ami ou un membre de ta famille
- Regardez un numéro d'un humoriste apprécié
- Passez du temps avec un proche qui vous fait rire.

Prendre le temps pour bouger

Quelques trucs

- Faire une marche lente ou rapide
- Prendre le temps de bien s'étirer au réveil et avant le coucher
- Danser sur une musique que vous appréciez
- Activer son corps par l'entretien paysager ou les tâches ménagères.

De récentes études démontrent que la pratique de l'activité physique est associée à une réduction des symptômes de l'anxiété dépressifs et anxieux. Certaines recherches suggèrent même un effet protecteur sur l'apparition de certaines maladies mentales ou sur le maintien et l'amélioration de la santé mentale.

Prendre le temps pour avoir du plaisir

Il y a plusieurs façons d'avoir du plaisir, mais l'une d'entre elles est d'apprendre à apprivoiser nos sens. En effet, bien que nous ne soyons pas toujours conscients des sensations qu'ils nous procurent, nos sens nous donnent accès à un monde de possibilités.

Quelques trucs

- Cuisinez une recette dont vous aimez le goût et l'odeur
- Caressez un animal
- Écoutez votre musique préférée
- Observez la nature et ce qui l'entoure.

Prendre le temps d'apprendre

Quelques trucs

- Inscrivez-vous à un cours ou un atelier
- Demandez à un membre de votre famille de vous apprendre quelque chose
- Procurez-vous un livre instructif sur un centre d'intérêt.

Vous êtes vous déjà dit que vous aimeriez apprendre à tricoter comme le faisait votre mère? Ou apprendre une nouvelle langue, apprendre à bricoler? Nous ne prenons pas souvent le temps d'apprendre de nouvelles choses et pourtant, nous devrions. Cela nourrit notre cerveau, stimule la créativité et augmente notre sentiment d'accomplissement et notre estime de soi.

Prendre le temps d'accueillir la souffrance comme faisant partie de la vie

Bien que les difficultés et la souffrance soient vécues par tous, parfois, nous nous sentons obligés de repousser la souffrance pour répondre aux exigences de notre société où vitesse et performance sont à l'honneur. Nous négligeons alors de prendre le temps d'accueillir la souffrance, de nous reposer, de demander de l'aide et de vivre l'expérience d'une étape difficile.

Quelques trucs

- Appelez une ligne d'écoute ou consultez un intervenant
- Écrivez ce que vous ressentez
- Laissez-vous le droit de vivre la tristesse ou la colère.

Texte adapté de Mouvement santé mentale Québec
[www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes]

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
Maude Leblanc, 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



Un état intérieur

Le bonheur ne se trouve pas dans l'agir.

Un trop-plein d'activité le fait fuir.

Le véritable bonheur n'est pas fait d'excès.

Les excès ne rendent jamais heureux très longtemps.

Le vrai bonheur n'est pas une question d'apparence ni d'âge.

La jeunesse et la beauté ne durent pas.

Le bonheur n'est pas une question de richesse.

Un vrai bonheur naît d'un rien.

Le bonheur ne se trouve pas à coup de « devenir » ceci ou cela.

Le bonheur, c'est un état intérieur.

Prêtez attention bienveillante à ce qui est et vous découvrirez là...

Entre deux souffles, deux pensées, deux pas.

Extrait de *Revenir au monde* de Nicole Bordeleau

Pour vivre le moment présent

Prendre une pause, c'est m'arrêter dans l'instant même, c'est apprécier le bleu du ciel, l'air frais du vent sur mon visage, l'effet apaisant de la pluie qui tombe, c'est la joie d'être entouré des gens que j'aime ; c'est aussi sentir la morsure du froid et prendre le temps de me couvrir, c'est me laisser toucher par les larmes de mon enfant ou de mon petit-enfant, bref, c'est ce sentiment qu'on éprouve à être juste là, à ne rien faire, à n'avoir qu'à respirer - immobile dans l'instant.

Cessez ce que vous êtes en train de faire et prenez le temps d'observer ce à quoi ressemblent votre météo intérieure, vos pensées, vos sensations, à cet instant. Prenez conscience de ce qui est là, sans le juger, sans chercher à le changer. Vivre pleinement le moment présent, que ce soit dans un moment de bien-être ou dans un autre de tristesse, contribue à bien préparer l'avenir.

Extrait de : *Pour vivre le moment présent* par Monique Tessier
Le réseau Québécois de l'association canadienne pour la santé mentale