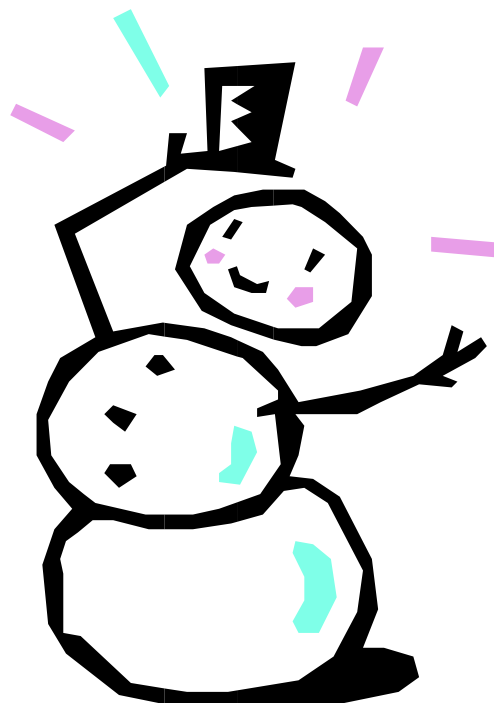


401 – 330 ch. Principal  
Cap aux Meules  
G4T 1C9  
Téléphone : 418 986-6456  
Télécopie : 418 986-5989  
www.eclaircie.ca

Décembre 2014



**Dans ce numéro :**

Mot de l'équipe	2
S'adapter pour un Noël plaisant	2
Conseils pour vivre en santé pendant le temps des fêtes	3
Conseils pour une santé mentale au top	4
Quelques idées pour éviter la solitude au temps des fêtes	5
Gérer son stress pendant le temps des fêtes	5
Choses à faire pour Noël	6



Joyeuses Fêtes



## Mot de l'équipe

Bonjour,

En cette période de festivités, l'équipe du Centre communautaire désire vous offrir leurs meilleurs vœux. Que la nouvelle année se déroule dans un esprit de partage, d'entraide et de bien-être.

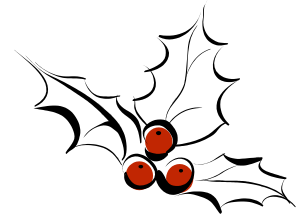
Nous vous rappelons que nous sommes disponibles pendant la période de fêtes. Si vous traversez des moments difficiles, si vous avez le goût d'échanger, n'hésitez pas à venir nous voir ou à nous téléphoner.

Nous vous souhaitons un agréable temps des fêtes!

## S'adapter pour un Noël plaisant

Beaucoup vivent cette période dans la joie et la fébrilité, mais malheureusement, certains la trouvent particulièrement difficile. Voici ce qu'ils peuvent dire...

- « Cette année, ça va être difficile le temps des fêtes... »
- « Le temps des fêtes, je passerais bien par-dessus. »
- « Je déteste le temps des fêtes. »
- « Ce n'est plus pareil depuis le départ de (...) »
- « Ça me stresse tellement que je n'arrive même pas à en profiter... »



Des symptômes peuvent être observés en lien avec le stress engendré par la période des fêtes, les voici :

AU PLAN PHYSIQUE	AU PLAN PSYCHOLOGIQUE
Troubles de sommeil, fatigue inhabituelle	Sentiments de peur, anxiété, inquiétude
Maux de tête, palpitations, douleurs musculaires	Isolement, tristesse et même colère
	Confusion et sentiment de perte de contrôle
Perte ou augmentation de l'appétit	Patience limitée
	Conflits plus fréquents

Quelques moyens de faire face sereinement à cette période de l'année :

- Parler directement aux membres de la famille qu'on sait en difficulté
- Éviter les sources habituelles de conflits
- Se rappeler du sens de cette fête (retrouvailles, réjouissances)
- Prendre part à des activités plaisantes qui ne coûtent pas cher et qui favorisent le plaisir de s'amuser ensemble (tournois de jeux de cartes, activités plein air, échange de cadeaux rigolos ou fabriqués, échange de cartes, spectacles)
- Se rappeler comment on s'est déjà sorti d'une situation difficile dans le passé
- Repenser à son rôle dans la famille.

Adapté de : <http://www.csssrn.qc.ca/chroniques/0009.html>



## Conseils pour vivre en santé pendant le temps des fêtes

Le temps des fêtes, c'est souvent une période pendant laquelle on met nos habitudes saines de côté. Nous vous encourageons à profiter au maximum de la saison festive, tout en maintenant un mode de vie sain grâce aux conseils suivants :

1. **Ralentissez.** Le temps des fêtes peut être mouvementé. Lorsque vous faites vos courses et que vous préparez vos célébrations, prévoyez plus de temps, appréciez le moment et allez-y tranquillement.
2. **Modifiez vos attentes.** Ne visez pas la perfection cette année. On espère tous que ce soit un Noël parfait, mais en réalité, la perfection n'existe pas. Rappelez-vous des vraies raisons de célébrer et laissez-faire les détails. Vivez dans le moment et appréciez l'expérience.
3. **Respectez votre budget.** Les difficultés financières sont un facteur de stress commun. Évitez de vous retrouver dans une situation qui aura pour effet d'ajouter à votre niveau de stress en 2015. Respectez votre budget cette année et offrez plutôt de votre temps à vos proches et à vos amis.
4. **Prévoyez de vous détendre.** Pendant le temps des fêtes, souvent on se place en dernier sur la liste. On s'efforce de créer un Noël parfait pour nos proches et on oublie qu'il est très important de prendre soin de soi. N'oubliez pas de prévoir de vous détendre. Réservez-vous du temps personnel tous les jours. Consacrez-vous au moins 10 minutes pour vaquer à une activité qui vous détend : un bon bain chaud, une activité physique, des exercices de respiration, un bon livre, une grande marche, une séance de yoga, une séance de méditation, etc. Choisissez des activités qui vous relaxent et faites-en une priorité.
5. **Relevez un défi personnel d'activité physique pendant vos vacances.** Tentez d'augmenter ou de maintenir votre niveau d'activité physique pendant les vacances en relevant un défi d'activité physique.
6. **Fixez-vous des activités physiques comme événement social.** Faites de vos sorties sociales des activités physiques! Allez glisser, danser, patiner ou habillez-vous chaudement et allez faire une grande marche.
7. **Maintenez un horaire de sommeil régulier, lorsque possible.** Pendant le temps des fêtes, il peut être difficile de garder un horaire de sommeil régulier. Vos sorties sociales vont probablement déranger votre horaire de sommeil habituel, mais il est important d'essayer de le respecter autant que possible. Se coucher et se réveiller à la même heure viendront régulariser votre sommeil et vous donner de l'énergie. Vous serez ainsi plus revigoré et prêt pour les festivités. De plus, il sera plus facile de reprendre votre routine une fois que la période des fêtes sera terminée.
8. **Choisissez des aliments sains la plupart du temps.** Rappelez-vous que lorsqu'il est question d'habitudes alimentaires, ce n'est pas « tout ou rien ». Nos habitudes alimentaires ne devraient pas être définies par la privation ou la surindulgence. Un mode de vie sain inclut un régime alimentaire équilibré, varié et modéré. Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien et permettez-vous quelques écarts en modération.

<http://cusm.ca/wellness/article/8-conseils-pour-vivre-en-santé-pendant-temps-fêtes>



## Conseils pour une santé mentale au top

Une bonne santé mentale peut être définie par le bien-être ressenti par un individu, le fait qu'il soit équilibré, heureux, adaptable, serein et capable de faire face aux aléas de la vie. La santé mentale peut s'entretenir grâce à quelques exercices pratiques et faciles à faire quotidiennement, permettant ainsi de vivre en harmonie avec soi-même.

### **Prendre soin de soi**

Cela peut sembler évident, mais prendre soin de soi est essentiel pour se sentir bien dans sa peau. Se ménager des moments de détente pour un massage, lire un livre, prendre un bain ou simplement se détendre permet de se sentir plus serein et d'évacuer le stress. Cela participe à garder une santé mentale au top.

### **Prendre soin des autres**

Se montrer aimable, souriant et serviable n'est pas anodin en matière de santé mentale. Cela entraîne des retours positifs et contribue à améliorer l'image que l'on renvoie aux autres et que l'on a de soi-même. C'est la meilleure arme contre la dépression. Plus on donne, plus on reçoit, et ça ne coûte rien. Un sourire par-ci, un service par-là et rapidement, on se sent plus heureux, plus utile, mieux intégré dans la société.

### **Positiver**

Chaque jour comprend son lot d'événements positifs, le tout est de s'en rendre compte. Un exercice très connu consiste à lister chaque soir trois événements positifs qui ont eu lieu dans la journée : un compliment, un sourire, une bonne nouvelle, n'importe quel élément qui a suscité une émotion agréable. Cet exercice simple permet rapidement de se sentir plus heureux et de tenir la dépression éloignée.

### **Identifier ses points forts**

Personne n'est parfait, mais personne n'est totalement imparfait non plus. Il est important d'identifier ses points forts et ses qualités et surtout, de les assumer. Il ne s'agit pas de tomber dans l'autosatisfaction, mais simplement de reprendre confiance en soi et en ses capacités pour mieux les exploiter. C'est l'une des clés du bien-être.

### **Entretenir sa santé mentale**

Être heureux, ça s'apprend et surtout, ça se travaille. Reprendre confiance en soi et en ses capacités est possible, grâce à ces quelques exercices simples. Apprécier les petits bonheurs de tous les jours, s'ouvrir aux autres et prendre soin de soi sont des comportements qui ont une réelle influence sur la santé mentale.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé en cas de difficultés, il ne faut pas rester seul.

Source : <http://bien-etre.excite.fr/>



## Quelques idées pour éviter la solitude au temps des fêtes

Le temps des fêtes peut être un moment de rassemblement et une occasion de passer du temps avec nos proches, mais pour certains, il est synonyme de solitude. Dans ce cas, il existe plusieurs moyens d'éviter d'être seul à ce moment.

- \* **Prendre du temps pour soi** : Prenez le temps de relaxer, de vous détendre. La première personne à qui plaire est vous-même.
- \* **Faire du bénévolat** : Le temps des fêtes est une période de partage et d'entraide. Pourquoi ne pas partager de bons moments en aidant son prochain?
- \* **Entreprendre un projet personnel** : C'est un bon moyen de ne pas trop penser au fait qu'on est seul. Que ce soit de peindre une toile, écrire ou simplement faire une bonne lecture, profitez de ce temps pour faire ce que vous n'avez habituellement pas le temps de faire.
- \* **Dressez une liste d'activités** : Si vous savez que vous allez être seul pendant les fêtes, prévoyez une liste d'activités et de sorties qui vous intéressent. Quand la déprime ou la solitude surgira, choisissez quelque chose sur votre liste afin de vous changer les idées.
- \* **Ne pas s'exclure de l'atmosphère du temps des fêtes** : Il est inutile de s'exclure des plaisirs du temps des fêtes. Faites votre arbre, décorez, écoutez de la musique de Noël.
- \* **Donnez des coups de main** : Profitez de votre période de congé pour donner un coup de main à votre entourage, à vos voisins... Vous vous ferez ainsi plaisir à vous-mêmes.

Adapté de : [http://www.amecq.ca/dossier\\_du\\_mois/2013/12/12/temps\\_des\\_fetes\\_et\\_solitude\\_venez\\_divin\\_centre\\_d\\_appel/](http://www.amecq.ca/dossier_du_mois/2013/12/12/temps_des_fetes_et_solitude_venez_divin_centre_d_appel/)



## Gérer son stress pendant la période des fêtes

Même si le temps des fêtes est une période de réjouissance pour plusieurs, ce moment vient souvent avec beaucoup de stress. Il existe des façons de mieux apprivoiser cette période et ainsi, de passer du temps de meilleure qualité. Voici quelques conseils :

- \* Examinez vos attentes et assurez-vous qu'elles soient réalistes
- \* Assurez-vous d'avoir un certain contrôle sur celles-ci
- \* Indiquez aux autres vos attentes et demandez leur aide au besoin
- \* Allez à votre rythme et ne prenez pas trop de poids sur vos épaules
- \* Concentrez-vous sur ce qui importe vraiment
- \* Examinez vos stratégies de gestion et tentez de trouver des trucs.

Adapté de : <http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/stresspendantletempsdesfetes/>



## Le Conseil d'administration

Suzanne Richard, présidente  
Yvonne Cyr, vice-présidente  
Danielle Venne, sec. trésorière  
Odette Duclos, administratrice  
Benoit Lapierre, administrateur  
Mireille Leblanc, administratrice  
Linda Noël, 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



Si tout le monde avait cette liste de Noël, le monde serait vraiment plus beau (Youcef)

### *Choses à faire pour Noël*

1. ~~Acheter des présents~~  
Être  
quelqu'un avec un câlin
2. ~~Envelopper les cadeaux~~  
de l'amour
3. ~~Envoyer les cadeaux~~  
Partager
4. ~~Magasiner pour~~ de la nourriture
5. ~~Faire les biscuits~~  
la paix
6. ~~Installer les lumières~~  
pour quelqu'un.

Source : page Facebook, 96,9 Rouge FM

