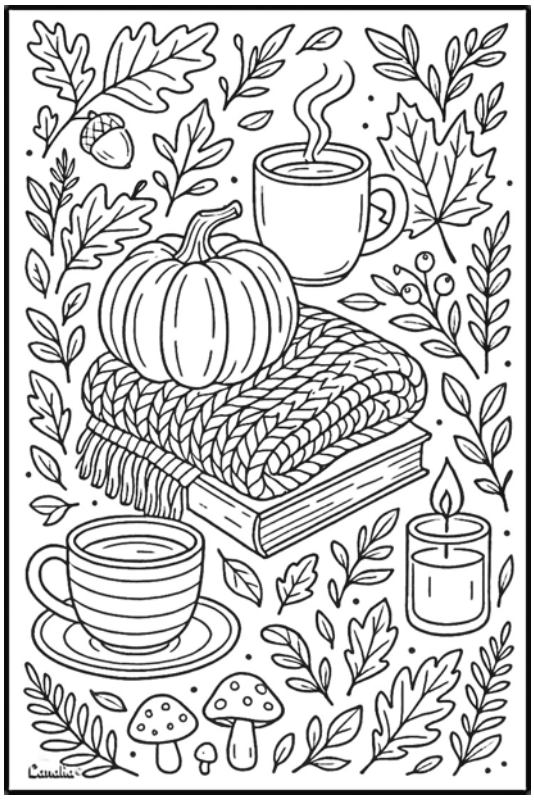
CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

L'Éclaircie

Journal d'octobre 2026



pinterest.com

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



pinterest.com

Bonjour à vous,

C'est un plaisir de vous retrouver en ce début d'automne. Pour débuter le mois d'octobre, nous souhaitons souligner avec vous la Campagne provinciale de sensibilisation à la réalité des proches en santé mentale qui se déroule du 4 au 10 octobre 2026. C'est une belle occasion à chaque année de se rappeler que les proches jouent un rôle essentiel auprès d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale,

Dans ce journal, nous vous présentons la différence entre la santé mentale et la maladie ainsi que l'importance de soutenir les proches en milieu de travail. En plus, nous vous proposons quelques moyens pour stimuler votre cerveau et vous ramener doucement dans le moment présent. Danie Beaulieu nous partage un carton d'impact visuel sur le changement qui se veut, un outil bien pertinent. Également, on vous parle d'un service de professionnels, si vous avez des questions d'ordre juridique: « Info Justice » qui est gratuit.

Pour nous rejoindre ou en savoir plus sur nos activités, composer le: 418-986-6456 ou encore visitez notre site internet: eclaircie.ca ou notre page Facebook.

On vous souhaite, à tous, un agréable automne. Prenez soin de vous et au plaisir de vous voir,

Johanne, Manon et Rachelle



pinterest.com

Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Entraîner votre cerveau	2
La différence entre santé mentale et trouble mental	3-4
La pomme, l'orange et le dé	4
Aborder le sujet des proches en santé mentale en milieu de travail	5
Technique pour s'ancrer dans le moment présent	6
Info Justice	7
Activités pour se divertir	8



La différence entre santé mentale et trouble mental

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la **santé mentale** comme une composante essentielle de la santé. Elle se traduit par un « état de bien-être permettant de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie et de contribuer à la vie de sa communauté ». Selon cette définition, être en bonne santé mentale ne consiste donc pas uniquement à ne pas présenter de trouble mental.

Le **trouble mental** est un état de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, ce qui perturbe son fonctionnement et lui entraine de la détresse. Ces changements peuvent être observés par la personne qui présente un trouble mental, sa famille ou son entourage.

La plupart des Québécois seront un jour ou l'autre touchés par les troubles mentaux, personnellement ou par l'intermédiaire d'un proche. Tout comme les maladies physiques, les troubles mentaux peuvent affecter n'importe qui, sans distinction d'âge, de sexe, de statut social, de niveau d'instruction, de nationalité ou d'origine ethnique. Près de 20 % de la population du Québec, soit une personne sur cinq, sera affectée par un trouble mental au cours de sa vie.

Les troubles mentaux les plus fréquents sont :

- Troubles anxieux
- Trouble de la personnalité limite (TPL)
- Troubles de l'humeur : Dépression - Troubles bipolaires
- Troubles psychotiques.

Les signes et les symptômes des troubles mentaux peuvent être plus ou moins intenses. Voici quelques signes que la famille et l'entourage de la personne présentant un trouble mental peuvent observer :

- une tendance à l'isolement;
- une augmentation de la consommation ou une consommation abusive de drogue ou d'alcool;
- la désorganisation, c'est-à-dire une difficulté marquée à s'organiser et à fonctionner comme à l'habitude;
- une façon différente de s'exprimer; elle peut tenir des propos étranges, inhabituels ou qui n'ont pas de sens;
- une difficulté à maintenir ses obligations familiales, professionnelles et sociales.

Voici quelques-uns des symptômes que la personne peut ressentir :

- une perte d'appétit;
- une grande fatigue ou un épuisement;
- de l'insomnie ou de l'hypersomnie (dormir trop);
- de la tristesse;
- de l'euphorie (état de très grande excitation);
- de la difficulté à se concentrer.

La différence entre santé mentale et trouble mental (suite)

Il existe des traitements dont l'efficacité est reconnue pour soutenir les personnes présentant des troubles mentaux. Ils permettent notamment aux personnes de soulager leurs symptômes et de reprendre le contrôle de leur vie et de leurs activités quotidiennes. Plus le traitement débute tôt, meilleures sont les perspectives de rétablissement. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide.

Pour accéder à des services, vous pouvez :

- vous présenter à l'accueil du CLSC;
- communiquer avec Info-Social 811;
- vous présenter à votre groupe de médecine de famille (GMF) ou consulter votre médecin;
- consulter un intervenant d'un organisme communautaire;
- communiquer avec l'intervenant que vous consultez déjà, le cas échéant;
- vous présenter à l'urgence d'un hôpital, si la situation vécue nécessite une intervention immédiate.

Source : www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux







Aborder le sujet des proches en santé mentale en milieu de travail

Pourquoi en parler?
Dans un sondage de Concillivi (2024),

- 40% des répondants déclarent que leur réalité n'est pas reconnue par leur employeur
- 41% déclarent éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunité.

Ces chiffres révèlent un tabou persistant. Ensemble, nous avons le pouvoir de créer des milieux de travail plus inclusifs et bienveillants!

Parler de la réalité des proches en santé mentale au travail permet de :

- Réduire le tabou et le sentiment d'isolement des proches
- Favoriser la culture d'inclusion et de soutien pour tous
- Encourager les employés à demander de l'aide plus tôt, ce qui peut prévenir l'épuisement, de la baisse de productivité, de l'absentéisme et plus encore
- Renforcer la confiance entre les employés, les gestionnaires et l'organisation

Aborder le sujet, c'est ouvrir la porte à une culture où chacun peut exister pleinement, avec ses forces et ses vulnérabilités.

Comment aborder le sujet au travail?
De nombreux gestionnaires et collègues ne savent pas comment accueillir le message lorsqu'un employé ou collègue mentionne ses responsabilités de proche en santé mentale : malaise à « bien réagir », peur d'être intrusif ou maladroit, crainte de s'immiscer dans la vie privée, etc.

Ces peurs, qui sont à la base du tabou, persistent autour des proches en santé mentale, découlent souvent d'un manque d'information. Pourtant, aborder le sujet avec respect et ouverture est plus simple qu'on le croit. Il ne s'agit pas d'avoir toutes les réponses, mais d'ouvrir le dialogue avec bienveillance.

Trois phrases simples qui ouvrent le dialogue :
« Merci de me partager ça, est-ce que tu aimerais que je t'accompagne vers des ressources? »
« Je suis là pour t'écouter si tu en ressens le besoin »
« Qu'est-ce qui pourrait t'aider à mieux concilier ton rôle de proche et ton travail? »

Les bons réflexes en milieu de travail
Accueillir avec bienveillance: Écouter sans juger, respecter les limites (s'il veut ou pas en parler)
Transformer l'ouverture en soutien: Offrir de la flexibilité (ex.: horaire adapté, télétravail), nommer les ressources d'aide disponibles, rappeler que demander de l'aide est un droit et pas un privilège.
Créer une culture inclusive: Normaliser les discussions, communiquer régulièrement les politiques de soutien pour réduire le tabou et renforcer la confiance.
Former des gestionnaires à savoir comment accueillir, orienter et soutenir les proches.

Adapté de : capsantementale.ca

Technique pour s'ancrer dans le moment présent

Lorsque tu sens une vague d'anxiété te submerger et que tu ne sais pas comment calmer la tempête dans ta tête, sers-toi de cet exercice d'ancrage pour te ramener dans l'instant présent, ici et maintenant.

Tu peux le faire n'importe où, que tu sois assis•e ou debout !

1 D'abord, exerce-toi à ressentir tes différents points d'appui.

« Je suis assis sur une chaise, je sens que mes pieds touchent le sol, mes fesses sont déposées sur l'assise, mon dos est appuyé sur le dossier. »

2 Ensuite, regarde autour de toi et nomme mentalement ou à voix haute ce que tu vois.

« Je suis dans ma chambre et je vois ma lampe, mon téléphone, mes livres. »

3 Maintenant, prête attention aux bruits et aux odeurs dans ton environnement.

« Je sens le parfum des fleurs et j'entends le bruit des voitures qui passent. »

4 Enfin, essaie de remarquer les sensations sur ta peau et dans ta bouche.

« Je touche du papier et un crayon. »

« Je mâche de la gomme et j'ai un goût de menthe dans la bouche. »

Contenu tiré du livre *Le stress post-traumatique*, publié aux Éditions Midi trente.

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils d'intervention spécialisés en psychologie et en éducation

» MIDITRENTE.CA



Info Justice Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Une porte d'entrée accessible sur le système judiciaire.

Nous offrons un soutien à dimension humaine pour accompagner les personnes dans des situations comportant des enjeux juridiques, en reconnaissant leur capacité à faire des choix adaptés à leur situation.

Info Justice est un service professionnel, courtois et confidentiel, axé sur l'écoute qui vous permettra d'être mieux outillé pour faire un choix adapté à vos besoins.

Nos consultations sont offertes gratuitement par des avocats et des notaires généralistes. Nous traitons des questions d'information juridiques liées à la vie courante (familial, logement, travail, succession et plus).

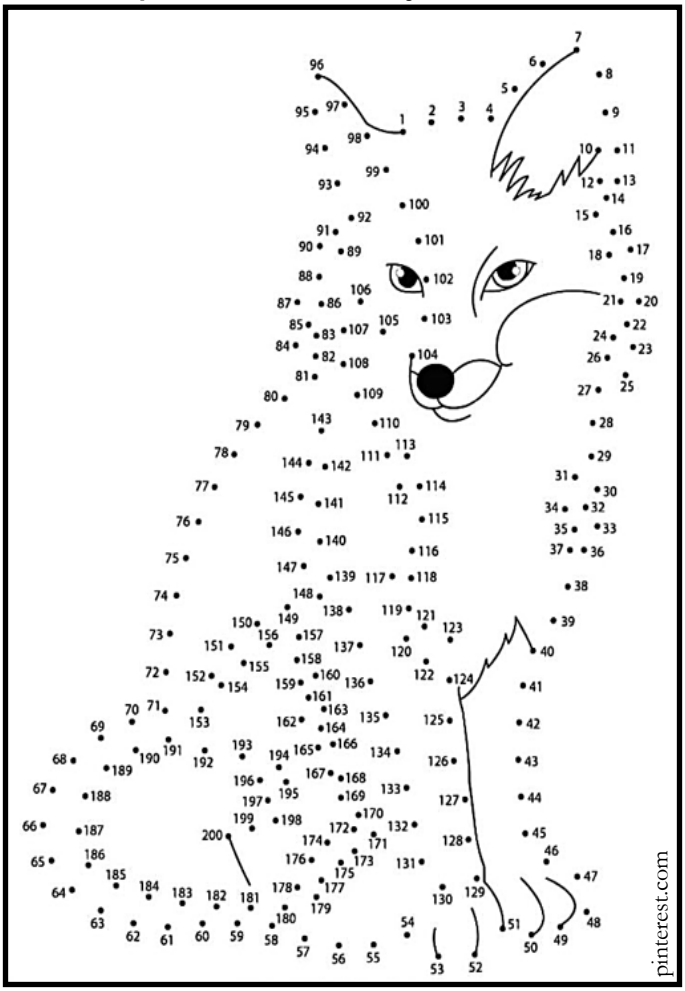
Nos services sont offerts sur rendez-vous seulement.

Pour obtenir une consultation, contactez-nous au **418-689-1505 ou 1-844-689-1505** ou visitez notre site Web pour faire une demande en ligne: **info-justice.ca**



***Anciennement le Centre de justice de Proximité**

Relie les points de 1 à 200 et ajoute de la couleur.



Mots mêlés: Automne

Retrouver les mots ci-dessous dans la grille

c	h	a	m	p	i	g	n	o	n
i	e	f	t	a	t	e	r	o	f
t	r	e	o	r	v	e	n	t	b
r	i	u	u	b	d	n	e	a	r
o	s	i	r	d	r	g	g	r	a
u	s	l	n	n	a	i	r	t	n
i	o	l	e	a	n	a	u	e	c
l	n	e	s	l	e	r	o	r	h
l	e	t	o	g	r	a	c	s	e
e	i	u	l	p	a	r	a	p	s

araignée, branche, champignon, citrouille, courge, escargot, feuille, forêt, gland, hérisson, parapluie, renard, tarte, tournesol, vent

mieuxenseigner.ca

Métacommunikaction

La santé mentale t'intéresse, tu te questionnes et tu aimerais en apprendre davantage…
Savais-tu que nous avons un Centre de documentation à l'Éclaircie avec une impressionnante collection de livres qui est à la disposition de la population? Que tu sois un proche qui s'inquiète, que tu traverses une période difficile, que tu sois un étudiant en relation d'aide ou encore un professionnel de la santé, viens nous visiter si tu as le goût d'en discuter ou simplement d'approfondir tes connaissances sur le sujet.



Crédit photo: Meggie Turbide

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

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