

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

Un oiseau assis sur une branche n'est jamais effrayé par le fait que la branche puisse casser. Il n'a pas placé sa confiance dans la branche mais, dans ses propres ailes. Croyez en vous.

Marie-Ève, énergie quantum

Dans ce numéro :

Mot de l'équipe	2
Avoir une meilleure hygiène de sommeil	2
Savoir qui l'on est et l'accepter	3
En tant qu'aidant que pouvez-vous faire	3
Les 6 avantages de la marche quotidienne	4
Rêver	4



Mot de l'équipe

Bonjour,

Avec l'excellente température que nous avons eue sur nos belles îles pendant la saison estivale, nous espérons que vous en avez profité pour faire le plein d'énergie et de soleil... Au Centre communautaire l'Éclaircie, nous avons proposé diverses activités extérieures afin d'admirer et découvrir les beautés de notre archipel.

Nous sommes à la préparation des activités pour la prochaine saison, n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et de vos idées. Et nous vous rappelons que nous sommes toujours disponibles pour vous offrir écoute, support et information. N'hésitez pas à communiquer avec nous au 418 986-6456 ou à venir nous rencontrer au 330 chemin principal, Cap-aux-Meules.

Nous tenons à remercier Mme Alexandra Arseneau qui s'est jointe à l'équipe pour la saison estivale. Nous lui souhaitons un franc succès dans la poursuite de ses études.



Avoir une meilleure hygiène du sommeil

Le sommeil est un facteur déterminant de l'humeur dans la journée qui suit et d'autant plus, de la santé de la personne. En effet, l'importance d'une bonne hygiène de sommeil est cruciale, mais certains éprouvent des difficultés à ce niveau. C'est pour cette raison que ces trucs peuvent aider à développer de meilleures habitudes de sommeil.

- N'allez pas au lit avant d'avoir sommeil.
- Levez-vous à la même heure chaque matin, y compris le week-end.
- Si vous avez de la difficulté à dormir, ne faites pas de sieste dans la journée. Si vous manquez de sommeil, un petit roudillon pourrait vous aider à terminer votre journée. Par contre, limitez-la à une durée de 10 à 20 minutes si possible.
- Réduisez ou éliminez votre consommation d'alcool, de caféine ou de nicotine, pouvant détériorer la qualité du sommeil.
- Faites régulièrement de l'exercice, mais évitez l'exercice ardu avant de vous coucher.
- Grignotez des collations faibles en glucides et évitez les gros repas juste avant le dodo.
- Facilitez un environnement propice au sommeil et confortable.
- Faites des activités relaxantes avant de dormir, comme prendre un bain ou lire.
- Essayez de vous exposer à la lumière du soleil le matin, ce qui aide à régulariser votre horloge interne.
- Si vous utilisez votre lit pour beaucoup d'autres activités que le sommeil, l'association du lit et du sommeil sera moins facile pour votre cerveau.

Adapté de : <http://sante.canoe.ca/>

Savoir qui l'on est et l'accepter

Dans la vie, il est important de bien comprendre qui l'on est. S'accepter tels que nous sommes est une étape importante afin d'être heureux. Voici quelques signes laissant paraître une identité équilibrée et authentique. Ces trucs aident à l'acceptation de soi.

- Ne vouloir être personne d'autre que nous-mêmes.
- S'accepter et chercher à s'améliorer.
- Ne pas se comparer aux autres.
- Se trouver aimable et savoir que les autres nous apprécient.
- S'affirmer.
- Ne pas avoir peur de ce que les autres pensent et être satisfait de nos succès.
- Avoir confiance en nos aptitudes.
- Chercher à mieux se connaître.
- Être autonome.
- Définir nos objectifs en fonction de ce que nous voulons être.
- Prendre des initiatives au lieu de reproduire ce que les autres font.
- Veiller à ce que nos comportements n'entrent pas en conflit avec nos valeurs, nos intentions ou nos intérêts.

Adapté de : <http://www.acsm-ca.qc.ca/assets/4.2-ebe.pdf>



En tant qu'aidant, que pouvez-vous faire?

Les personnes aux prises avec une maladie mentale ont besoin d'un milieu de vie stable et sécuritaire, mais aussi de soutien social. Voici quelques trucs pouvant vous aider à faire face à la situation.

- Gardez un registre des dates d'hospitalisation et des médicaments si vous avez accès à cette information.
- Vos exigences ne doivent pas être trop difficiles envers le proche. C'est lui qui saura modifier ses attentes au besoin.
- Acceptez la personne telle qu'elle est et faites-lui savoir que vous l'admirez de faire face à sa maladie malgré sa peur.
- Restez toujours honnête, car votre proche doit sentir qu'il peut vous faire confiance.
- Ne soyez pas centré sur la maladie et ayez des occupations « normales ».
- Des normes ou règles de conduite à la maison devraient être établies.
- Si vous vous en faites trop pour votre proche et que vous lui sacrifiez votre vie, cela pourrait vous faire plus de tort que de bien.
- Si votre proche voit, entend ou ressent des choses qui n'existent que dans son imagination, ne les niez pas ou ne vous obstinez pas à lui faire entendre raison.
- Apprenez à connaître les signes avant-coureurs et soyez à l'affût.

Adapté de : <http://www.aqpamm.ca/test/la-famille-fait-partie-de-lequipe-de-soins/>

Le conseil d'administration

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

Rêver...

Rêver, c'est l'essence même de la vie
Rêver, c'est me donner des buts
Rêver, c'est espérer que tout est possible
Rêver, c'est participer à la parade, plutôt que la regarder passer
Rêver, c'est chercher le bon côté des choses
Rêver, c'est savoir se motiver à chaque jour
Rêver, c'est à l'intérieur de soi que cela commence
Rêver, c'est participer à la réalisation de mes projets
Rêver, c'est cultiver mes petits bonheurs.

Source : 1000 pensées pour vous faire du bien, Edimag, 2013

« Ne cherchez pas quelqu'un qui résout tous vos problèmes, mais plutôt quelqu'un qui ne vous laisse pas les affronter seul. »

Page facebook: Améliore ta santé

Quels sont les 6 avantages de la marche quotidienne ?

La marche,

- ◆ Permet de garder la forme
- ◆ Permet de se muscler
- ◆ Permet de préserver la santé
- ◆ Permet de se détendre
- ◆ Permet de découvrir de nouveaux endroits
- ◆ Permet de socialiser si la marche est faite avec quelqu'un
- ◆ Surtout, permet de se faire plaisir.



Adapté de : <http://www.newfeel.com/fr/blog/6-bienfaits-de-la-marche-quotidienne>