



L'Éclaircie

Journal de mai 2026



Bonne semaine de la santé mentale
du 4 mai au 10 mai 2026



Bonjour à vous,

Du 4 au 10 mai se déroulera la semaine de la santé mentale et il nous fait plaisir de vous présenter la campagne du Mouvement Santé Mentale Québec. Cette campagne nous invite à nous mettre en action *Un pas, un geste, un mouvement à la fois* pour prendre soin de sa santé mentale, c'est ce que vous allez découvrir dans cette édition du journal.

Le mois de mai est aussi reconnu comme le *Mois de sensibilisation au trouble de la personnalité limite (TPL)*, nous en profitons donc pour aborder ce thème afin de réduire la stigmatisation, vous permettre d'en savoir plus sur le sujet et enfin, d'être mieux outillés pour soutenir les personnes touchées par ce trouble émotionnel intense. Pour ceux qui apprécient la lecture, une sélection de livres sur le sujet vous est également proposée. De plus, notre journal est agrémenté d'idées pour prendre soin de soi en cette période de l'année et d'une section jeux pour vous divertir.

Sachez que nous sommes toujours disponibles pour vous recevoir du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures et de 13 heures à 17 heures. Vous pouvez nous rejoindre pour prendre un rendez-vous au: 418-986-6456 ou simplement passer nous voir au 401-330 chemin Principal, du Centre Jos Lebourdais de Cap-aux-Meules.

Il existe de nombreuses façons pour prendre soin de sa santé mentale, prenez du recul pour ralentir et réfléchir à ce qui vous fait vraiment du bien. Respectez-vous et adoptez un rythme qui vous convient. Que ce soit seul ou avec des amis, par la marche, le jardinage, la musique ou la peinture, faites ce qui vous fait du bien. Vous êtes important pour nous.

Au plaisir de croiser votre route en ce beau mois de mai,

Johanne, Manon et Rachelle

Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Ensemble pour une bonne santé mentale!	3
Trouble de personnalité expliqué aux proches	4-5
8 phrases à se rappeler quand ça va pas	6
Les vrais luxes	6
Suggestions de livres sur le TPL	6
Section de jeux	7
Les petits bonheurs du mois de mai	8
Réponses des jeux	8



Ensemble pour une bonne santé mentale!

Dans le contexte que nous vivons actuellement, nous mobiliser, poser des gestes pour cultiver le sens et l'espoir est une des clés pour soutenir et favoriser la santé mentale des individus et des collectivités. Les *7 astuces pour se recharger* sont d'excellents outils pour nous appuyer. Nous vous proposons de les mettre en action, ensemble. Pour les découvrir, vous pouvez consulter le site : www.7astuces.ca

Par le biais des 7 astuces pour se recharger, ces facteurs de protection en santé mentale — Agir, Ressentir, Choisir, Découvrir, Créer des liens, S'accepter, Se ressourcer —, le Mouvement Santé mentale Québec vous propose de vous mettre en action Un pas, un geste, un mouvement à la fois. Ainsi, de petits gestes comme des grands, individuels comme collectifs, peuvent contribuer à la création d'un antidote à l'impuissance. Rappelez-vous qu'aucun geste n'a à être grandiose pour que son effet soit marqué. Pourquoi ne pas choisir une action cette semaine et en faire un défi ?

Les 7 astuces :

Agir, c'est sortir de l'impuissance. C'est donner une direction et une signification à ce que l'on vit. C'est aussi avoir de la gratitude. Reconnaître ce qu'il y a de bon autour de soi apporte de la satisfaction, réduit le stress, stimule la créativité. L'action peut, bien sûr, sembler inenvisageable lorsque de mauvaises nouvelles ou une situation sociale inacceptable nous arrivent. Mais elle nous permet de nous recharger sans nous priver de notre sens critique.

Ressentir, c'est prendre le temps d'identifier et d'accueillir sans jugement les dizaines d'émotions que nous vivons quotidiennement. Cela nous permet de mieux comprendre les messages qu'elles nous envoient.

S'accepter, c'est reconnaître notre propre valeur, avoir une vision réaliste de nos forces, nos capacités, nos limites. C'est reconnaître les personnes qui nous entourent. C'est aussi adopter une attitude de bienveillance tant envers nous-mêmes qu'envers les autres.

Se ressourcer est au cœur de chacune des astuces. Elle pose une question immanquable : comment créer des liens, choisir, découvrir si l'énergie est à plat ? On laisse rarement nos téléphones se décharger. Et nous, alors ? Si nous nous mettions aussi en mode recharge ? Se ressourcer, c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien, nous redonne de l'énergie, nous repose. C'est essentiel. Et légitime.

Découvrir, c'est s'ouvrir à de nouvelles idées et de nouvelles réalités. S'appuyer sur nos forces permet de sortir de notre zone de confort, d'apprendre, de cultiver notre curiosité. C'est une clé pour faire face aux changements.

Choisir, c'est avoir une certaine dose d'autonomie. C'est avoir des options, sentir que nous avons les compétences nécessaires pour atteindre nos objectifs, que des individus et des organisations nous entourent, nous acceptent, nous soutiennent. C'est de la vitamine pour notre cerveau !

Créer des liens, c'est partager, nous respecter, nous épauler, nous écouter, avoir un filet de sécurité. Nous sommes des êtres fondamentalement sociaux. La plupart des liens bienveillants protègent et renforcent notre santé mentale.

Adapté de https://mouvementsmq.ca/wp-content/uploads/2026/02/cartons_pop_gen_pdf-web.pdf

LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Le trouble de personnalité limite est une maladie mentale qui génère un mode général d'instabilité de l'image de soi, des relations interpersonnelles et de l'humeur. Il apparaît généralement au début de l'âge adulte et toucherait davantage les femmes que les hommes. Selon les statistiques, ce trouble affecterait 2% de la population.

En fonction de l'impulsivité et de l'instabilité affective qui affectent votre proche, il est probable que ses réactions entraînent des conflits personnels et/ou familiaux qui vous demandent beaucoup d'énergie et qui peuvent même vous épuiser. Devez-vous le confronter, l'écouter, l'ignorer?

Voici quelques pistes de réponses.

Qu'est-ce que le trouble de personnalité limite?

Il s'agit d'un trouble qui fait référence à un dysfonctionnement d'ordre psychologique et social. La personne qui est affectée par ce problème a des comportements inadaptés et enracinés. Sa personnalité est fragilisée, soit dans l'équilibre de son jugement, de ses émotions et de ses comportements. Ses relations avec les autres sont souvent très instables.

Il s'agit d'un trouble qui a des répercussions importantes sur les membres de l'entourage puisqu'ils sont amenés à vivre une variété d'émotions souvent intenses: découragement, impuissance, colère, angoisse, peur, etc.

Quelles sont les causes?

Il n'est pas évident de savoir si ce trouble est de source génétique ou bien environnementale. Des chercheurs ont découvert que des anomalies génétiques, biologiques et psychologiques pourraient s'entrecroiser alors que d'autres approches n'établissent aucune cause biologique ou héréditaire. Chose certaine, plusieurs facteurs contribuent au développement de ce trouble: un tempérament hypersensible et impulsif, une très grande vulnérabilité au stress et un environnement familial et social difficile.

Quels sont les symptômes?

Vous pouvez sûrement remarquer chez votre proche des comportements et des attitudes difficiles. Il a du mal à supporter la solitude et il met beaucoup d'énergie à éviter les abandons. Le mode d'instabilité de son humeur, de ses relations interpersonnelles et l'image qu'il peut avoir de lui-même peuvent, par exemple, se traduire par des gestes impulsifs comme des dépenses exagérées, une sexualité démesurée ou une conduite automobile dangereuse.

Votre proche peut avoir des changements d'humeur importants passant d'un état dépressif à un état de grande irritabilité. Il peut faire des colères intenses et inappropriées, commettre des gestes suicidaires et vivre des sentiments permanents d'ennui.

LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Comment traiter le trouble de personnalité limite?

Contrairement à d'autres maladies mentales, il peut être très long avant de pouvoir confirmer le diagnostic et il n'existe pas de médicaments spécifiques pour traiter ce trouble. Cependant, dans certains cas, une médication peut servir pour atténuer les symptômes difficiles à maîtriser comme l'anxiété, la dépression, l'impulsivité, les variations de l'humeur et parfois, la perte de contact avec la réalité.

Du côté des approches thérapeutiques, elles peuvent être variées et prendre différentes formes. La personne peut choisir une psychothérapie individuelle, de groupe, comportementale ou familiale. Il est important d'amorcer une démarche d'aide, car sans soutien, ce trouble peut laisser place à d'autres problèmes importants comme l'alcoolisme, la dépression, voire même le suicide.

Comment dois-je réagir?

En raison des propos que vous adresse votre proche, il est possible que vous ressentiez de la culpabilité et de l'impuissance. Sachez que vous pouvez intervenir pour le responsabiliser face à ses attitudes et ses comportements. Délimitez vos responsabilités et placez-le devant des choix et leurs conséquences. Établissez vos limites très clairement en identifiant ce qui est inacceptable. Il faut être à la fois ferme, poli, honnête sans verser dans la tolérance excessive, la crainte ou la provocation. De concert avec les autres membres de la famille, tentez de trouver le ton juste pour éviter le rejet brutal.

Ces quelques pistes pourront possiblement vous guider dans le type de communication que vous devez établir avec votre proche. Cependant, compte tenu de la complexité de ce trouble, nous vous recommandons fortement d'aller chercher de l'aide.

Que dois-je éviter de faire?

En fonction de sa dynamique, il faut éviter de décider pour votre proche et d'assumer ses responsabilités. Ne discutez pas avec lui pendant la crise. Évitez de crier, quelle que soit l'ampleur de son comportement et ce qu'il vous dit. Ne négligez pas ses menaces de suicide et évitez de banaliser ses efforts à changer.

Ne vous sentez pas dans l'obligation de régler tous les problèmes; vous devez laisser votre proche assumer certaines responsabilités. Laissez-le essayer de nouveaux comportements et assumer ses comportements négatifs.

À RETENIR

Le trouble de personnalité limite est une maladie mentale dont les symptômes sont associés à des perturbations psychologiques et sociales. Il est important d'identifier vos limites et de ne pas assumer les responsabilités de votre proche. Soyez patient et encouragez-le à aller chercher de l'aide.

8 phrases à se rappeler quand ça va pas

1. "Ce que je pense n'est pas forcément vrai."
Mon cerveau peut exagérer quand ça va mal.
2. "Pas besoin de tout régler maintenant."
Une chose à la fois suffit.
3. "Demander de l'aide, c'est normal."
Personne ne réussit tout seul.
4. "Ça va passer."
Même si là, tout semble bloqué.
5. "Je fais déjà tellement."
Même si ça ne te semble jamais assez.
6. "J'ai le droit de dire stop."
Sans avoir à t'expliquer, sans avoir à te justifier.
7. "J'ai le droit de recommencer."
Autant de fois que nécessaire.
8. "Mes besoins comptent autant que ceux des autres."
Tu mérites la même douceur que tu donnes.

@lesnotesdeden

LES VRAIS LUXES



Une bonne nuit
- de sommeil -



Matins sans
précipitation



Liberté
- de choisir -



Du temps
pour jouer



Écouter les
oiseaux chanter



De longues
promenades



Un bon livre



Un repas
maison favori



Des couchers
de soleil colorés



S'exprimer
librement



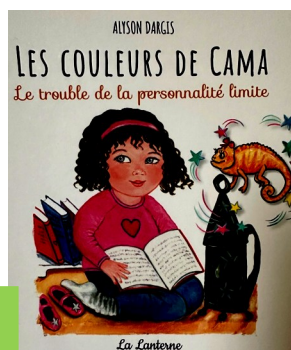
De bonnes
siestes



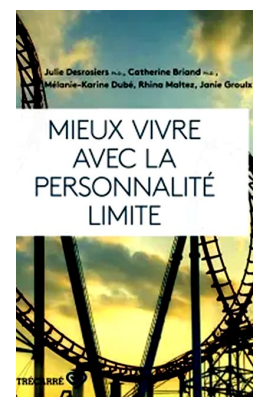
De bonnes
conversations

pinterest.com

Nos suggestions de livres sur le trouble de la personnalité limite et disponibles à l'Éclaircie



Le trouble de personnalité
limite expliquer aux enfants



Section de jeux

Mot mystère sur le thème du jardinage: 7 lettres

I	N	S	E	C	T	I	C	I	D	E	M
E	G	A	L	L	I	A	P	T	R	G	A
D	L	E	B	E	C	H	E	O	T	A	R
I	E	U	G	C	G	E	T	N	B	R	C
C	E	L	C	A	O	A	E	T	U	U	O
I	P	G	L	R	T	M	H	E	L	T	T
G	E	H	A	I	E	O	P	C	B	U	T
N	L	N	O	L	A	B	P	O	E	O	A
O	O	N	O	L	U	C	U	M	S	B	G
F	U	S	L	G	T	A	O	T	E	T	E
R	S	E	M	O	Z	I	H	R	A	R	I
A	E	S	P	E	S	T	I	C	I	D	E

A
Allée
Assolement

B
Bêchage
Bêche
Bouturage
Bulbe

C
Chaulage
Compost

F
Fongicide

H
Haie

I
Insecticide

M
Marcottage

P
Paillage
Pelouse
Pesticide
Pot

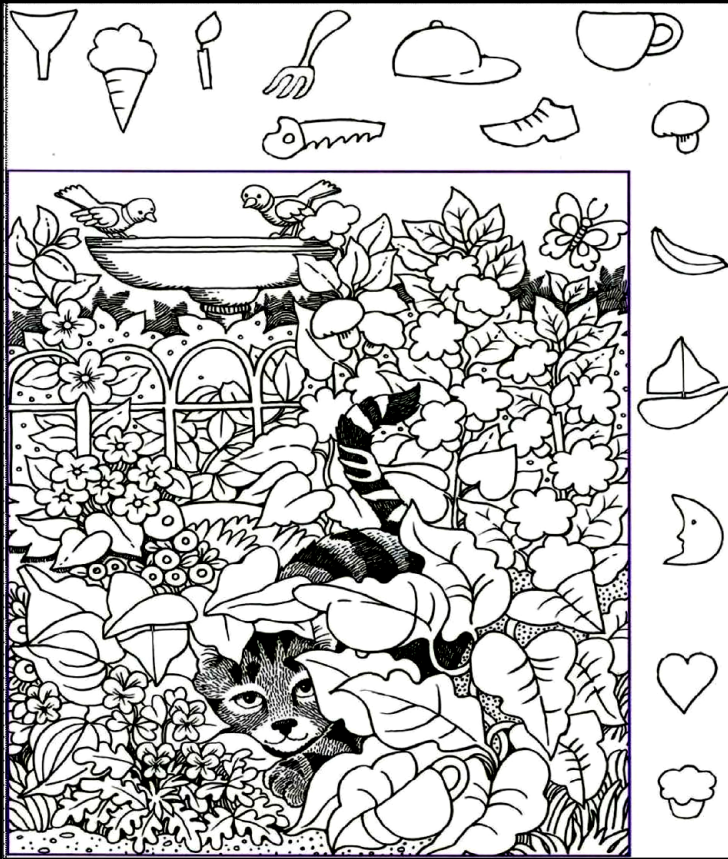
R
Rempotage
Rhizome
Rocaille
Rotation

T
Tonte
Tubercule

groupemodus.com

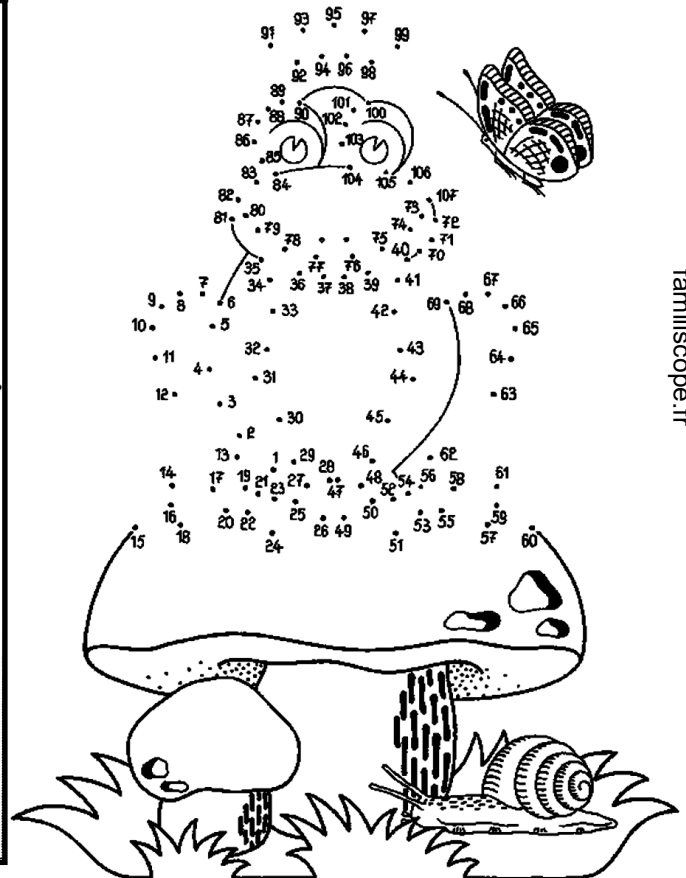
Réponse: _____

Retrouve les objets cachés dans le dessin.
Tu peux y ajouter de la couleur par la suite.



docplayer.fr

Quel animal se cache derrière ce dessin?
Relie-les pour le découvrir.



famillscope.fr

Ta vie c'est un jardin.
**As-tu enlevé
 la mauvaise herbe?**



Défriche et fais de l'espace!

Laisse la nature faire son œuvre.
 C'est de la cocreation!

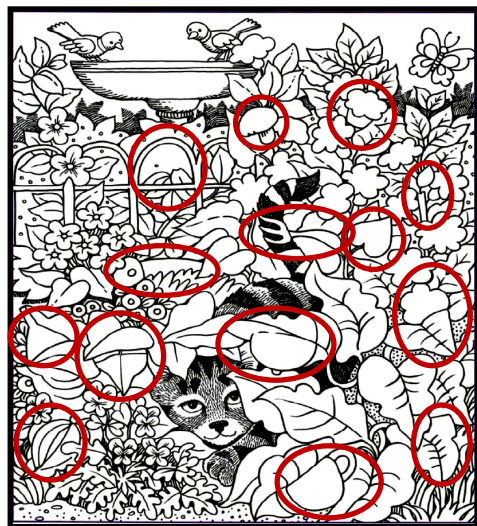
@Happy People 11

FRANCOISLEMAY.CA



Si l'on souhaite obtenir
 quelque chose que l'on m'a
 jamais EU, il nous faudra
 tenter quelque chose
 que l'on m'a jamais FAIT

Réponse du Mot mystère: Engrais



Crédit photo: Meggie Turbide



Les employées

Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
 Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches
 Rachelle Leblanc, directrice

Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Noémie Chevarie, secrétaire-trésorière
 Alice Boudreau, administratrice
 Jean Bouffard, administrateur
 Sandra Cyr, administratrice
 Bernadette Poirier, administratrice