

Guide pour prendre soin de sa santé mentale



Table des matières

Présentation du projet	4
La santé mentale, c'est	5
Moyens pour prendre soin de sa santé mentale	8
Se ressourcer, c'est... ..	9
Prendre du repos	10
Le sommeil	11
L'activité physique	13
L'estime de soi	15
La communication	16
La gratitude	18
La pause	20
Apprivoiser la solitude	23
La résolution de problème	26
Baromètre de la santé psychologique	28
La gestion du stress	30
Techniques de relaxation	33
Aider un proche au quotidien en prenant soin de soi	37
Mes outils personnels	39
Des ressources pertinentes	41
Références	46

Présentation du projet

Le Centre communautaire l'Éclaircie vous présente aujourd'hui un guide autosoins du bien-être. Il vise à faire la promotion de la santé mentale positive.

Les autosoins font référence à ce qu'une personne peut faire pour améliorer et pour maintenir sa santé mentale et pour participer activement à son mieux-être.

Cet outil vous propose différents sujets et différentes techniques qui vous permettront de prendre soin de votre santé mentale.

Considérant que favoriser sa santé mentale est aussi essentiel que s'occuper de sa santé physique, nous avons choisi de regrouper plusieurs moyens qui sont à notre disposition pour nous bâtir un coffre à outils personnel à utiliser selon nos besoins.

Ce document ne remplace en aucun cas les interventions d'un professionnel. Il est essentiel de rappeler l'importance de consulter un professionnel si votre situation ne s'améliore pas ou si vous en ressentez le besoin.

Nous espérons que ce guide vous fournira des outils pratiques pour prendre soin de vous.

Bonne lecture!

La publication de ce guide a été rendue possible grâce au soutien financier du CISSS de la Gaspésie dans le cadre de la Stratégie nationale de prévention du suicide 2022-2026 - Rallumer l'espoir.

Merci à chacune des personnes qui ont contribué à la création du contenu de ce document.

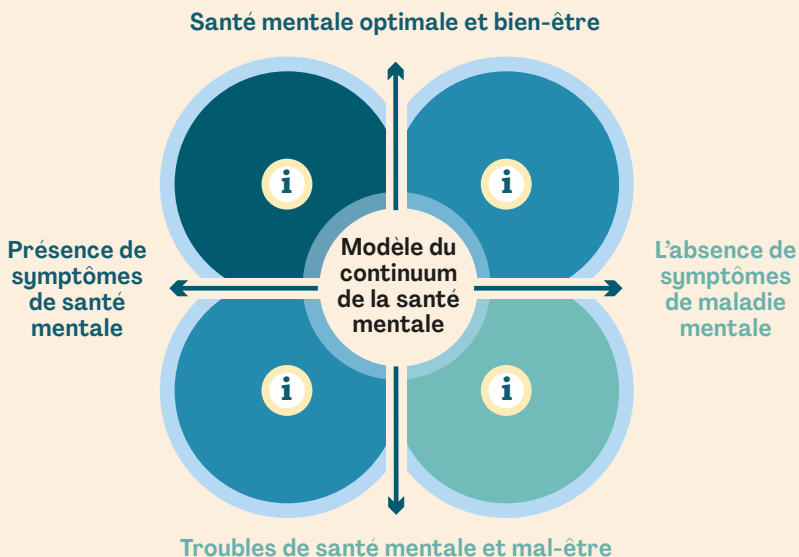
Graphisme : Hugo Miousse

Révision linguistique : Chantal Nadeau

La santé mentale, c'est ...

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et correspond à un état de bien-être qui permet à une personne de surmonter les obstacles de la vie, de se réaliser, d'être productive et de participer à la vie de sa communauté. Plusieurs facteurs influencent la santé mentale d'une personne, ceux-ci peuvent être d'ordre individuel, social, environnemental et génétique.¹ Être en bonne santé mentale ne signifie pas simplement qu'une personne ne présente pas de trouble mental. Une personne peut vivre avec un trouble mental et vivre un bien-être émotionnel se traduisant par une vie équilibrée et satisfaisante. Une personne qui vit avec un diagnostic, ayant un suivi médical adéquat, un entourage soutenant et bienveillant, jouant un rôle actif dans un domaine qu'elle aime, peut très bien avoir un bon niveau de santé mentale.

L'inverse est également vrai : l'absence de trouble mental ne correspond pas systématiquement à une garantie de bien-être émotionnel. La personne peut éprouver des difficultés dans les différentes sphères de sa vie.



¹ S'unir pour un mieux-être collectif, plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026

Avoir une bonne santé mentale, tout comme une bonne santé physique, permet de se sentir bien dans sa peau. Cela permet également de profiter pleinement des joies de la vie, de s'épanouir et d'expérimenter de nouvelles avenues.

Le maintien d'une bonne santé mentale permet d'améliorer la capacité à traverser les moments difficiles de la vie, tant sur le plan personnel que sur le plan professionnel.

L'équilibre entre les divers aspects de notre vie nous aide à maintenir un état de bien-être :

- social
- physique
- mental
- économique
- spirituel
- émotionnel.

Les différentes périodes de la vie, les difficultés et les défis rencontrés font parfois pencher la balance d'un côté ou de l'autre. Nous pouvons, à ce moment, nous questionner sur les changements à apporter afin de favoriser le maintien de sa santé mentale.²



² www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale

Prendre soin de sa santé mentale, c'est :

- Adopter de saines habitudes de vie
- Pratiquer de l'activité physique
- Faire des exercices de relaxation
- S'accorder du temps pour soi et pour faire ce que vous aimez
- Pratiquer un passe-temps qui vous fait du bien : musique, lecture, peinture, bricolage, danse...
- Se donner le droit à l'erreur
- S'entourer de personnes bienveillantes
- Exprimer ses émotions
- Lâcher prise sur les éléments que nous ne pouvons pas contrôler.

Cette liste n'est pas exhaustive.

Moyens pour prendre soin de sa santé mentale

Différents moyens sont possibles pour prendre soin de sa santé mentale, il s'agit d'explorer ces possibilités afin de trouver celles qui conviennent à nos besoins et à notre situation.

- Pratiquer des techniques de respiration
- Prendre un bain ou une douche
- Danser/chanter
- Méditer, faire du yoga
- Utiliser des outils antistress (balle, outils sensoriels)
- Écouter ou jouer de la musique
- Profiter d'un massage
- Lire
- Écouter un film/série
- Appeler un ami/famille ou partager une activité avec nos proches
- Faire de l'activité physique
- Cuisiner, manger sainement
- Bien s'hydrater
- S'occuper d'un animal
- Jardiner
- Rire et s'amuser
- Prendre une pause
- Écrire
- Parler
- Pratiquer une activité artistique
- Bricoler, colorier un mandala
- Faire du tricot, de la broderie, du crochet
- Faire des mots cachés, sudoku, mots croisés
- Profiter de la nature (s'asseoir dehors pour écouter le son de la mer ou des oiseaux)
- Faire du ménage/désencombrer
- Voir des amis/famille
- Faire preuve de compassion
- Faire du bénévolat

- Donner ou recevoir des câlins
- Se reposer
- Se concentrer sur le moment présent
- Écouter son rythme
- Découvrir de nouveaux intérêts
- Faire preuve d'autocompassion (éprouver des sentiments tendres et chaleureux envers soi-même durant les moments difficiles).

Vous pouvez écrire vos moyens pour prendre soin de vous

- _____
- _____
- _____
- _____

Se ressourcer, c'est ...

- Maintenir un équilibre dans les différentes sphères de la vie : sociale, mentale, physique, économique et spirituelle
- Avoir un rythme de vie qui nous convient
- Prendre des pauses pour réduire le stress (des moyens sont présentés à la page 20)
- Rechercher et pratiquer ce qui nous fait du bien
- Identifier ce qu'on aime et s'accorder du temps pour s'y consacrer
- Avoir un sommeil suffisant et de qualité
- Prendre soin de son corps
- Établir ses priorités en fonction de ses valeurs.

Cette liste n'est pas exhaustive.

Prendre du repos

Nous vous présentons différents types de repos qui sont importants pour prendre soin de sa santé mentale.

- **Physique**

Il permet au corps de récupérer : sieste, relaxation, étirements, ne rien faire.

- **Mental**

Il permet de mettre le cerveau sur pause : méditation, musique, balades.
Par exemple : réduire les stimuli pour favoriser la détente de l'esprit, décrocher et éteindre tous ses appareils électroniques, s'asseoir en silence.

- **Émotionnel**

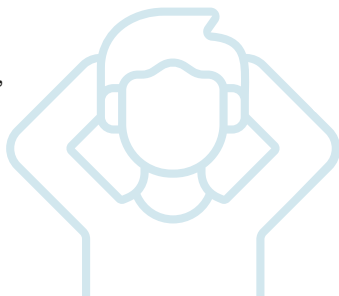
Il s'agit de prendre soin de ses émotions en s'offrant des périodes de ressourcement : parler à un ami, à un professionnel, se recentrer sur soi et sur ses besoins ou par des activités créatives (peindre, jouer de la musique, écrire, jardiner, danser, tricoter).

- **Social**

Il offre l'occasion de prendre le temps de reconnecter avec les autres : équilibrer son temps seul et avec les autres, privilégier du temps avec les personnes qui sont nourrissantes pour nous.

- **Spirituel**

Il consiste en l'habileté de connecter à quelque chose de plus grand que soi, au-delà du mental et du physique : méditer, prier, passer du temps dans la nature, tenir un journal, exprimer la gratitude.



Le sommeil

Le sommeil est un élément contributif d'une bonne santé mentale. Bénéficier de bonnes nuits de sommeil aide à garder l'équilibre. Le nombre d'heures de sommeil requis peut varier d'une personne à l'autre.

Quelques moyens pour avoir un sommeil de qualité :

- Apprenez à connaître vos besoins et tentez de respecter votre rythme.
- Conservez un horaire de sommeil le plus régulier possible (heure régulière de coucher et de lever, même la fin de semaine).
- Soyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent, etc. Votre organisme vous indique qu'il est l'heure de vous mettre au repos. Ne résistez pas à la fatigue et allez au lit.
- Évitez de consommer de la caféine, de l'alcool ou de la nicotine en fin de journée. Ce sont des stimulants du système nerveux qui peuvent perturber le sommeil.
- Créez un environnement calme et apaisant où il fait bon dormir : pièce aérée chaque jour, bien isolée, sombre et calme, couleur de la chambre relaxante et réconfortante. Prévoyez un espace dégagé, non encombré, ordonné et propre. Maintenez la température de la chambre à coucher entre 16 et 18° C.
- Adoptez de saines habitudes de vie. L'exercice physique régulier peut améliorer le sommeil. Planifiez votre horaire de manière à ce que votre activité ne se rapproche pas trop de l'heure à laquelle vous vous couchez habituellement.



- Prenez au moins une heure pour vous détendre avant l'heure du coucher et limitez l'utilisation des technologies au moins une heure avant le coucher (télévision, cellulaire, tablette).
- Développez un rituel avant d'aller au lit : prendre un bain chaud, écouter de la musique, lire, pratiquer une technique de relaxation, boire une tisane ou un verre de lait...
- Attendez d'avoir vraiment sommeil avant de vous coucher.
- Lorsque vous ne réussissez pas à dormir, vous pouvez vous lever et faire une activité relaxante jusqu'à ce que le sommeil revienne. Ne vous inquiétez pas, cela peut arriver selon vos préoccupations quotidiennes.
- Les préoccupations quotidiennes affectent souvent le sommeil. Tentez de régler les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent.
- Si les difficultés de sommeil persistent, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé qui pourra vous aider.
- Faire des changements dans nos habitudes de sommeil nécessite de la persévérance. Il est important de faire un changement à la fois et de se donner du temps et de la pratique pour en bénéficier des effets positifs.

L'activité physique

Les bienfaits de la pratique régulière du sport ou de l'activité physique sur la santé physique et mentale sont nombreux.

Les bienfaits physiques :

- Augmente le niveau d'énergie
- Améliore la condition physique et la santé
- Diminue les difficultés du sommeil.

Les bienfaits psychologiques :

- Régularise les émotions
- Diminue les pensées négatives associées au stress
- Améliore les fonctions cognitives : mémoire, résolution de problèmes, concentration
- Renforce l'estime de soi
- Renforce le soutien et l'intégration sociale par la pratique d'activités de groupe.



Vous pouvez choisir une activité qui correspond à vos besoins et à vos préférences.

Aérobic

Aquaforme

Arts martiaux

Badminton

Basketball

Course

CrossFit

Danse

Escalade

Golf

Kayak ou canoé

Marche

Nage

Planche à pagaie

Patinage

Ski

Tai-chi

Tennis

Vélo

Volleyball

Yoga

Zumba

Vous pouvez planifier du temps dans votre horaire pour pratiquer l'activité physique.

Il est essentiel de respecter votre rythme et d'y aller un pas à la fois. L'important, c'est de bouger. Avec la pratique régulière, vous serez en mesure d'augmenter le temps et l'intensité de l'activité selon vos objectifs personnels.

Il est important de consulter votre médecin avant de commencer la pratique d'une nouvelle activité physique si vous êtes sédentaire ou si vous avez des problèmes de santé.

« Même le dernier d'une course est devant ceux qui ne courent pas. »

Auteur inconnu



L'estime de soi

L'estime de soi, c'est la conscience de sa valeur personnelle que l'on se reconnaît dans différents domaines de notre vie. Elle est fondée sur la perception que l'on a de soi-même et de ses compétences. C'est l'opinion qu'on a de soi-même. La confiance en soi, c'est une attitude qui démontre son assurance et son aptitude à envisager positivement les obstacles ou les défis. C'est sentir qu'on a ce qu'il faut pour réaliser ses rêves et c'est se sentir capable. Elle se développe en prenant conscience des actions que l'on réalise et des compétences que l'on a utilisées pour ce faire.

Construire et maintenir son estime et sa confiance en soi est un processus continu.

Des moyens et des attitudes favorisent le maintien ainsi que le développement de l'estime et de la confiance en soi :

- Apprendre à connaître ses forces, ses limites, ses intérêts
- Mettre l'accent sur ses réalisations, ses compétences et sur ce qui nous rend fier
- Se fixer des défis réalistes et atteignables
- Remplacer les pensées négatives par des affirmations positives par exemple au lieu de dire « je ne suis bonne à rien » dire « j'ai fait de mon mieux »
- S'entourer de personnes aidantes
- Faire des activités qui mettent ses forces en valeur, ce qui peut augmenter le sentiment de compétence et de bien-être
- Réaliser des actions afin de sortir de sa zone de confort
- Utiliser davantage de mots positifs dans son vocabulaire
- Être bienveillant envers soi et se donner le droit à l'erreur
- Établir ses limites et apprendre à les exprimer peut aussi aider à entretenir des relations saines avec les gens qui comptent pour soi.



*« Je ne perds jamais.
Soit je gagne, soit j'apprends. »*

Nelson Mandela

La communication

La communication ne consiste pas seulement à s'exprimer par des mots. Écouter est aussi important que de parler. La communication, c'est avant tout de créer un lien avec l'autre.

L'objet de toute communication, c'est de partager son expérience, de s'aider mutuellement, de trouver des solutions et de composer intelligemment avec la réalité.

Les clés de la communication :

- Apprendre à vraiment écouter et à être attentif à l'autre.
- Exprimer ses besoins. Ne tenez pas pour acquis que les autres savent automatiquement ce que vous voulez.
- Nommer ses insatisfactions.
- Exprimer ses émotions.
- Choisir le moment propice et la manière de transmettre le message.
- Si vous recevez des instructions d'autrui et que celles-ci ne sont pas claires, demandez qu'elles vous soient reformulées pour que vous puissiez les comprendre.
 - Vérifiez votre compréhension :
 - Clarification : Posez des questions pour clarifier.
 - Résumé : Les gens vous donnent beaucoup de renseignements au cours d'une conversation. En faisant un résumé à la fin de la conversation, vous vous assurez que vous avez reçu le bon message, vous avez saisi le point et vous avez bien compris.
- Permettre aux autres d'avoir des opinions et des attitudes différentes des siennes.
- Pour être réussies, les relations exigent des efforts, de la sincérité, de l'ouverture, de la disponibilité et du respect mutuel.

Gardez l'esprit ouvert :

- Écoutez sans porter de jugement. Tirer des conclusions hâtives et essayer de trouver ce qui est vrai ou faux dans ce que la personne dit nous empêche de l'écouter.
- Réfléchissez avant de réagir.



Faites-en sorte que l'écoute soit une priorité :

- Concentrez-vous sur ce que la personne est en train de vous dire. Ne vous laissez pas distraire.
- Restez dans le présent. Ne passez pas votre temps à penser à ce que vous allez dire.
- Éliminez les distractions pendant que vous écoutez (p. ex. : arrêtez de regarder la télévision ou de jouer à des jeux électroniques).
- Laissez tomber vos intentions et vos idées et concentrez-vous sur celles de la personne qui parle.

Respectez la personne et ce qu'elle ressent :

- Soyez respectueux même si vous n'êtes pas d'accord avec ce qui a été dit.

Surveillez les comportements non verbaux :

- Prêtez attention à vos signaux non verbaux ainsi qu'à ceux de l'autre personne.
- Demandez une clarification pour s'assurer que la lecture du comportement non verbal est juste.

La relation la plus importante est celle entretenue avec soi-même. Si vous entretenez de bonnes relations avec vous-même et que vous savez qui vous êtes, il sera plus facile de nouer des relations harmonieuses avec les autres.

La gratitude

Qu'est-ce que la gratitude ?

La gratitude est un sentiment de reconnaissance que nous éprouvons lorsque nous réalisons les bienfaits de ce que nous vivons. La gratitude, c'est exprimer ce qui nous procure du bien-être au quotidien.

Pratiquer la gratitude, c'est mettre l'accent sur ce qui est positif maintenant et remercier pour ce que vous vivez ou pour ce qui vous arrive.

Être sincèrement reconnaissant peut vous aider à être plus en santé, à être plus heureux, à mieux dormir et à mieux gérer les situations de stress dans votre vie. Ceci vous permettra également de mieux apprécier la vie.

Voici quelques techniques afin d'appliquer la gratitude dans votre quotidien :

STOP, LOOK, GO

STOP, c'est savoir s'arrêter dans une activité. LOOK, c'est regarder, s'émouvoir des choses qui nous entourent, apprécier l'instant. Puis, GO, c'est prendre cette occasion d'être reconnaissant et la saisir. Cela vous aidera à vous représenter dans le moment présent et ne pas constamment courir après le temps.

Tenir un journal de gratitude ou une boîte de gratitude

Chaque jour, inscrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant. Cette pratique vous aidera à focaliser sur les aspects positifs de votre vie. Ce qui importe, c'est d'être attentif et à l'affût de ses 5 sens : l'écoute d'une musique agréable, la douceur d'un foyer confortable, le plaisir de savourer un bon repas. Ne rien tenir pour acquis, redécouvrir ce qui nous fait du bien et en faire un mode de vie.

Dire tout haut votre reconnaissance, de façon spontanée

Vous passez un moment agréable avec des proches. Dites tout simplement
« Wow! Je suis heureux d'être avec vous.
Pour ce beau moment, merci! »



Ne pas attendre une occasion pour dire « merci » ou faire un compliment aux gens autour de vous

Dites « merci » dès que l'occasion s'y prête ou spontanément vous pouvez leur dire tout le bien que vous pensez d'eux.

Réapprendre à savourer les petites choses de la vie

Prenez un instant pour fermer les yeux afin d'imprégner l'image de la source de votre gratitude ou prenez ce moment en photo.

La gratitude ne s'apprend pas du jour au lendemain. Développer sa gratitude est un entraînement quotidien. C'est un chemin vers la reconnaissance et vers l'épanouissement.

Prendre l'habitude d'exprimer la gratitude permet de constater plus facilement les bienfaits de la vie.

*« Le bonheur n'est pas d'avoir ce que l'on désire,
mais d'apprécier ce que l'on a »*

Paulo Coelho

La pause

Avec le temps accordé aux tâches quotidiennes et aux nombreuses obligations professionnelles et familiales, penser à soi et prendre des pauses est parfois difficile.

C'est à chacun de trouver la pause qui lui convient. Les pauses varient selon le moment, la personne, son état et le besoin. Elles ont un impact sur la santé globale et touchent autant le bien-être psychologique que le bien-être physique et social. C'est important de prendre le temps de les découvrir, de les explorer et de les mettre en pratique.

Voici quelques avantages de prendre une pause :

- S'aérer l'esprit
- Se sentir détendu
- Être plus concentré
- Calmer sa colère avant d'agir
- Se reposer de son travail
- Se sentir libre
- Reprendre de l'énergie
- S'adonner à des choses qu'on aime
- Vivre un moment seul, dans le calme, dans la tranquillité.



Prendre une pause pour :

Une pause pour bouger : marche, natation, baignade, course à pied, vélo, arts martiaux, danse, patin, activités physiques qui vous conviennent.

Une pause pour vous dorloter ou... vous entourer de soins, de tendresse, vous traiter délicatement, vous cajoler, vous choyer, vous câliner...

Une pause pour vous amuser : passer une soirée en compagnie de la famille, jouer à un jeu de société, partager un repas, un après-midi pluvieux à jaser avec des amis, un moment de fou rire avec un collègue. Prendre une pause pour jaser ou pour s'amuser permet de libérer son esprit et crée des moments bienveillants dans le quotidien.

Une pause pour faire une sieste de moins de 10 minutes : La microsieste permet de détendre le corps et l'esprit.

Une pause pour méditer : Méditer régulièrement aide à se calmer, à rester bienveillant et ouvert à l'autre.

Une pause pour cultiver un regard neuf : Parfois, nous considérons le quotidien comme allant de soi. Nous en venons à oublier la valeur de ce que nous possédons. Prenons à l'occasion le temps d'apprécier tout ce qui nous facilite la vie : l'eau qui coule à volonté, l'air et le soleil qui entrent par la fenêtre...

Une pause pour le plaisir en utilisant nos cinq sens :

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).

Une pause pour écouter votre musique préférée et en découvrir de nouvelles. Transformez une promenade en découverte sonore en restant conscient des divers sons qui vous entourent.

Une pause pour toucher : marcher pieds nus à la maison ou sur la pelouse. Caresser un animal. Prendre conscience du vent, du soleil, de la pluie ou du froid sur votre corps. Toucher ce qui vous entoure — votre peau, les tissus, les troncs d'arbre...

Une pause pour goûter : découvrir des épices et des assaisonnements, prendre le temps de mastiquer pour goûter les saveurs de chaque bouchée, s'offrir une pâtisserie, inviter des amis à la maison et partager 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 ; observez la nature, les oiseaux...

Une pause pour faire place à la gratitude : Prenez quelques instants durant la journée pour arrêter ce que vous faites et pensez à quelque chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.

Le besoin de recharger ses batteries est essentiel au quotidien. Prendre une pause, c'est s'accorder du temps à soi, pour s'arrêter et relâcher la tension. C'est reprendre contact avec soi et avec les autres.

Adapté de Mouvement santé mentale Québec



Apprivoiser la solitude

La solitude peut signifier d'être seul, mais peut aussi faire référence au sentiment d'être seul. Nous pouvons vivre de la solitude même lorsqu'on est entouré de plusieurs personnes.

L'être humain a besoin de relations avec les autres pour s'épanouir. Il trouve, dans les contacts interpersonnels, réponse à des besoins fondamentaux : amour, reconnaissance, plaisir, partage, connaissance de soi, accomplissement.

La solitude est nécessaire pour le développement personnel. L'être humain doit pouvoir alterner entre des moments de solitude et des moments de relations avec les autres.

Les bienfaits de la solitude

La solitude peut être très bénéfique, car :

- Elle nous permet d'exister en dehors du regard des autres et, ainsi, lâcher prise sur le monde extérieur.
- Elle offre la possibilité à la personne de reprendre contact avec elle-même, ce qui donne accès à sa créativité, à ses rêves, à ses désirs, à son imagination.
- Elle permet d'augmenter la connaissance de soi et de son environnement.
- D'ailleurs, lorsque la personne s'autorise à vivre la solitude, elle peut éprouver des émotions qu'elle ne s'autorise pas à vivre en groupe (ex.: la nostalgie, la colère, la tristesse, etc.).
- Elle laisse place au vécu et rend possible des prises de conscience qui permettent de faire des choix éclairés et ajustés à soi.
- Enfin, le bienfait le plus considérable de la solitude est qu'elle permet de mieux se connaître pour ensuite créer et nourrir les liens que nous entretenons avec les autres.

Des moyens pour apprivoiser la solitude

Voici quelques pistes qui permettent de mieux vivre la solitude :

- **Écrire** : L'écriture permet de visualiser sur papier ce que l'on ressent et ce que l'on pense. Vous pouvez inscrire toutes les expériences que vous aimeriez vivre, les rêves et les buts que vous voudriez réaliser. Profitez de ces moments de solitude pour prendre conscience que vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce dont vous avez réellement besoin et pour poser les actions qui vous permettront d'atteindre vos objectifs.
- **Méditer** : La méditation offre l'occasion de se retrouver pour réfléchir en pleine conscience. Être assis sans bouger avec les yeux fermés pendant quelques minutes chaque jour aide à se retrouver avec soi-même.
- **Faire le point sur vos relations** : Pensez à vos besoins, à vos envies ou à ce qui vous rend insatisfait dans une relation. Identifiez des pistes de solution que vous pourrez aborder avec l'autre afin que votre relation soit plus satisfaisante. Pratiquez des activités personnelles nourrissantes. Faire du sport, aller au cinéma, pratiquer une activité artistique, faire une promenade dans la nature, etc., sont des manières d'aborder activement la solitude.
- **Développez des projets, des motivations** qui occupent votre temps et pour lesquelles vous avez de l'intérêt.

Pistes pour briser l'isolement

Apprendre à être bien avec la solitude a définitivement plusieurs avantages. Cependant, trop d'isolement, trop de temps seul ou un manque de liens sociaux peut avoir un impact négatif sur notre santé.

Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider à briser l'isolement. Chaque personne est différente, il importe de trouver celle qui vous convient :

- Provoquer des rencontres : Planifier du temps dans votre horaire pour partager des moments avec des personnes que vous appréciez ; s'inscrire à des activités pour faire de nouvelles rencontres ; appeler ou aller rendre visite à un ami ou à un proche.
- S'impliquer dans la communauté : rejoindre un groupe social ou faire du bénévolat.
- S'entourer de personnes qui vivent la même chose que soi facilite la création de liens.
- Être actif et persévérant : Comme établir des relations prend du temps, il est possible que vous ayez besoin de temps pour vous sentir proche des autres et comme faisant partie du groupe.

La solitude est l'occasion d'aller à la rencontre de soi-même et l'appivoiser est une occasion d'enrichir sa vie. Cependant, si la solitude occasionne de la souffrance pour vous, demandez l'aide d'un professionnel qui saura vous accompagner.

Adapté de : Service de psychologie et d'orientation de l'université de Sherbrooke,
Appivoiser la solitude, Mélanie Thibault, psychologue et l'équipe de PE-SPO

La résolution de problème

Différentes étapes facilitent la résolution de problème :

1. Prendre conscience du problème.
2. Identifier et bien définir la situation problématique :
Quand? Où? Comment? Qu'est-ce qui vous dérange?
Comment vous sentez-vous? Qu'est-ce que vous voudriez changer?
3. Faire l'inventaire des différentes solutions possibles.
4. Peser le pour et le contre de chaque solution identifiée. Noter les avantages et les inconvénients pour vous de chacune des solutions envisagées.
5. Faire le choix de la solution à mettre en place dans le respect de nos valeurs.
6. Planifier les différentes étapes pour réaliser la solution.
7. Identifier les ressources nécessaires.
8. Passer à l'action pour mettre en place la solution choisie.
9. Évaluer les résultats.
10. Tester une autre solution au besoin si celle choisie n'a pas donné les résultats souhaités.

«MÉTHODE STOP» dans la prise de décision



- Stop :** Prendre le temps de s'arrêter et de respirer profondément
- Temps :** Se donner le temps de réfléchir à la situation avant d'agir
- Options :** Considérer les différentes options qui sont possibles ainsi que leurs avantages et leurs inconvénients avant de prendre une décision
- Positif :** Penser aux résultats positifs que peut vous apporter une action réfléchie.

Aide à la décision

Mon objectif

Les obstacles

Mes peurs

Mes limites

Solutions possibles

Choisir la solution qui vous convient

Avantages

Inconvénients

Solution 1

Solution 2

Solution 3

Solution 4

La solution choisie

Baromètre de la santé psychologique



Le baromètre de la santé psychologique permet de prendre le pouls de son bien-être psychologique. Il sert à identifier son état psychologique en fonction des signes que l'on présente. Il peut aider à préserver l'équilibre en période de

stress prolongé ou à la suite d'un événement troublant. Lorsque nous prenons le temps d'identifier comment nous nous sentons et nos émotions; nous pouvons alors ajuster nos stratégies pour garder un équilibre.

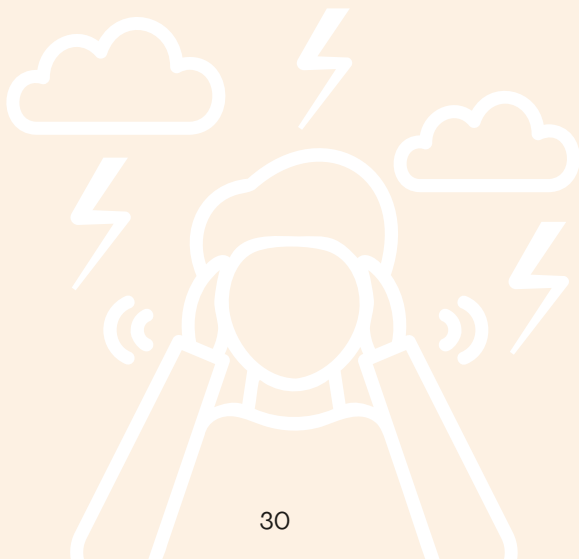
Peu importe la zone dans laquelle nous nous trouvons ou même si notre état fluctue, ce qui est normal, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte. Même dans la zone verte, il est important de continuer d'utiliser nos stratégies.

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doutes des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

La gestion du stress

Qu'est-ce que le stress?

- Le stress est une réaction du corps face à une situation ou à une menace réelle ou perçue. Cette réaction entraîne une sécrétion d'hormones qui provoquent les différentes sensations physiologiques et psychologiques que l'on ressent (rythme cardiaque qui augmente, transpirations, etc.).
- Le stress permet de détecter les dangers potentiels et d'y réagir. La plupart des menaces auxquelles les individus sont confrontés aujourd'hui ne représentent pas un danger contre lequel lutter ou dont il faut se tenir loin. Ces menaces sont généralement des problèmes auxquels les personnes doivent trouver des solutions. Habituellement, le stress est ressenti lorsque la personne pense que les exigences d'une situation sont plus élevées que les ressources dont elle dispose pour la résoudre.
- C'est aussi une motivation à se concentrer sur une tâche ou à prendre des mesures et à résoudre un problème.



Voici quelques moyens pour apprivoiser le stress :

- Apprendre à mieux gérer son temps
- Définir ses objectifs personnels de façon réaliste
- Régler ses conflits au fur et à mesure, agir sur les situations que l'on peut changer
- Adopter un mode de vie équilibré
- Aborder les tâches difficiles une à la fois et par étape
- Planifier ses activités de la journée, établir ses priorités
- Développer des réseaux de soutien
- Demander de l'aide lorsqu'on en a besoin
- S'accorder des temps d'arrêt dans la journée
- Se donner le droit à l'erreur
- Être ouvert à la nouveauté
- Développer sa créativité
- Mettre ses limites personnelles et les respecter
- Avoir des attentes réalistes
- Prendre du temps pour soi
- Parler à quelqu'un de ce qu'on vit
- Avoir un réseau social positif
- Prendre soin de sa santé physique
- Faire de l'exercice régulièrement
- Manger sainement
- Avoir de saines habitudes de sommeil
- Respirer
- Avoir une passion ou un passe-temps
- Pratiquer des activités qui apportent du plaisir
- Pratiquer des activités de détente : relaxation, méditation, yoga
- Profiter du moment présent.



Ce que je ne peux pas contrôler

Les émotions
des autres

Les décisions/choix
des autres

Les goûts
des autres

Les choses
du passé

Les pensées
des autres

Les paroles
des autres

Qui est ma
famille

Ce que je peux contrôler

Les problèmes
des autres

Mon attitude,
mes réactions

Mes paroles
Mes limites

Les
accidents

Les
différences
physiques

L'importance
que j'accorde
ou l'attention
que je porte

Mes opinions
Mes efforts

Les actions
et les gestes
des autres

La
mort

Mes pensées

Qui sont
mes amis

Mes gestes et
mes actions

La
température

Techniques de relaxation

De multiples techniques de relaxation sont disponibles. Certaines sont plus susceptibles de convenir à nos besoins. Il s'agit d'explorer et de découvrir celles qui nous apportent des bienfaits.

Cohérence cardiaque

La technique de cohérence cardiaque repose sur un principe très simple. La méthode du 3-6-5 :

- 3 fois par jour;
- 6 respirations par minute;
- durant 5 minutes.

Il est conseillé de compter les respirations (une respiration correspond à une inspiration et une expiration) pour s'assurer de respirer à un bon rythme. Ce décompte permet également de rester concentré sur la respiration sans être distrait par les pensées.

Il est proposé de tracer des vagues lors de la respiration : un trait vers le haut en inspiration et un trait vers le bas en expiration. Cette technique permet de vérifier le nombre de respirations réalisées à la fin de la séance.

L'exercice se fait assis (de préférence), les mains sur les jambes ou sur la table, les pieds à plat (ne pas croiser les jambes) et le dos droit.

Idéalement, les trois séances se font au réveil, avant le déjeuner et en fin de journée.

Saviez-vous que l'effet de cette séance de respirations lentes et profondes durerait près de cinq heures?

Exercice des cinq sens

Cette technique permet de se recentrer sur le moment présent.

La méthode du 5 4 3 2 1



Identifie **5** choses qui sont près de toi.



Identifie **4** choses que tu peux entendre



Identifie **3** choses que tu peux sentir près de toi par le toucher.



Identifie **2** choses que tu peux sentir près de toi par l'odorat.



Identifie **1** chose que tu peux goûter.

La respiration abdominale

Ce type de respiration consiste à pratiquer la respiration abdominale 5 minutes par jour lorsque l'on se sent tendu ou lorsque l'on a besoin de plus d'énergie.

Quelques respirations abdominales ont un effet calmant merveilleux.

Les étapes pour mieux respirer :

- Assoyez-vous confortablement dans un endroit paisible
- Fermez les yeux
- Inspirez lentement par le nez – en même temps, poussez l'abdomen (l'estomac) vers l'avant comme un ballon que l'on gonfle. Pour mieux sentir votre respiration, posez vos doigts croisés sur votre estomac.
- Ensuite, remplissez votre poitrine d'air pour remplir les lobes moyens. Sentez vos doigts qui se séparent.
- Finalement, soulevez les épaules et la clavicule pour remplir les lobes supérieurs.
- Expirer lentement par le nez ou par la bouche - en même temps, rentrez lentement l'abdomen. Sentez vos doigts qui se rapprochent.
- Libérez votre esprit de toute pensée, répétez l'exercice 5 à 8 fois pour commencer.

Pour varier l'exercice, vous pouvez vous dire « Je suis » en inspirant et « relaxe » en expirant. Vous pouvez aussi inspirer en comptant jusqu'à cinq, retenir l'air une seconde, puis expirer en comptant jusqu'à sept. Recommencez dix fois. Lentement !

La pleine conscience

La marche consciente : Vous pouvez vous déplacer en restant connecté aux différentes sensations corporelles : les pieds qui touchent le sol, en étant conscient de chaque pas, marcher au ralenti.

Se nourrir en prenant conscience et en observant attentivement l'aliment, la couleur, la forme, la texture, les odeurs. Le déguster en pleine attention.

Scan corporel

Les yeux fermés, il faut inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche. En commençant par le sommet de la tête, prendre conscience des sensations de son corps ; descendre lentement le long de son corps, en remarquant la sensation de chaque partie du corps, jusqu'à ses orteils.

Visualisation

Les yeux fermés, il faut s'imaginer dans un endroit qui fait du bien. Est-ce que l'on touche quelque chose? Qu'est-ce que l'on goûte? Qu'est-ce que l'on entend? Que voit-on? Quelles sont les odeurs qui viennent à l'esprit? Si l'esprit bifurque, faire apparaître un panneau ARRÊT et retourner à l'endroit agréable. Apprécier le moment présent.

La contraction musculaire

Dans un endroit calme, contracter tous les muscles de son corps (pieds pointés, poings serrés, mâchoire fermée, abdominaux rentrés, fesses contractées); garder la tension pendant trois secondes puis relâcher en expirant. On peut répéter une dizaine de fois.

Aider un proche au quotidien en prenant soin de soi

Accompagner un proche peut être une expérience enrichissante, mais cela peut aussi représenter un défi important. Il est essentiel de trouver un équilibre entre offrir un soutien efficace et préserver son propre bien-être.

Voici quelques attitudes aidantes :

- Choisir un moment et un endroit propice pour établir le contact avec la personne et communiquer vos observations.
- Créer un climat de confiance.
- Rester calme.
- Adopter une attitude chaleureuse et empathique.
- Poser des questions ouvertes, c'est-à-dire, des questions qui ne se répondent pas que par un simple oui ou non : Comment ...? Quel ...? Qu'est-ce que ...? Ces questions encouragent les personnes à expliquer davantage ce qui s'est passé et ce qu'elles ressentent et pensent à propos de la situation.
- Écouter la personne sans porter de jugement sur ce qu'elle vit. Tirer des conclusions hâtives et essayer de trouver ce qui est vrai ou faux dans ce que la personne dit nous empêche de l'écouter.
- Demander comment vous pouvez aider.
- Accompagner vers les ressources du milieu au besoin.
- Susciter l'espoir.

Certaines réactions sont à éviter :

- Ramener la situation à soi
- Aller trop vite aux solutions au lieu de prendre le temps d'écouter
- Surestimer ses compétences et dépasser son rôle

- Minimiser les difficultés d'une personne
- Passer rapidement à une perspective positive et utiliser les phrases du type « tu devrais »
- Donner ses propres recettes du bonheur.

Prendre soin de soi

En tant qu'aïdant, il est essentiel de prendre soin de soi pour éviter de s'épuiser physiquement et psychologiquement. Afin d'aider efficacement quelqu'un, on doit prendre soin de son propre bien-être.

Choisissez les stratégies qui conviennent le mieux à vos besoins, à vos capacités, à vos habiletés propres.

Quelques astuces :

- Être bienveillant avec soi-même
- Accueillir les émotions, les nommer, les exprimer
- Apprendre à accepter du soutien de l'entourage
- Se souvenir que l'on est humain avec des ressources et des capacités parfois limitées. Le rappeler au besoin à son entourage
- Se trouver une oasis, un coin douillet pour se réfugier au moins 30 minutes par jour pour se reposer et récupérer
- Accepter les échecs inévitables et se féliciter des succès, si minimes soient-ils
- Apprendre à poser ses limites et à dire non
- Refaire le plein d'énergie par le rire et le jeu
- Aller chercher de l'aide d'un professionnel si le besoin se fait ressentir.

Mes outils personnels

La bienveillance envers soi-même

Nous vous invitons à choisir 3 questions et à y répondre durant la journée

Qu'est-ce que j'ai fait de positif aujourd'hui?

Quels sont les mots qui représentent ma journée?

Quelles sont les émotions que j'ai vécues aujourd'hui?

Quelle est ma passion?

Pour moi, les 5 choses les plus importantes en ce moment sont _____.

Quelles sont mes 5 forces principales?

Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie?

Qu'est-ce qui me reconforte?

Qu'est-ce qui m'apporte du plaisir?

J'identifie trois actions qui m'apportent du calme, de la relaxation.

Que souhaites-tu améliorer dans ta vie?

Que vas-tu entreprendre pour y parvenir?

J'identifie 3 réussites importantes pour moi.

J'en suis fier parce que _____.

Si j'avais une baguette magique, quels seraient mes trois souhaits pour mon avenir?

Je me dis merci pour _____ (3 gratitudes du jour, de la semaine).

Je fais la liste de mes activités préférées.

Ce que je fais pour mon bien-être dans la prochaine semaine?

Dans les prochains mois?

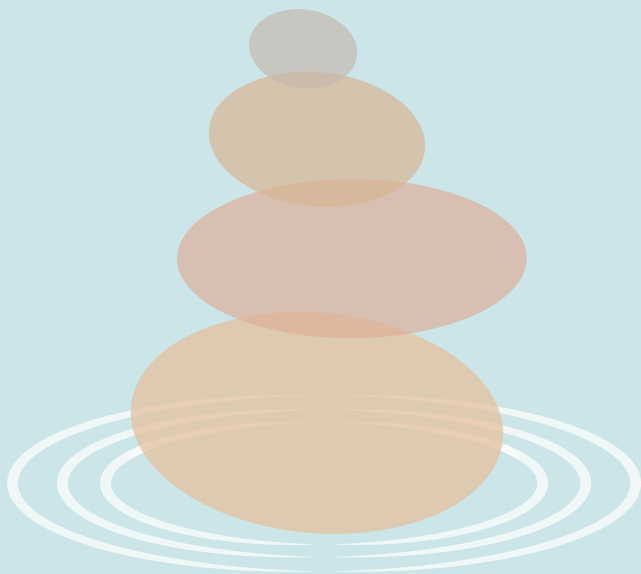
« Donne à chaque jour la chance de devenir le plus beau jour de ta vie. »

Mark Twain

Ce qui favorise ma santé mentale

Noter ici tout ce qui vous apporte du bien-être

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Des ressources pertinentes

Mon réseau de soutien

J'identifie des personnes qui pourraient m'aider en cas de besoin.

Noms	Téléphone
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*« N'hésitez jamais à demander de l'aide.
C'est la clé qui vous ouvrira de nouvelles portes, qui
vous aidera à établir un nouvel équilibre. »*

Fearne Cotton

NUMÉROS D'URGENCE

Urgence	911
Info santé, urgence sociale	811
CISSS des Îles	418-986-2121
CLSC de Cap-aux-Meules	418-986-2572
Ligne de prévention du suicide	1-866-APPELLE 1-866-277-3553 Texto : 535353 Clavardage : suicide.ca
L'Appui pour les proches aidants	1-855-852-7784
Ligne parents	1-800-361-5085
Tel-jeunes	1-800-263-2266 Texto : 514-600-1002

SITES INTERNET PERTINENTS À CONSULTER

<https://7astuces.ca>

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale

<https://aqps.info>

L'Association québécoise de prévention du suicide s'implique dans toutes les sphères de la prévention du suicide au Québec.

<https://www.capsantementale.ca>

Le CAP santé mentale est un organisme communautaire provincial (Québec) à but non lucratif dont la mission consiste à regrouper, à représenter, à soutenir et à mobiliser les organismes œuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale.

www.casecognitive.ca

Ce site est un répertoire d'outils conçu pour accompagner les jeunes dans le développement de leur santé mentale positive

<https://fondationsommeil.com>

Fondation sommeil est un organisme québécois à but non lucratif qui dédie ses services aux personnes qui souffrent de troubles du sommeil ainsi qu'à leur entourage et aux professionnels s'intéressant à la santé du sommeil.

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant>

L'Appui a pour mission d'améliorer la qualité de vie des proches aidants et de leur offrir des services directs

<https://montougo.ca>

TOUGO est une source d'informations et d'outils qui invite à poser des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement

<https://mouvementsmq.ca>

Mouvement santé mentale Québec est un regroupement québécois d'organismes communautaires voués spécifiquement à la promotion et à la prévention en santé mentale.

<https://www.passeportsante.net/fr/AudioVideoBalado/Balado.aspx>

Des balados pour trouver des enregistrements de méditation guidée.

<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux>

Un site du MSSS qui offre de l'information en lien avec le mieux-être, la santé mentale et les troubles mentaux.

<https://quebec.acsm.ca>

Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec intervient pour la cause de la santé mentale et vise un changement social à l'échelle de la population québécoise.

<https://relief.ca>

Organisme offrant plusieurs services pour aider à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité

<https://www.stresshumain.ca/le-stress>

Le Centre d'Études sur le Stress Humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus. À cette fin, la mission du Centre est d'accroître le niveau de connaissance actuel qu'ont les individus sur les effets du stress sur le corps et le cerveau.

<https://suicide.ca/fr>

Vous pensez au suicide? Vous vous inquiétez pour un proche? Vous vivez un deuil? Ce site est là pour aider, informer et prévenir

DES APPLICATIONS UTILES



Capmieuxetre.ca



RespiRelax



Respidetente



Petit bambou

(la version gratuite peut répondre à vos besoins)



Cohérence cardiaque (voir sur YouTube)



L'Éclaircie

*La mission est d'aider, de soutenir les familles
et d'améliorer le bien-être des personnes aux prises
avec des problèmes de santé mentale et de favoriser
leur intégration dans la communauté.*

L'organisme vise à :

- Offrir du soutien et des services aux familles et à l'entourage des personnes touchées par les problèmes de santé mentale.
- Offrir des services aux personnes vivant ou ayant vécu des difficultés liées à la santé mentale afin de favoriser leur intégration dans la communauté.
- Démystifier la maladie mentale.
- Sensibiliser la population sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Les personnes rejointes sont :

- Les personnes vivant des difficultés liées à la santé mentale
- Les familles, l'entourage et les proches des personnes ayant des problèmes de santé mentale
- La population des Îles-de-la-Madeleine.

Les services offerts :

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| • Accueil | • Rencontre individuelle |
| • Écoute | • Écoute téléphonique |
| • Entraide | • Activités de groupe |
| • Accompagnement | • Information |
| • Référence | • Sensibilisation |
| • Centre de documentation | • Activités de ressourcement |

Nos locaux situés au 401 - 330 chemin principal, Cap-aux-Meules, sont ouverts du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h, avec une disponibilité pour la prise de rendez-vous en dehors des heures régulières selon les besoins.

Centre communautaire l'Éclaircie
418-986-6456
www.eclaircie.ca

RÉFÉRENCES

Le contenu de ce document est inspiré des références suivantes :

Association canadienne pour la santé mentale. (2020). Adapt : La gestion du stress. ACSM Montréal. https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/CISSS/COVID-19/Personnel_gestionnaires_médecins_étudiants/Documents_outils_affiches_video/Outils_intervenants_sociaux/La_gestion_du_stress.pdf.

Association canadienne pour la santé mentale. (2017). Retrouver son entrain, rétablir sa santé. <https://retrouversonentrainqc.ca>.

Association québécoise de prévention du suicide. (s.d.). Stratégies d'autogestion pour entretenir l'espoir. Suicide.ca. <https://suicide.ca/fr/parlons-suicide/sinformer-sur-le-suicide/strategies-dautogestion-pour-entretenir-lespoir>.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels. (2021). Guide d'autosoins suite à un acte criminel. <https://cavac.qc.ca/wp-content/uploads/2022/02/cdq-guide-dautosoin-suite-a-un-acte-criminel.pdf>.

Gédéon, N. (s.d.). La santé mentale et la gestion du stress [document inédit].

Gouvernement du Québec. (2011). Aider un proche au quotidien. Institut universitaire de gériatrie de Montréal. mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5220_proches-aidants.pdf

Gouvernement du Québec. (2020). Autosoins – enfants et adolescents. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-914-03W.pdf>.

Gouvernement du Québec. (s.d.). Fiches d'éducation psychologique et outils d'autosoins pour les troubles mentaux fréquents. Santé Montérégie. <https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/documentation/fiches-education-psychologique-et-outils-dautosoins-pour-les-troubles-mentaux/#EHyginedevie>.

Gouvernement du Québec (s.d.). Maintenir une bonne santé mentale. Québec. <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale>.

Gouvernement du Québec (2022). S'unir pour un mieux-être collectif : Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>.

Harvey, L. (2004). 100 façons de cultiver le calme et la sérénité. Quebecor. Institut national de santé publique du Québec. (2015). Bouger pour être en bonne santé... mentale !. Topo (numéro 10). https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf.

Kelly, S. (1994). Mieux-être en tête. C.A.P santé Outaouais.

Nadler, B. (1986). Se prendre en main. Un monde différent.

Thibault, M. (s.d.). Apprivoiser la solitude. Université de Sherbrooke. <https://www.usherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/psychologie/ressources-thematiques-en-psychologie/apprivoiser-la-solitude>.

<https://www.psychologies.com/>

<https://montougo.ca/>

<https://mouvementsmq.ca/>



L'Éclaircie

Centre communautaire l'Éclaircie
418-986-6456
www.eclaircie.ca