

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

ÉTÉ 2015



Si tu as un but dans la vie qui te prend beaucoup d'énergie, qui exige beaucoup de travail, qui engage un grand intérêt et qui est un défi pour toi, alors tu auras toujours hâte de te réveiller pour voir ce que le jour nouveau t'apportera.

Susan Polis Schultz

Dans ce numéro :

Mot de la directrice	2
Gâteau d'amour	2
Profiter pleinement de ses vacances	3
Nouveau site internet	4
Pour être heureux, il faut prendre soin de soi	4

Bonjour,

L'assemblée générale annuelle du Centre communautaire l'Éclaircie est déjà terminée. Ce moment nous permet de faire le bilan des réalisations de la dernière année et d'envisager l'année en cours. Nous pouvons constater que l'organisme est très engagé dans notre milieu et soucieux de répondre aux différents besoins exprimés par les personnes fréquentant l'organisme. Un énorme merci aux personnes qui acceptent de siéger sur le conseil d'administration, aux bénévoles, aux employés, à nos partenaires et à vous tous qui fréquentez l'organisme. C'est avec la participation de tous que nous pouvons mener à bien la mission du Centre communautaire l'Éclaircie.

En cette période estivale, nous vous invitons à participer aux activités offertes, à venir nous rencontrer pour discuter, pour obtenir du soutien ou des informations. Il nous fera plaisir de vous accueillir.

N'oubliez pas que les ateliers d'écriture avec Suzanne Richard se poursuivent pendant l'été. Informez-vous des dates au (418) 986-6456.

N'hésitez pas à nous partager vos suggestions ou vos commentaires, nous sommes là pour vous.

Rachelle Leblanc
Directrice



Gâteau d'amour

Ingrédients

Une bonne mesure de bonté
Une portion de douceur
Un grand trait de patience
Beaucoup de jovialité
Une pincée d'indulgence
Une bonne once de compassion
Une goutte d'ouverture
Beaucoup de compréhension
Une pointe d'humour
Un peu de paix
Quelques traits de générosité
Beaucoup de sagesse

Méthode

Choisissez un moule en cœur et garnissez-le délicatement de joie de vivre et d'optimisme.

Réchauffez votre foyer et votre environnement pour le rendre accueillant.

Mesurez la bonté et la compassion, sans les tamiser; ajoutez-leur de la douceur et de la patience et mélangez le tout dans la joie.

Défaites vos erreurs en crème et incorporez-leur un peu d'indulgence et d'ouverture, en mélangeant délicatement de façon à ne rien brusquer et en utilisant avec sagesse les vertus de l'intelligence.

Ajoutez de la paix, par petites quantités, et battez avec générosité.

Mélangez bien ensemble ces différentes préparations.

Versez doucement le tout dans le moule en cœur et placez celui-ci bien au chaud, au cœur de votre foyer, jusqu'à l'apparition d'une lumière dorée.

Glaçage

Recouvrez le tout de tendresse et garnissez de fins gestes d'amour.

Servez quotidiennement ce grand gage d'amour à tous ceux et celles qui ont faim d'amour.

Vous récolterez en retour des sourires radieux, de la paix intérieure et ... le secret du bonheur.

Profiter pleinement de ses vacances

Sortir de la routine : les vacances, c'est le moment d'évacuer par la porte de derrière les horaires réguliers, les réveils obligés, toujours à la même heure, la routine de journées chargées s'organisant autour du travail. C'est l'occasion surtout de sortir de ses habitudes, pour tâter le bonheur du moment présent. Et, pour y arriver, il faut parfois s'éloigner de chez-soi, parce que d'autres faut qu'on ne manqueront pas de surgir. L'important, c'est de s'exposer à de nouveaux paysages, à de nouvelles expériences, c'est de sortir de son quotidien et de laisser ses problèmes derrière soi.

Oser l'aventure : nous avons tous, en chacun de nous, un aventurier qui s'ignore. Pendant les vacances, c'est le temps de lui redonner vie en nous plaçant dans des situations qui demandent de puiser dans nos ressources. Pour certains, ce sera le camping qui permet d'expérimenter un style de vie différent, plus rudimentaire, plus près de la nature. Pour d'autres, ce sera tenter des expériences un peu plus inhabituelles. Se mettre à l'épreuve dans un nouvel environnement et relever des défis que la vie quotidienne n'offre pas est souvent bon pour l'estime de soi.

Se garder des moments de liberté : dans votre programme, n'oubliez pas de vous garder des moments de liberté totale où vous pouvez laisser votre esprit vagabonder. Des périodes de temps que vous gardez juste pour vous, pour reprendre contact avec vous-même, pour vous retrouver et déterrer de vieux rêves, peut-être. Surtout si, pendant l'année, votre travail vous oblige à être tout le temps en contact avec les autres, dans un brouhaha constant, à répondre aux demandes de tout un chacun. Parfois, on oublie qu'il y a quelqu'un qui requiert aussi qu'on lui donne du temps, qu'on réponde à ses besoins : soi-même. Tous les gens qui réussissent leur vie, aussi occupés soient-ils, se caractérisent par ce temps qu'ils se réservent à eux-mêmes, à tous les jours. Les vacances sont un bon moment pour commencer cette habitude saine que vous voudrez garder par la suite.

Oubliez vos bidules électroniques : de nos jours, il est possible de travailler partout et à toute heure du jour et de la nuit, grâce aux téléphones intelligents, ordinateurs portables et autres bidules électroniques. En vacances, oubliez ces outils chez-vous ou fermez-les. Le monde continuera à tourner quand même. Vous y gagnerez en liberté et en socialisation.

Et quoi encore ? Pendant vos vacances, soyez ouvert à la beauté des choses. Quand on se tient au milieu d'un bel environnement, qu'on ouvre bien grands les yeux et les oreilles pour en profiter, pour se mettre au diapason de ce spectacle grandiose que nous offre la nature ou une merveille du génie humain, c'est un peu de leur beauté et de leur puissance qu'on acquiert. Ce sont des expériences inoubliables pendant lesquelles le temps s'arrête parfois ou s'étire, et qui restent à tout jamais comme des moments magiques.

Rappelez-vous aussi que dans les vacances, il y a l'après. Quand elles sont réussies, elles nous habitent et continuent de nous alimenter longtemps, par les images que nous en avons rapportées, photos ou vidéos, mais aussi et surtout par ces souvenirs agréables auxquels nous pouvons toujours revenir en esprit.

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

Nouveau site internet

Saviez-vous que le Centre communautaire l'Éclaircie a un nouveau site internet?

En fonction depuis quelques jours au www.eclaircie.ca, vous y trouverez des informations à jour sur l'organisme et sur les activités offertes. N'hésitez pas à aller le consulter.

Merci à M. Hugo Miousse pour la réalisation du site, à Mme Suzanne Richard pour la rédaction, à M. Nigel Quinn pour les photos et Mme Suzan Rutledge pour la traduction.

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

Pour être heureux, il faut prendre soin de soi

La vie moderne est souvent stressante, nous sommes assailli continuellement par des sollicitations et des tracas. Bref, tous un tas de petits ennuis qui au final nous donne l'impression de ne plus maîtriser notre vie. Prendre soin de soi permet de se ressourcer et de faire une pause face aux tracas du quotidien.

Il ne faut pas culpabiliser à prendre soin de soi. Nous ne sommes que des êtres humains et chacun d'entre nous a des besoins à satisfaire. C'est pourquoi il est important de savoir prendre le temps de s'occuper de soi. Cela permet de se sentir en meilleure forme et au final d'améliorer notre sentiment de bonheur.

Voici quelques conseils pour prendre soin de soi et sentir mieux.

- ✓ Il faut premièrement apprendre à se connaître et écouter ses besoins. Certains ont besoin de se faire plaisir en sortant régulièrement. D'autres, de se relaxer dans un bon bain ou encore faire des ballades en nature. Il faut donc apprendre à identifier ce qui nous rend heureux.
- ✓ Il faut apprendre à dire non aux trop nombreuses sollicitations. Par exemple, on ne vous percevra pas forcément mal parce que vous avez préféré rester chez vous en famille plutôt que d'aller à une sortie. Il faut apprendre à dire non.
- ✓ Pensez à garder du temps pour soi. Éviter le plus possible d'avoir un emploi du temps surchargé au point qu'il ne reste plus une minute pour vous. L'idéal est de vous réserver un créneau horaire pour faire ce que vous aimez vraiment. Ce moment à vous peut être court et fréquent (une demi-heure par jour) ou plus long mais moins souvent (un après-midi par semaine). L'important est de vous réserver du temps pour vous.
- ✓ Tenez à vos objectifs. Par exemple si vous vous accordez un après-midi de jardinage par semaine ou ½ heure de lecture le soir, il faut garder ce temps libre. Il faut ne pas céder aux nombreuses sollicitations. On se rend alors rapidement compte que ce temps à soi nous rend très heureux.

http://www.etre-heureux.fr/menu3/prendre_soin_soi.php