

Le bonheur est souvent la seule chose qu'on puisse donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert. Voltaire

Dans ce numéro :

*Mesures à adopter
pour maintenir une
bonne santé men-
tale* 2

*Le coin de la lec-
ture* 2

*Huit cadeaux qui ne
coûtent rien* 3

Liste de choses à 3
faire aujourd'hui

Activités à venir 4

Mesures à adopter pour maintenir une bonne santé mentale

Adoptez de bonnes habitudes de vie

- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment.
- Faites de l'exercice tous les jours.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat.
- Diminuez ou cessez complètement votre consommation d'alcool, de drogues et de tabac.

Entretenez votre réseau social

- Entretenez des relations positives avec votre entourage : membres de votre famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Participez à des activités de loisir qui vous plaisent et trouvez du temps pour vous y adonner.
- Évitez de rester seul si vous vivez une situation difficile comme un deuil ou une perte d'emploi. Demandez du soutien à vos proches, à une personne de confiance ou à un organisme spécialisé.

Diminuez votre niveau de stress

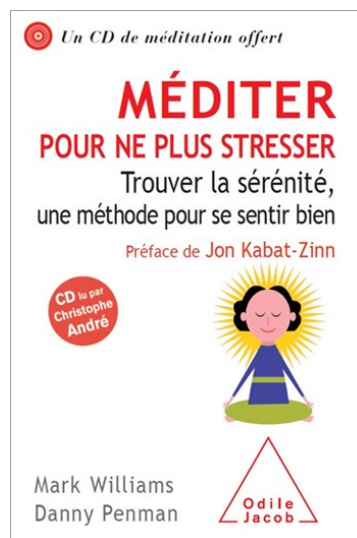
- Utilisez des méthodes naturelles pour contrôler votre stress. Par exemple, prenez de grandes respirations, faites de l'activité physique ou prenez du temps pour vous détendre.
- Ayez confiance en vous.
- Lorsque vous vivez des moments difficiles, participez à des groupes d'entraide et de soutien. Vous pourrez ainsi échanger avec d'autres personnes qui sont dans la même situation que vous. Cela pourrait vous aider à mieux gérer vos émotions tout en apprenant des expériences des autres.

Extrait de : www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/

Le coin de la lecture

Saviez-vous que le Centre communautaire l'Éclaircie a un centre de documentation et met à votre disposition des livres pour emprunt?

Des nouveautés s'ajoutent régulièrement; en voici une : Méditer pour ne plus stresser, Mark Williams, Danny Penman, Odile Jacob.



Pourquoi tant de stress ? Pourquoi cette impression constante que nous n'allons pas réussir à faire face à tout ce que la vie nous demande ? Pourquoi cette incapacité à nous détendre, même quand notre journée de travail est terminée ? Pourquoi ce sentiment constant d'épuisement ?

Pour deux raisons. La première, c'est que la vie moderne, intéressante et passionnante, est aussi une vie où tout va trop vite, où les pressions sont trop fortes. La seconde, c'est que nous nous laissons piéger, nous oublions qu'il est possible de nous protéger, d'introduire dans nos journées des parenthèses de calme, de lenteur, de douceur. Des petites bulles de sérénité...

Vous allez découvrir dans ce livre une méthode simple, efficace, et prouvée : pour trouver la sérénité, la méditation en pleine conscience, une méthode pour se sentir bien. Et vous allez apprendre à la pratiquer au quotidien, grâce à un programme d'exercices simples et accessibles. Pour vous sentir plus léger dans ce monde énérvé !

Huit cadeaux qui ne coûtent rien

Le premier... **Le cadeau de l'écoute**

Mais tu dois vraiment écouter.
Sans interruption, ni rêverie, ni préparer ta réponse...
Seulement... Écouter!

Le deuxième... **Le cadeau de l'affection**

Soyez généreux par des caresses, des baisers ou simplement en prenant la main.
Ces petites attentions démontrent l'affection que vous portez à l'autre.

Le troisième... **Le cadeau du rire**

Découper des bandes dessinées...
Partager des articles ou des histoires drôles.
Votre cadeau dira : « J'aime rire avec toi ».

Le quatrième... **Le cadeau d'un mot écrit**

Ça peut être une simple note ou un poème en entier.

Le cinquième... **Le cadeau d'un compliment**

Un simple et sincère : « Tu as une bonne mine aujourd'hui »
« Tu as fait du bon travail » « C'était un repas merveilleux » peut faire la différence.

Le sixième... **Le cadeau d'une faveur**

Tous les jours, à ta façon fait plaisir à quelqu'un que tu apprécies.

Le septième... **Le cadeau de la solitude**

Il y a des moments que nous ne voulons rien d'autre que d'être laissé seul.
Soyez sensible à ces moments et donnez le cadeau
De la solitude aux autres.

Le huitième... **Le cadeau d'un caractère enjoué**

La façon la plus simple de se sentir bien est de dire un mot gentil à quelqu'un.
Ce n'est pas vraiment si difficile de dire « Bonjour » ou « Merci ».

www.site-positif.com/8cadeaux.pps

Liste de choses à faire aujourd'hui :

- Rester dans le moment présent
- Respirer profondément
- N'accumuler ni regret ni ressentiment.
- Cultiver le sens de l'humour.

Source : Nicole Bordeleau : L'art de se réinventer, 52 cartes de transformation personnelle

Le Conseil d'administration

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

Les employées

Manon Mioussé, animatrice auprès des parents et proches
Monika Vigneau, animatrice auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
Rachelle Leblanc, directrice

**Santé mentale au Québec et cas complexe:
volet médical et volet légal.**

Votre proche vit des difficultés
liées à la santé mentale
ou vous êtes intéressée par la santé mentale;

vous êtes invités à une rencontre d'information et d'échanges
concernant les soins psychiatriques
dans des situations complexes,
présentée par Dr Hugues Poirier, psychiatre
et Me Pierrette Harvey, avocate.

Mercredi 20 février 2019 de 19 h à 21 h,
au local 211 du Centre Jos LeBourdais.

Inscription requise au 418-986-6456.

Au plaisir de vous voir.

Club de tricot et d'échange

Quand ? Les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

Où? Au local 211 du Centre Jos LeBourdais

Apportez votre tricot, votre crochet, vos mandalas...

Du matériel est également disponible sur place.

Venez partager avec nous !



Une invitation du comité de psychiatrie citoyenne

L'École de cirque des Îles en collaboration avec le Centre communautaire l'Éclaircie
vous invite aux ateliers d'initiation aux arts du cirque,
les mardis 19 février, 19 mars, 9 avril et 30 avril 2019
à 13 h 30 au Centre Jos LeBourdais

Pour les parents et les proches des personnes qui vivent des problèmes de santé mentale,
les ateliers d'initiation aux arts du cirque auront lieu
les mercredis 20 février, 10 avril et 1er mai 2019
de 13 h à 14 h au Centre Jos LeBourdais

Vous avez le goût d'explorer des activités telles que la manipulation d'objets divers, l'enchaînement de
mouvements, la danse et le jeu ?

Bref, de pratiquer une activité physique et artistique dans le but d'avoir du plaisir ?

-- C'est gratuit --

Pour inscription : 418-986-6456

