



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

Septembre 2018

*Il suffit d'un grand morceau de ciel et le calme  
revient dans les coeurs*

- Albert Camus



Dans ce numéro :

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Mot de l'étudiante</i>	2
<i>Savoir apprivoiser l'automne</i>	3
<i>Le temps</i>	4
<i>Pour vivre l'équi- libre</i>	4

À l'aube de l'automne, c'est la rentrée qui arrive pour le Centre communautaire l'Éclaircie. Après un été rempli de soleil, de jeux extérieurs, de pique-niques et de visites variées, les activités régulières reprennent. Comme chaque année, l'automne promet d'être tout aussi dynamique puisque les cafés-rencontres, les dîners communautaires, les journées de ressourcement ainsi que les ateliers créatifs et sportifs seront de retour.

Le personnel de l'Éclaircie travaillera de pair avec vous afin de vous aider à débiter un automne tout en douceur et en équilibre. Pour ce faire, ce journal vous offre une thématique rentrée et propose une série d'astuces à adopter pour le retour à la routine ainsi que quelques petites réflexions sur le calme et la sérénité.

Nous vous souhaitons un automne doux et chaleureux, qui saura, au fil des feuilles qui tombent, vous apporter la joie, la sagesse et l'apaisement dont vous avez besoin.

L'équipe de l'Éclaircie.



### MOT DE L'ÉTUDIANTE

Bonjour à vous! Il y a huit semaines, j'entamais pour la deuxième année consécutive mon emploi d'été comme éducatrice en santé mentale à l'Éclaircie. J'étais très enthousiaste à l'idée de revenir passer un deuxième été auprès des personnes fréquentant l'Éclaircie, car j'avais alors appris énormément auprès d'eux. Pour un deuxième été, j'ai eu le bonheur d'être toujours impliquée sur le terrain et de redécouvrir les Îles avec des participants pleins de sagesse, d'ouverture et de bonté.

Encore une fois, j'offre mes plus sincères remerciements à mes collègues de l'Éclaircie. Encore cette année, je demeure impressionnée par les efforts grandioses que vous faites pour que les gens qui souffrent sortent de leur isolement et connaissent des instants de bonheur. Vous êtes toujours patientes, douces et surtout très imaginatives. Grâce à votre travail, vous offrez un milieu où les gens ont toujours envie de passer, car ils savent qu'ici, ils ne seront jamais jugés ou stigmatisés. Je ne pourrais vous remercier assez de m'avoir accueilli encore dans votre équipe. Merci pour votre confiance et vos précieux conseils. Grâce à vous, j'ai eu la chance de comprendre l'importance d'un accueil chaleureux, d'un sourire ou d'une simple oreille disponible.

Je souhaite également adresser un court message à tous les gens qui fréquentent l'Éclaircie. Je veux vous dire merci de m'avoir reçu avec autant de joie et d'ouverture encore cet été! Merci de me donner la chance de vous côtoyer. Merci de me laisser apprendre à m'améliorer auprès de vous. Vous savez être indulgents envers nous et avez toujours le mot pour nous rappeler que l'important, c'est simplement d'être ensemble. Merci de me permettre de déconstruire un peu plus chaque jour tous les préjugés qui habitent l'univers de la santé mentale. Vous êtes la preuve vivante que la souffrance façonne des gens résilients, généreux et réfléchis. Je vous quitte en espérant que vous n'ayez jamais peur d'être qui vous êtes, car la richesse de chacun d'entre vous n'a pas fini d'impressionner.

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 souffre de problématiques de santé mentale ou un proche, vous trouverez des oreilles grandes ouvertes et un lieu apaisant où vous pourrez y déposer la tête et les pieds.

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

## SAVOIR APPRIVOISER L'AUTOMNE

Felix-Antoine Savard a dit ; « L'automne est une saison sage et de bon conseil ». Sages paroles, mais dont peu d'entre nous se souviennent lorsque la saison froide reprend le dessus. Effectivement, avec les activités routinières qui reprennent ou la diminution des activités estivales, solitude et anxiété peuvent prendre le dessus. Voici donc quelques conseils pour affronter l'automne, qu'on demeure à la maison ou qu'on doit appriver le retour au travail.

### L'automne chez soi

L'automne peut être vécu dans l'ennui lorsqu'on demeure à la maison. Voici quelques trucs pour demeurer actif même lors du début de la saison froide et des journées plus courtes!

#### **S'occuper à la maison**

Avez-vous déjà pensé à toutes les choses intéressantes qu'on peut faire chez soi? Il suffit d'avoir un peu d'imagination! Trouvez des recettes amusantes à cuisiner, lisez un livre que vous laissez traîner depuis un certain temps ou encore, donnez-vous le droit de regarder un bon film à la télévision! Passer du bon temps en restant chez soi, c'est possible lorsqu'on se le permet!

#### **Sortir faire des activités**

L'automne, il peut être facile de vouloir rester à l'intérieur. Donnez-vous le devoir de sortir dehors chaque jour. Allez prendre une courte marche, inscrivez-vous à un cours qui vous permettra de bouger ou d'explorer votre créativité ou venez nous voir ici à l'Éclaircie! L'important est de ne pas rester isolé et de demeurer actif au quotidien!

#### **Passer du temps avec ses proches**

Si l'été, les activités sont plus sociales, la routine automnale demande d'apprendre à prendre le temps. N'hésitez pas à téléphoner à vos proches pour discuter un peu et permettez-vous d'aller prendre un café avec eux! Prendre le temps de voir nos êtres chers est précieux et nécessaire pour conserver un équilibre de vie tout au long de l'année!

### L'automne au travail

Lorsque l'été prend fin, les travailleurs peuvent aussi vivre certaines difficultés. Les vacances terminées et la routine à la porte, il est fréquent que des sentiments de morosité et d'anxiété prennent le dessus. Toutefois, il est possible de passer un magnifique automne même si les semaines sont consacrées au travail. Voici quelques suggestions pour apprendre à arrimer le travail et le fait de profiter de la vie!

#### **Créer une routine à son image**

Est-ce que vous avez l'impression que votre routine est ennuyante? Si oui, c'est qu'elle peut encore être personnalisée! Apprenez à ajouter des petits rituels agréables à votre semaine! Réveillez-vous au son de chansons que vous aimez ou prenez une pause dîner avec vos proches une fois de temps à autre! La beauté de la routine, c'est qu'elle ne demande qu'à être brisée et ensoleillée!

#### **Garder le travail au travail**

Aussi difficile que cela puisse sembler, lorsque vous quittez votre lieu de travail, laissez-le derrière vous! Faites de votre maison un endroit chaleureux et réservé à la détente et au plaisir. Le travail peut devenir anxiogène, alors il est primordial de savoir délimiter un espace pour celui-ci. D'ailleurs, si vous devez travailler de la maison, réservez un espace exclusif à celui-ci pour que vous ayez toujours droit au décrochage ailleurs chez vous!

#### **Apprendre à demander de l'aide**

Avec les tâches quotidiennes qui s'accumulent, apprenez à vous donner le droit de déléguer des tâches! À la maison, faites un tableau de répartition des tâches et au travail, demandez à vos collègues de vous donner un coup de main si vous sentez que vous n'y arrivez plus! L'équilibre de vie réside dans l'humilité et le fait de savoir reconnaître ses limites! Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire!

## Le Conseil d'administration

Yvonne Cyr, présidente  
Suzanne Richard, vice-présidente  
Marie-France Cummings, administratrice  
Odette Duclos, administratrice  
Benoit Lapierre, administrateur  
Maude Leblanc, administratrice  
Johanne Vigneau, 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



## Le temps

Le temps qui passe

Creuse rides et sillons

Dans les prés, dans les montagnes et sur nos visages

Le temps qui passe

Courbe les droites les plus fières

Et alourdit nos pauvres vertèbres

Mais regarde au fond de tes yeux

Une étincelle sommeille

C'est l'enfant qui

Soudain se réveille

C'est l'enfant qui se joue de tout

Du temps qui passe.

Anonyme

## Pour vivre l'équilibre

Passionnés, travaillant, perfectionnistes, curieux, dévoués... Toutes les raisons sont bonnes pour nous amener à nous « dépasser » quand ce n'est pas à dépasser nos limites!

Nous voudrions tout faire, tout voir, tout savoir, tout comprendre, mais nous avons aussi besoin de temps pour nous, pour nous retrouver, pour nous reposer, pour revenir en nous.

L'équilibre est souvent difficile à trouver dans nos vies et quand enfin nous le tenons, il demeure fragile et demande beaucoup de précautions pour le préserver [...]

L'équilibre, tout comme la paix, c'est en nous que chacun de nous doit d'abord le créer. Ce n'est qu'en ayant une vie équilibrée, avec davantage de ce que nous aimons et moins de ce qui nous détruit à petit feu.

C'est préserver notre santé en apprenant à dire non à ce qui n'est pas essentiel. C'est se préserver des havres de paix en nous et autour de nous pour redécouvrir le plaisir de la simplicité, de la famille, de l'amitié, de la solitude, de la nature. C'est cesser de vouloir plaire à tout le monde et enfin prendre plaisir à se plaire à soi! C'est être bon pour soi sans se faire violence. C'est laisser tomber le perfectionnisme qui nous tue à petites doses pour découvrir le bonheur d'être libres, à petites doses. Car dans le mot équilibre, il y a le mot LIBRE!

Extrait de : Pour vivre l'équilibre de Diane Gagnon