



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

Hiver 2018

Le pessimiste se plaint du vent, l'optimiste espère qu'il va changer, le réaliste ajuste ses voiles. William Arthur

Dans ce numéro :

Services aux membres de l'entourage	2
Moyens pour augmenter l'estime de soi	2
Le coin de la lecture	2
Pour contrer la stigmatisation	3
10 conseils pour garder la forme psychologique	3
Prendre une pause pour respirer	4



Services aux membres de l'entourage

Un de vos proches, un collègue, un ami vit des problèmes de santé mentale. Vous vous sentez seul, vous aimeriez échanger ou obtenir des informations sur des sujets touchant la santé mentale; le Centre communautaire l'Éclaircie est là pour vous. Nous pouvons vous rencontrer au moment qui vous convient sur demande. Manon Miousse, animatrice auprès des parents et des proches, vous accueille en toute confidentialité. Elle offre également de l'écoute téléphonique aux membres de l'entourage. Pour toutes questions sur nos services, vous pouvez nous rejoindre au (418) 986-6456.

Au plaisir de vous rencontrer.

Moyens pour augmenter l'estime de soi

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à nous dire que nous avons de la valeur, que nous sommes uniques et importants. C'est nous connaître et nous aimer comme nous sommes, avec nos forces et nos limites.

Une bonne estime de soi permet :

- ◆ De s'aimer, de s'accepter, de mieux se connaître;
- ◆ De croire en ses capacités d'agir;
- ◆ De s'affirmer;
- ◆ D'être mieux face à nous-mêmes.
- ◆ C'est une base pour des relations épanouissantes;
- ◆ Elle aide à chercher des solutions, à persévérer;
- ◆ Elle est un passeport pour la vie.



Quelques moyens pour augmenter l'estime de soi :

- ◆ Je dresse une liste de mes qualités.
- ◆ J'évite de me dénigrer.
- ◆ Je choisis des pensées positives envers moi-même. (ex : me dire une chose positive à mon sujet chaque jour)
- ◆ Je me donne des objectifs réalistes.
- ◆ J'adopte une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, relaxation, activités).
- ◆ Je me fais plaisir, je suis attentif à mes propres désirs.
- ◆ J'exprime mes besoins et mes attentes.
- ◆ Je m'apprécie comme je suis et j'évite de me comparer aux autres.
- ◆ J'accepte de recevoir de l'aide.

Adapté d'un texte remis par une participante : Capsule estime de soi par Nathalie Giguère

Le coin de la lecture

Ce livre sera une aide précieuse pour les parents qui pensent que leur enfant souffre d'anxiété. Que sont le stress et l'anxiété ? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles ? Quels sont les facteurs provoquant l'apparition de l'anxiété ? En quoi consistent les différents troubles anxieux ? Comment peut-on prévenir l'anxiété et, si nécessaire, la traiter ? Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents et les intervenants. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement. Comment apprendre à l'enfant à gérer son anxiété en : - nourrissant son estime personnelle ; - développant ses aptitudes sociales ; - utilisant des techniques de relaxation et de respiration ; - remplaçant ses pensées négatives par des pensées positives ; - l'incitant à apprivoiser ses craintes au lieu de les fuir. Ce livre est disponible pour emprunt au Centre communautaire l'Éclaircie.



Pour contrer la stigmatisation

Une personne sur cinq sera touchée par la maladie mentale au cours de sa vie. Et, à cause de la stigmatisation, beaucoup ne demandent pas l'aide et le soutien qu'il leur faut. Vous n'avez pas besoin d'être un expert en santé mentale pour soutenir quelqu'un dont vous vous souciez. Demandez-lui s'il va bien. Dites-lui précisément ce qui vous inquiète. Même si la personne ne veut pas parler ou qu'elle ne croit pas qu'il y a un problème, le fait de savoir que vous vous souciez de lui et qu'il peut compter sur vous est important et lui permet de se sentir moins seul.

Ces cinq façons de parler de la maladie mentale vous permettent de montrer votre soutien et d'aider les personnes qui souffrent à surmonter leur peur de chercher de l'aide :

- Choisissez les bons mots - Soyez attentif aux mots que vous utilisez pour parler de la maladie mentale.
- Renseignez-vous - Apprenez-en plus, sachez-en plus et parlez-en plus. Comprenez les signes.
- Soyez gentil - Des petits gestes de bonté peuvent faire beaucoup pour changer les choses.
- Écoutez et demandez - Parfois, il vaut mieux privilégier l'écoute.
- Parlez-en - Amorcez un dialogue, rompez le silence.

Vous voulez obtenir des informations supplémentaires, vous pouvez consulter le site Bell cause pour la cause ou contacter le Centre communautaire l'Éclaircie.

Source : cause.bell.ca/static/public/downloads/toolkit/fr/bell-cause-pour-la-cause-guide-animateur.pdf

10 conseils pour garder la forme psychologique

Au même titre qu'une saine alimentation et l'activité physique ont des effets bénéfiques sur la santé, certains exercices de conditionnement psychologique peuvent nous aider à maintenir une bonne santé mentale, voire l'améliorer.

Le maintien de la santé mentale suppose un apprentissage quotidien qui part de l'intérieur, de notre attitude par rapport à nous-mêmes et à la vie.

- Apprenez à vous aimer tel que vous êtes et évitez d'essayer de plaire à tout le monde.
- Prenez plaisir à travailler : la différence sera flagrante.
- Gérez votre temps de façon efficace. Apprenez à dire non et à établir vos limites.
- Entourez-vous de gens positifs, qui vous valorisent et que vous estimez.
- Soyez altruiste et réceptif. Offrez votre soutien, vos encouragements et vos compliments aux membres de votre famille, à vos collègues de travail et à vos amis et n'oubliez pas d'apprendre à en recevoir en retour.
- Ne vous oubliez pas. Continuez de rêver et de travailler à réaliser vos projets, vos rêves.
- Soyez optimiste. Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses et vos erreurs. Ces pensées empoisonnent votre vie et détruisent l'estime de soi.
- Soyez positif. N'entretenez pas de préjugés défavorables envers vous-mêmes. Tenez compte de vos bons coups, des choses dont vous êtes satisfait.
- Visez la croissance personnelle. Mettez en évidence les qualités que vous avez utilisées au lieu d'accorder de l'importance aux erreurs.
- Respectez-vous, soyez attentif à vos propres désirs, à vos attentes.

Adapté de Groupe Pro Santé inc. : events.snwebcastcenter.com/manulife/GBRS/Prod/Media/PDFs/SL/gf11702.pdf

Le Conseil d'administration

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

EXPOSITION COMMUNAUTAIRE

Du visible à l'invisible

En mots et en images

Des ateliers de création sont offerts à tous ceux et celles qui sont sensibles aux réalités liées à la santé mentale.

Pour inscription : 418 - 986 - 6456

Lieu : Centre Jos LeBourdais

Dates : les lundis 19 et 26 mars de 19 h à 20 h 30.
C'est gratuit!

Le Centre communautaire l'Éclaircie offre une série d'ateliers d'écriture avec M. Benjamin Pradet.

S'adressant à vous qui vivez ou avez vécu des difficultés émotionnelles, de l'anxiété ou qui souhaitez briser l'isolement, ces ateliers vous offrent un espace de liberté et vous permettent de développer votre créativité par des exercices inspirés de différents intervenants sociaux et artistes de tous genres.

Ces ateliers auront lieu les mercredis 7 et 21 mars 2018, 4 avril 2018 de 13 heures 30 à 15 heures.
L'inscription aux ateliers est requise au (418) 986-6456. Bienvenue !

Prendre une pause pour respirer

Voici un exercice de respiration du cœur (cohérence cardiaque) pour réduire le stress et l'anxiété.

Vous pouvez commencer par une séance de 2 minutes, puis augmenter jusqu'à 10 minutes. Une pratique régulière donne de meilleurs résultats. Vous pouvez vous asseoir, vous allonger ou marcher doucement. Les yeux ouverts ou mi-clos.

1. Inspirez et expirez par le nez. Sentez l'air entrer et sortir par les narines. Prenez de longues et profondes respirations.
2. Essayez maintenant d'ajuster votre respiration pour inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes. 1... 2... 3... 4... 5...
3. Maintenant, imaginez que chaque respiration se rend à votre cœur comme si celui-ci se gonflait à chaque inspiration et se dégonflait à chaque expiration. La technique consiste à respirer à un certain rythme tout en imaginant qu'on respire dans son cœur. 1... 2... 3... 4... 5...
4. Prenez le temps d'être en contact avec votre cœur tout en respirant longuement et profondément.
5. Prenez le temps de ressentir et d'apprécier le calme et la sérénité qui vous habitent.
6. Lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez arrêter progressivement, en douceur, et revenir à vos activités quotidiennes. 1... 2... 3... 4... 5...

Source : mouvementsmq.ca/sites/default/files/2014_ex_ad_respiration.pdf