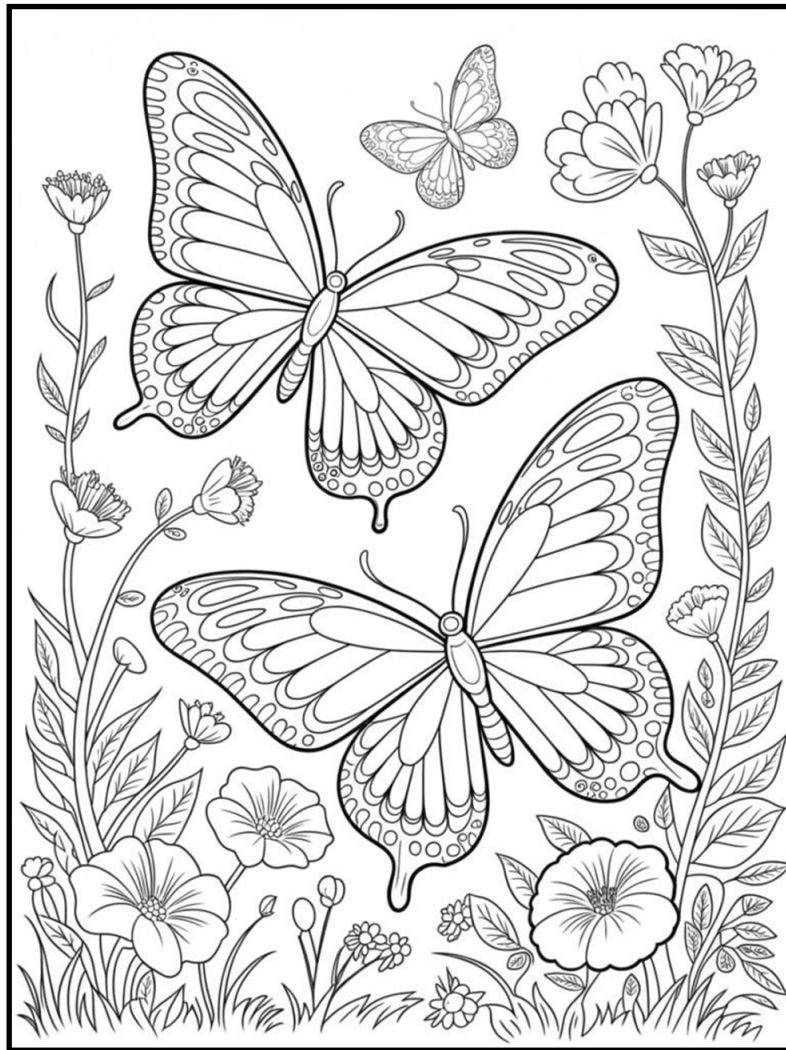




L'Éclaircie

Journal d'été 2026



timeforcreative.com

*Tout ce qui vaut la peine,
prends du temps.*



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



Dans ce numéro

Mot de l'étudiante et de	2
3 exercices pour retrouver ton équilibre	2
Renforcer les liens...	3
Ressource d'aide l'ACFA	4
Recettes de smoothies rafraîchissants	4
Section de jeux	5-6-7
Quand il fait très chaud	7
Solutions des jeux	8

3 EXERCICES POUR RETROUVER TON ÉQUILIBRE



1. REVIENS À TA RESPIRATION

- ✓ Pose une main sur ton cœur
- ✓ Inspire lentement pendant 4 secondes
- ✓ Expire doucement pendant 6 secondes



2. RECONNECTE-TOI À L'INSTANT PRÉSENT

- ✓ Observe le ciel pendant quelques minutes
- ✓ Écoute les sons autour de toi
- ✓ Ressens le vent sur ta peau



3. RETROUVE DE LA CLARTÉ

- ✓ Écris ce qui te préoccupe
- ✓ Note une seule priorité pour aujourd'hui
- ✓ Fais un petit pas dans cette direction

pinterest.com

Mot de l'étudiante

Je m'appelle Maggie et j'ai la chance de travailler au Centre communautaire l'Éclaircie cet été. Je suis actuellement étudiante au baccalauréat en psychologie, et j'ai comme projet de poursuivre ma scolarité afin de revenir m'installer aux Îles et y pratiquer la profession de psychologue. Le Centre communautaire l'Éclaircie c'est pour moi une opportunité d'apporter mon soutien aux gens de mon milieu et de promouvoir la santé mentale, un sujet qui me tient particulièrement à cœur. Au plaisir de vous croiser sur mon chemin.

Mot de l'équipe

Il nous fait plaisir de vous présenter cette édition du journal, dans laquelle vous découvrirez notamment des astuces pour cultiver et renforcer les liens sociaux, ainsi que des suggestions pour vous rafraîchir pendant l'été.

Nous tenons également à vous rappeler que nos bureaux demeurent ouverts pendant la période estivale. Si vous souhaitez passer nous voir pour jaser, prendre un café ou participer à nos activités, vous êtes toujours les bienvenus.

Si vous vivez des difficultés, ou si l'un de vos proches traverse une période difficile, il est normal que cela suscite des inquiétudes. N'oubliez pas que nous sommes là pour vous accompagner sans jugement et en toute confidentialité. Notre équipe est disponible pour vous accueillir avec bienveillance et compréhension.



Renforcer les liens au-delà de la Semaine de la santé mentale

Adapté de: cmha.ca

Comme à chaque année, la Semaine de la santé mentale est soulignée au début du mois de mai, mais une chose reste essentielle au quotidien : la connexion. Ce n'est pas simplement un thème. Les liens sociaux améliorent notre santé mentale, renforcent notre sentiment d'appartenance et apaisent notre angoisse de la solitude.

Dans un monde où il est facile de se sentir déconnecté, nous avons le pouvoir de choisir la connexion humaine. Cela n'a pas à être compliqué. Les liens authentiques se tissent dans de simples moments du quotidien.

Voici quelques façons faciles et accessibles de continuer à cultiver les liens en tout temps :

- **Commencez petit :** La connexion ne requiert pas de grands gestes. Un rapide message pour prendre des nouvelles, un sourire échangé avec une personne voisine ou quelques minutes de conversation peuvent vraiment changer les choses. Ces petits gestes montrent à l'autre personne qu'elle n'est pas seule et nous rappellent que nous ne sommes pas seuls non plus.
- **Faites de la place pour l'essentiel :** La vie peut être chargée, mais investir dans nos relations est primordial pour préserver notre bien-être. Que ce soit en planifiant un appel régulier avec une personne amie ou en partageant un repas avec la famille, prendre du temps pour ces moments renforce nos liens.
- **Tendez la main, même quand cela semble difficile :** Si vous vous sentez en déconnexion, il y en a d'autres dans votre cas. Faire le premier pas peut être intimidant, mais souvent, ce pas ouvre la voie à des liens plus profonds. Parfois, un simple « Je pense à toi » peut tout changer.
- **Faites don de votre présence :** La connexion ne consiste pas seulement à être physiquement avec une personne, mais à lui accorder toute son attention. Mettre son téléphone de côté, écouter attentivement et manifester un intérêt sincère peuvent transformer une conversation banale en un moment privilégié.
- **Créez des liens dans votre communauté :** Les liens ne se forment pas uniquement lors de conversations privées. Ils naissent aussi dans des espaces partagés comme le bénévolat, en se joignant à un club ou en s'investissant dans sa communauté. Ces interactions renforcent le sentiment d'appartenance et profitent à toutes et à tous.
- **Reconnectez-vous avec vous-même :** La connexion commence par soi-même. Prendre du temps pour réfléchir, se reposer et vérifier comment on se sent permet de mieux se connecter avec les autres. Lorsque nous nous comprenons pleinement, nous nous présentons de manière plus authentique dans nos relations.

Même si la Semaine de la santé mentale est terminée, l'appel à la connexion continue. Chaque conversation, chaque geste bienveillant et chaque effort pour tendre la main comptent. Ces moments créent des liens plus forts et contribuent à une meilleure santé mentale.

Pour en savoir plus sur la Semaine de la santé mentale et l'importance des liens sociaux, consultez semainesantementale.ca.



AU CŒUR
DES FAMILLES
AGRICOLLES

**Chaque appel compte.
Chaque demande d'aide
est importante.
Chaque besoin mérite
d'être entendu.**

Au Cœur des Familles Agricoles est là pour vous écouter, vous soutenir et vous accompagner peu importe le chemin à traverser.



**Vous ne prenez pas la place
de personne, votre bien-être
compte aussi.**

*Vous êtes essentiel et
nous sommes là pour vous soutenir.*



Ligne d'aide d'ACFA
450-768-6995

Service gratuit, confidentiel et bilingue
Soutien psychosocial, accompagnement
des travailleurs de rang pour les produc-
teurs agricoles, leurs proches et leurs
employés partout au Québec.

Heures d'ouverture :
Du lundi au samedi, de 8 h à 20 h

Site officiel
Au Cœur des Familles Agricoles :
acfareseaux.qc.ca

Autres ressources d'urgence (24/7) :

- Info-Social : Composez le 811 (option 2) pour une consultation psychosociale rapide.
- Prévention du suicide : Composez le 1-866-APPELLE (277-3553).
- Urgences : Composez le 911.

Voici nos suggestions de smoothies pour vous rafraîchir pendant l'été

Le classique « Fraise banane »

- 1 banane
- 1 tasse de fraises
- 1 tasse de yogourt aux fraises
- 1 tasse de jus d'orange



Smoothie vert

- 1 pomme verte avec la pelure
- 1 tasse de mangues congelées
- 1 tasse de bébés épinards
- ½ tasse de yogourt grec nature
- 1 tasse jus de pomme
- ¾ de tasse d'eau

Smoothie « Exotique »

- 2 bananes
- 3 kiwis
- 1 mangue
- 1 ¼ de tasse de jus d'ananas ou orange ou pêche
- 2 cuillères à soupe de miel

Smoothie aux fruits des champs

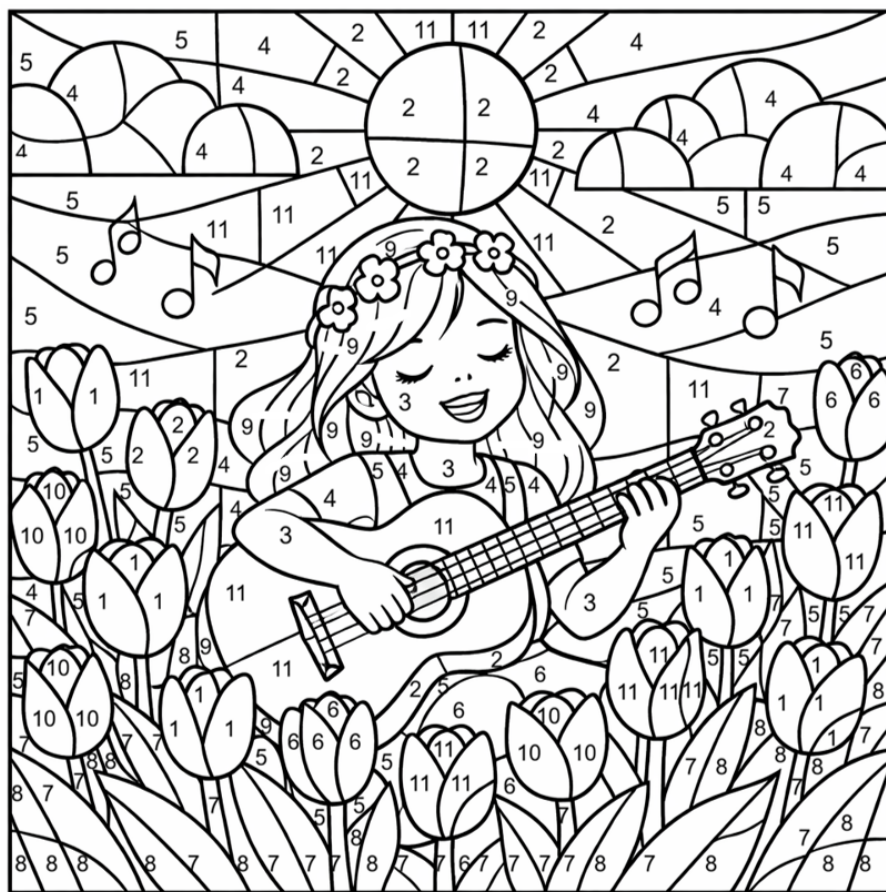
- 2 tasses de fruits congelés ou frais
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 tasse de yogourt aux framboises ou aux fraises
- 5 ml de miel

Smoothie Mangue-banane

- 1 banane
- 1 mangue
- ½ tasse de yogourt nature
- 1 tasse de glaçons (facultatif)

Section de jeux

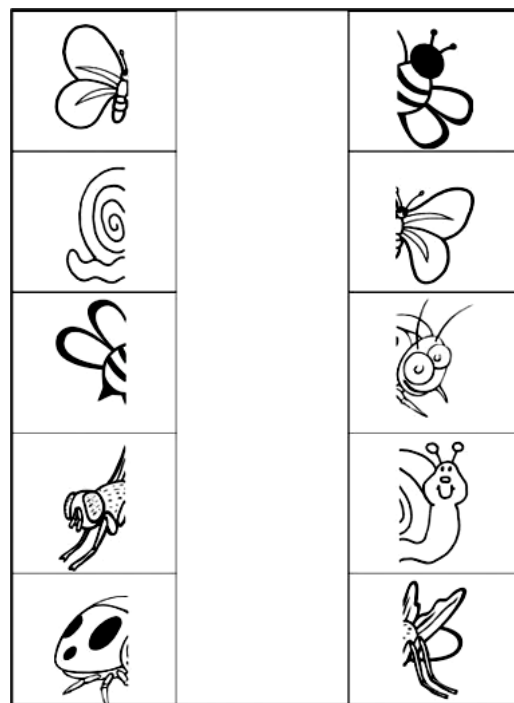
Avec la grille de couleur ci-dessous, colore le dessin



1= Rouge 2= Jaune foncé 3= Rose 4= Bleu pâle 5= Bleu foncé 6= Violet
7= Vert pâle 8= Vert foncé 9= Brun 10= Orange 11= Jaune pâle

coloring-nicole.blogspot.com

Observe et relie
les moitiés de dessins ci-dessus,
à celle qui lui ressemble.



www.juf-milou.nl

CHARIVARI ESTIVAL

1-E A L P G :

2-L O L S E I :

3-N C S V A A C E :

4-G A D B A E I N :

5-O G C Q E A U L L I :



6-Q P N U I U I E E Q - :

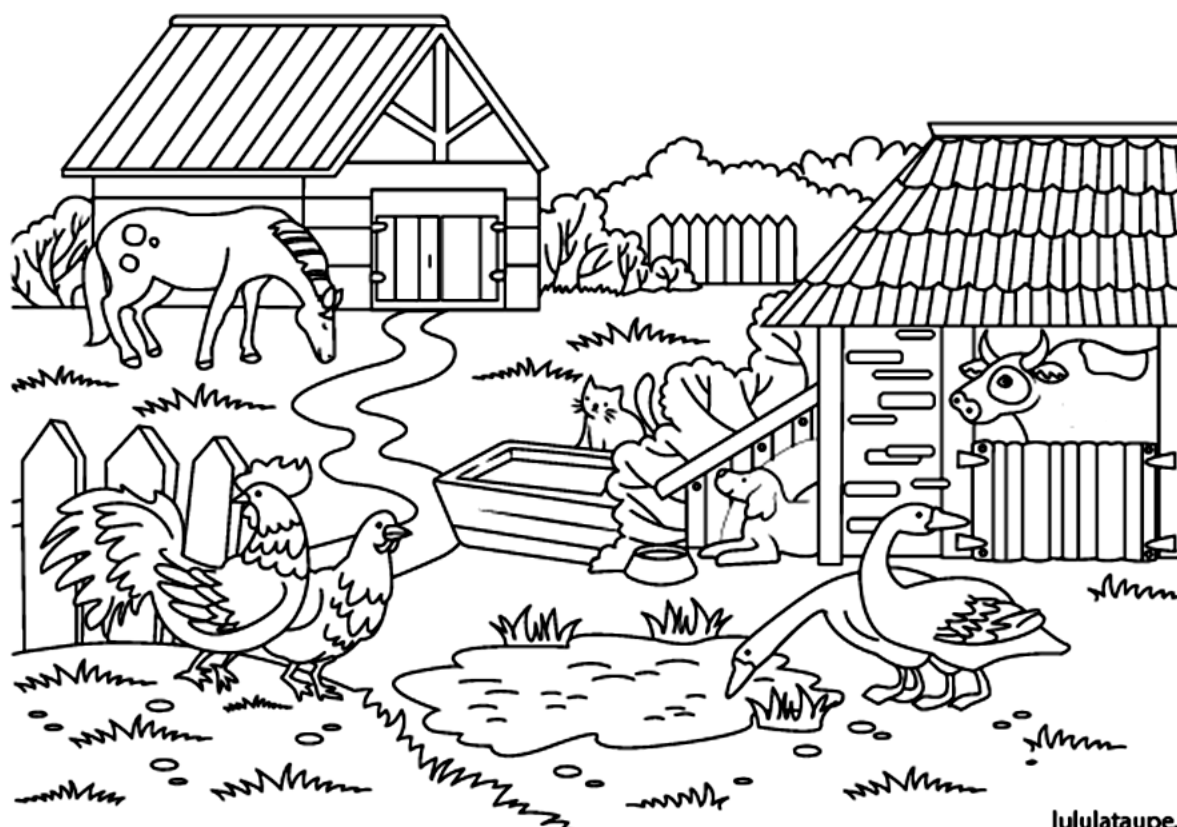
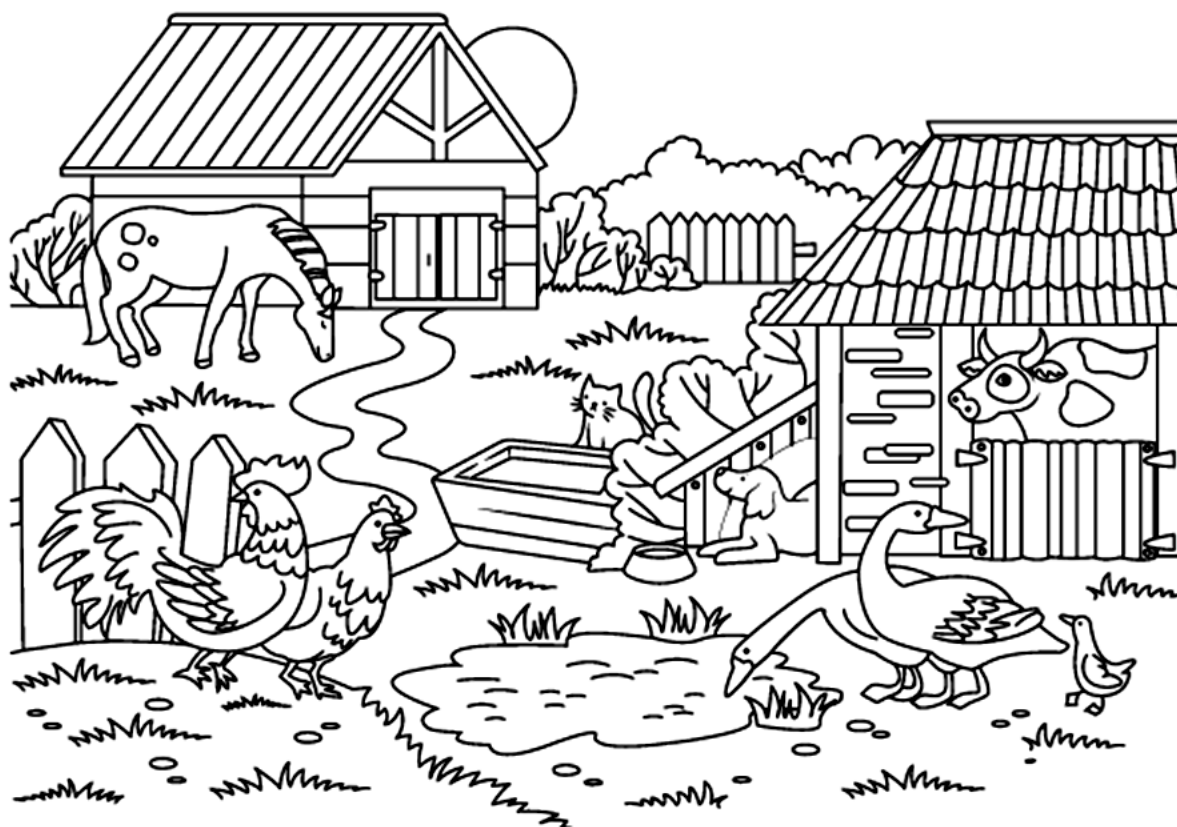
7-E E C C S T A P L :

8-L O L B A N :

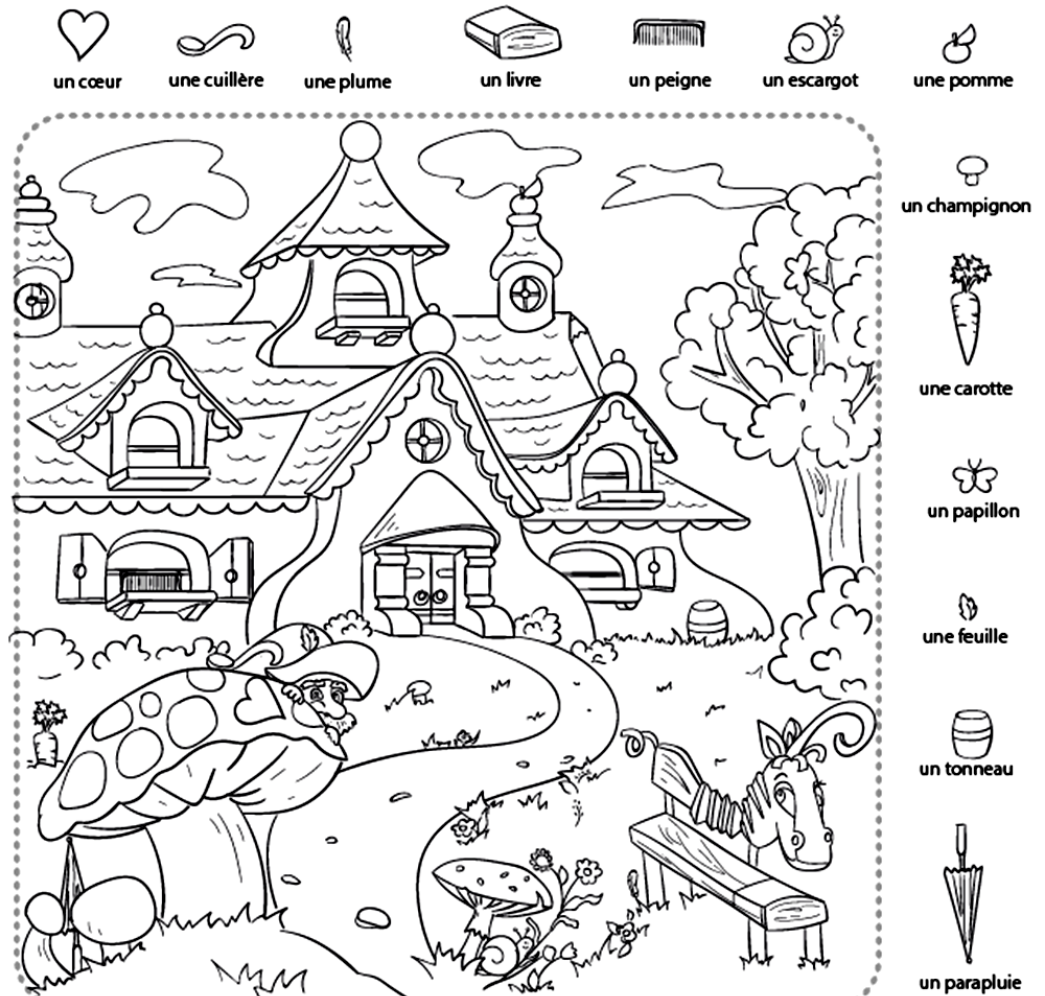
9-T A E C A H U :

10- E U M O I Q S T U :

Observe les deux dessins et trouve les 7 différences.



**Cherche et trouve
les objets cachés
dans l'image.**



QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD...



Pour vous protéger des effets de la chaleur :

- buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif;
- passez quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais;
- fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventilez si possible lorsque la nuit est fraîche;
- prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;
- évitez l'alcool ;
- portez des vêtements légers;
- prenez et donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé 811
En cas d'urgence, appelez le 911

Adapté de : publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000138/

Solutions des jeux: Pages 5-6-7



Pour les grands maux comme les petits bobos...

On a un conseil pour ça!

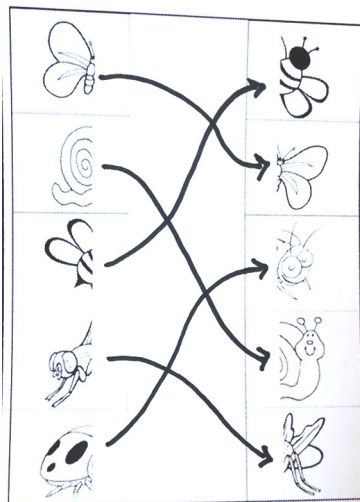
L'été, on court, on saute, on nage, on explore.

Mais quand **ça brûle**, quand **ça pique**,
quand **ça fait mal** ou quand **ça gargouille**,
on est là pour vous.



Découvrez nos conseils santé
pour traverser l'été
en toute sérénité.

sante.quebec/ete2026



CHARIVARI ESTIVAL

- 1: Plage
- 2: Soleil
- 3: Vacances
- 4: Baignade
- 5: Coquillage
- 6: Pique-nique
- 7: Spectacle
- 8: Ballon
- 9: Château
- 10: Moustique

Le Conseil d'administration

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



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
Maggie Boudreau-Thériault, étudiante
Rachelle Leblanc, directrice