



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

L'Éclaircie

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

MAI 2015



Dans ce numéro :

Mot de l'équipe	2
La pause...	2
Trucs pouvant réduire le stress	3
Face à la maladie de l'autre	4
Prenez une pause pour fêter, papoter, vous amuser	4
Prenez une pause pour le plaisir	5
Le top-dix des activités peu coûteuses pour dégager son esprit	6
Prenez une pause dans la nature	6

Mot de l'équipe

La Semaine nationale de la santé mentale aura lieu du 4 au 10 mai 2015 sous le thème « Prenez une pause, dégagez votre esprit ».

Dans cette parution du journal, nous vous partagerons différents articles afin de vous inviter à prendre soin de vous et de votre santé mentale. Vous pouvez consulter le site acsm.qc.ca et visualiser les outils d'information de la semaine nationale de la santé mentale.

De plus, le Centre communautaire l'Éclaircie vous invite à prendre une pause et venir rencontrer l'équipe de travail, découvrir les activités de l'organisme, visiter les locaux : *mercredi 6 mai entre 15 h et 19 h, au Centre Jos Lebourdais, local 401.*

Au plaisir de vous rencontrer et de prendre une pause ensemble.



La pause...

L'important n'est pas tant la pause que nous prenons, mais les bénéfices que nous en retirons. Ainsi les pauses peuvent être physiques, artistiques, sociales, culinaires, méditatives, etc. Prises seules ou en groupe, elles peuvent varier selon votre humeur ou votre âge. Peu importe leur forme, leur intensité ou leur durée, elles ont un impact sur notre santé globale (bien-être physique, psychologique et social). Prenons le temps en 2015-2016 de découvrir celles qui nous conviennent, celles qui nous permettent de décompresser, de ralentir le rythme ou au contraire de nous dépenser et de sortir de notre routine.

Liste de pauses possibles :

- ☺ Bouger
- ☺ Méditer
- ☺ Être dans la nature
- ☺ Avoir du plaisir
- ☺ Dormir
- ☺ Voir les choses autrement
- ☺ Faire place à un sentiment de gratitude
- ☺ Fêter, s'amuser
- ☺ Être avec son animal favori
- ☺ Savourer un moment d'humour
- ☺ Prendre une pause culture
- ☺ Prendre « ma pause ».



Adapté de : Association canadienne pour la santé mentale, Coffre à outils adultes 2015

Une panoplie de trucs pouvant réduire le stress

C'est inévitable, chacun d'entre nous vit du stress à différents moments de sa vie. Parfois, il s'agit d'un bon stress qui permet d'avancer, mais lorsque celui-ci devient trop intense, cela peut être problématique. Voici plusieurs conseils permettant de réduire ce fléau et d'ainsi avoir une meilleure qualité de vie. Ceux-ci sont des gestes simples pouvant être faits au quotidien.

- ✓ Chantez une chanson que vous aimez.
- ✓ Portez des vêtements confortables et faciles d'entretien.
- ✓ Donnez-vous du temps pour vous habituer à un changement majeur avant d'en vivre un autre.
- ✓ Prenez le temps de revivre un moment heureux de votre vie.
- ✓ Embrassez vos proches.
- ✓ Écoutez votre musique préférée.
- ✓ Prenez une pause de 15 minutes et relaxez.
- ✓ Joignez-vous à un ami optimiste qui a un bon sens de l'humour.
- ✓ Riez.
- ✓ Éliminez ou réduisez les quantités de caféine dans votre régime alimentaire.
- ✓ Concevez les « échecs » comme des expériences desquelles on apprend plutôt que comme des obstacles.
- ✓ Rendez service à quelqu'un.
- ✓ Parlez moins et écoutez davantage.
- ✓ Faites vos courses en dehors des heures de pointe.
- ✓ Inscrivez-vous à un cours qui vous intéresse.
- ✓ Discutez de vos problèmes et ne les gardez pas à l'intérieur de vous.
- ✓ Sachez dire non.
- ✓ Choisissez des loisirs et activités qui diffèrent de votre travail.
- ✓ Lancez des ballons ou frappez des balles. Faites une activité qui permet de sortir l'énergie négative.
- ✓ Allez prendre une marche dans votre voisinage.
- ✓ Pleurez afin de vous débarrasser des émotions négatives.
- ✓ Faites-vous plaisir et pensez à vous.
- ✓ Vivez au moment présent.
- ✓ Faites face à vos problèmes qui peuvent être réglés sur le moment. Ne remettez pas les choses au lendemain.
- ✓ Prévoyez de la lecture dans les moments d'attente.
- ✓ Demandez-vous si ce que vous êtes sur le point de dire est vrai et nécessaire.
- ✓ Cherchez des solutions durables aux petits problèmes quotidiens constants.
- ✓ Caressez votre animal domestique.
- ✓ Feuillotez un vieil album de photos que vous affectionnez.
- ✓ Débranchez le téléphone et écoutez un bon film.
- ✓ Faites du changement dans la maison (ex : déplacer un meuble).
- ✓ Prenez un bain de bulles ou un bain chaud.
- ✓ Faites vos préparatifs la veille.
- ✓ Avant de dormir, imaginez la journée de demain comme une belle journée réussie.
- ✓ N'oubliez pas qu'un bon sens de l'humour peut aider dans les difficultés quotidiennes!

Faire face à la maladie de l'autre

Quand la maladie mentale frappe la famille, il se produit souvent un déséquilibre au sein de celle-ci. Voici quelques conseils pouvant permettre de mieux faire face à cette situation.

1. *Aller chercher de l'information.* Cela permet de mieux comprendre, de mieux connaître et de mieux s'ajuster à la nouvelle situation de la personne atteinte. Cela nous permet également de mieux interagir avec cette personne que l'on croyait connaître et qui nous surprend maintenant, qui n'est plus comme elle était.
2. *S'activer.* Faire des choses avec la personne atteinte, des activités courantes de la vie quotidienne dans lesquelles on peut s'associer d'une manière naturelle. C'est une attitude saine de compter sur l'autre. Il faut proposer des choses à l'intérieur d'une limite qu'on se sent capable de respecter. Les paramètres de nos actions doivent être clairs, afin que les attentes communes soient respectées (par exemple, les heures de visite, les tâches ménagères, etc.).
3. *S'entraider.* Quand on est seul face à une telle situation, c'est plus facile d'avoir des sentiments de culpabilité, de honte, d'impuissance... Les groupes d'entraide permettent d'aller partager les expériences de personnes ayant vécu ou vivant les mêmes choses. Cela nous donne l'occasion d'aller chercher des trucs qui nous permettront de savoir comment réagir à diverses situations.

Notions importantes

1. *Notion d'équilibre.* Dans une interaction, il faut que tout le monde y trouve son profit. Charité bien ordonnée commence par soi-même... Il ne faut pas en donner plus que l'on peut en donner, au risque de s'épuiser à travers la relation.
2. *Notion d'espoir.* Ce n'est pas insensé de croire que les choses peuvent s'améliorer. Il s'agit de trouver quelque chose qui convienne à la personne atteinte, afin qu'elle puisse s'améliorer à des degrés divers. C'est possible et il faut y croire.
3. *Notion d'humour.* Tout cela se passe mieux quand on le fait avec le sourire. Alléger une relation difficile est différent de rire de l'autre. Caricaturer certains comportements détend l'atmosphère et met même du piquant dans la relation.

Source : <http://www.ffapamm.com>; Dr Michel Messier, psychiatre

Prenez une pause pour fêter, papoter, vous amuser

- ◇ Une soirée en compagnie de notre famille à jouer à un jeu de société
- ◇ Un après-midi pluvieux à jaser avec des amis autour d'un breuvage chaud
- ◇ Un moment de fou rire avec un collègue à la machine à café
- ◇ Un gâteau à partager entre voisins pour souligner un anniversaire.

Prendre une pause pour fêter, jaser ou s'amuser permet de libérer son esprit et crée une rupture bienfaisante dans le quotidien.

Adapté de : Association canadienne pour la santé mentale, Coffre à outils adultes 2015

PRENEZ UNE PAUSE POUR LE PLAISIR

Nos cinq sens ne sont pas nos seules sources de plaisir, mais nous ne sommes pas toujours conscientEs des sensations qu'ils nous procurent. Voici quelques pistes qui vous aideront à les retrouver. Explorez-les !



Une pause pour sentir

- Parfumez votre intérieur (bougies, encens, huiles essentielles, etc.).
- Profitez pleinement d'odeurs agréables (respirez un bouquet de fleurs ou remplissez vos poumons de l'arôme pomme cannelle de la tarte qui cuit).
- Faites resurgir des souvenirs en cuisinant une recette de votre enfance ou en utilisant l'après-rasage de votre père.



Une pause pour écouter

- Écoutez vos musiques préférées et découvrez-en de nouvelles.
- Transformez une promenade en découverte sonore en restant conscientE des divers sons qui vous entourent.
- Assistez à des festivals et des spectacles.



Une pause pour toucher

- Marchez pieds nus à la maison ou sur la pelouse.
- Caressez un animal.
- Prenez conscience du vent, du soleil, de la pluie ou du froid sur votre corps.
- Touchez ce qui vous entoure — votre peau, les tissus, les troncs d'arbre; caressez vos cheveux...



Une pause pour goûter

- Découvrez des épices et des assaisonnements.
- Prenez le temps de mastiquer pour goûter les saveurs de chaque bouchée.
- Variez fruits et légumes; osez-vous une pâtisserie.
- Invitez des amiEs à la maison et partagez de nouveaux plats, de nouvelles recettes.



Une pause pour regarder

- Levez régulièrement les yeux de votre ordinateur pour les poser sur des photos de paysages ou d'êtres chers que vous avez mises sur votre bureau.
- Regardez attentivement les couleurs qui vous entourent, leurs nuances, leurs jeux d'ombre et de lumière.
- Découvrez une exposition.
- Exercez vos talents : faites de la photo en portant attention au sujet, au cadrage, à la lumière.
- Observez la nature, les oiseaux...



En 2011, une équipe de chercheurs a observé qu'écouter de la musique en y prenant plaisir augmentait le niveau de dopamine dans le cerveau. La dopamine est le neurotransmetteur à l'origine de la sensation de plaisir¹.

¹/CARLIER, Matthieu. « Cette zone du cerveau qui rend sensible à la musique », *Le Hu?Post*, [en ligne]. [http://www.hu?ngtonpost.fr/2013/04/12/cette-zone-du-cerveau-qui-nous-rend-sensible-a-la-musique_n_3068430.html]

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



Prenez une pause dans la nature

N'oubliez pas que le parc de votre quartier, les sentiers pédestres et votre cour arrière sont ses espaces verts propices à la pause!

Voici cinq façons simples de recevoir votre dose quotidienne de nature:

1. Mettez de côté la salle de sport; allez plutôt courir ou marcher dans un parc ou un sentier.
2. Profitez de la pause du dîner pour sortir marcher.
3. Trouvez un bel arbre et lisez un livre sous son ombre.
4. Dépoussiérez votre pouce vert et revivifiez votre jardin.
5. Prenez le temps de ralentir, de respirer, d'écouter les chants des oiseaux, les bruits de la nature.

Adapté de : Association canadienne pour la santé mentale, Coffre à outils adultes 2015

Le TOP-DIX des activités peu coûteuses pour dégager son esprit

1. Marche (lente ou rapide)
2. Natation
3. Course à pied
4. Vélo (extérieur ou intérieur)
5. Pilates
6. Étirements
7. Tai-chi
8. Danse
9. Aérobique, cardio...
10. Patin à roues alignées

Source : Association canadienne pour la santé mentale, Coffre à outils adultes 2015

Bonne fête à toutes les mamans



10 mai 2015

Carte de membre

Nous vous rappelons que nous avons des cartes de membre disponibles au coût de 5.00\$/personne ou 25.00\$/membre organisme.

Vous pouvez encourager l'Éclaircie en vous la procurant au local ou par la poste au :
401-330 ch principal
Cap aux Meules
G4T 1C9

Carte de membre

NOM : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____

<input type="checkbox"/>	Membre individu	5.00\$
<input type="checkbox"/>	Membre organisme	25.00\$
<input type="checkbox"/>	Don	_____