

Été 2023

NUMÉRO 19 VOLUME 8

Journal le Trait d'union

Table des matières

Page

Mot de Jeannette Carrier, présidente du C.A.

2

Mot de Yoan Boudrias, directeur général

3

L'importance de la bienveillance envers soi

4-5

Marcher sa parole et cotisation annuelle

6

Suggestions de livres

7

Pouding chômeur

8

Rions un peu / L'étreinte

9

**Qu'est-ce qui se cache derrière
sentiment de culpabilité ?**

10-11

Calendrier de juin

12-13



Mot de la présidente

2

L'été ! L'été !



C'est-tu pas le temps des vacances ?



L'été ! l'été !

C'est-tu pas la saison d'aimer ?

BONNES VACANCES

Remplissez votre coeur et votre corps d'énergie ensoleillée

Amusez-vous bien !

Jeannette Carrier, présidente du C.A.



Mot du directeur général

Youpi !

L'été est arrivé ! Le soleil, la nature, la chaleur, les sourires et les rencontres en famille ou avec les amis.

L'été est le moment de l'année où nous avons le plus d'énergie.

Pour certains, il est temps de créer, être actif et de mener les projets de plein front. Pour d'autres il est temps de relaxer et de profiter du moment présent pour plonger à l'intérieur de soi. Peu importe de quel type vous êtes, réalisez votre plein potentiel !

Pendant ce temps à la Maison Clothilde, nous préparons déjà les activités pour l'automne et nous vous réservons même quelques surprises!

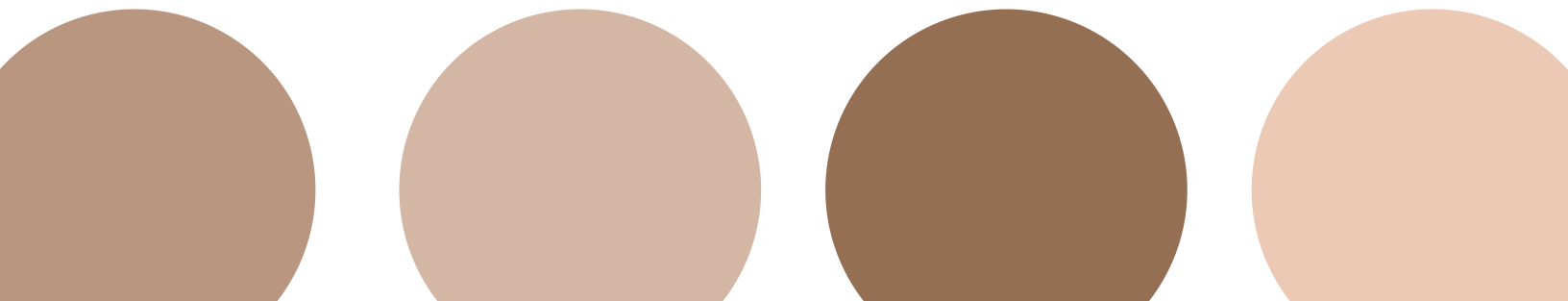
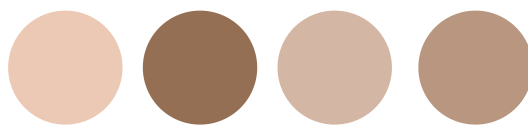
Soyez à l'affût !

Prenez le temps de vous reposer !

Profitez-en pour recharger vos batteries !

Bon été!

Yoan Boudrias, directeur général



On se débrouille en général assez bien pour apporter notre soutien à nos proches. Mais quand on traverse un moment difficile, on a plus tendance à se critiquer durement qu'à faire preuve de bienveillance envers nous-même. Pourtant, l'autocompassion est une bonne façon de prendre soin de nous.

La voix intérieure négative

On connaît tous cette voix critique qui nous dit: «Tu n'arriveras jamais à rien», «Tu n'es pas capable de te remettre en forme», «Tu n'as pas de volonté», «Je savais bien que tes bonnes résolutions ne dureraient pas», etc.

Pas super sympa, hein? Pourtant, cette voix se fait souvent entendre dans notre tête. Parlerait-on de cette façon à une personne chère? Pas du tout! On se laisse toutefois réprimander comme ça par la personne la plus proche de nous : nous-même!

Mais d'où vient donc cette voix négative ?

Elle peut provenir des critiques qu'on a reçues quand on était enfant, ou de la société, qui nous exhorte à toujours faire plus. Ça peut aussi venir d'un sentiment intériorisé de n'être pas «assez», de notre propre désir de performance, d'un sentiment de honte ou de culpabilité, d'une difficulté à s'accorder de la valeur, etc.

On pense que de se critiquer impitoyablement, c'est la seule façon de s'améliorer. Que si on commence à accepter notre imperfection, nos limites, ça va nous empêcher de donner notre 110 %, qu'on aura l'air de quelqu'un qui joue les victimes, qui ne veut pas faire d'efforts ou qui est égoïste. Est-ce vraiment le cas? Et si on essayait plutôt l'autocompassion?

Les 3 étapes de l'autocompassion

L'autocompassion, c'est s'arrêter un moment pour reconnaître que tout le monde fait des erreurs, même nous, et que ça ne fait pas de nous un mauvais être humain. Cette pratique demande un petit effort et un peu d'introspection, surtout si cette voix négative résonne en nous depuis longtemps. Mais ça vaut tellement la peine!

Il existe 3 étapes dans la bienveillance envers soi-même.

1. Définir ce qu'on ressent

On se met à l'écoute de soi, on prend conscience de sa souffrance, de l'émotion douloureuse qui nous habite, sans jugement. On est triste? On se dit qu'on est triste, tout simplement, et on l'accepte. Pour s'aider et ne pas se laisser envahir par cette émotion, on peut se concentrer sur des sensations physiques (son souffle, le poids de son corps...), ou encore se placer en témoin et observer la sensation ou l'émotion, comme si on les regardait sur un écran, etc.

2. Prendre conscience qu'on est semblable aux autres

On a souvent l'impression quand on souffre d'être à l'opposé des autres. On se sent à part. Pourtant, tous les êtres humains souffrent, à un moment ou à un autre. La souffrance fait partie de l'expérience humaine. En prendre conscience nous aide à ne pas nous sentir trop seul avec notre fardeau.

3. Faire preuve de bienveillance envers soi-même

On fait preuve de gentillesse et d'empathie envers soi, on reconnaît que notre souffrance est difficile. Et quand notre petite voix critique nous dit «Mais pourquoi es-tu triste? Tu n'as pas de bonnes raisons d'être triste! Franchement, pense à tous ces gens qui meurent dans des guerres!», on la remplace par une autre voix, celle qu'on emploierait pour reconforter une personne qu'on aime : «Tu as le droit d'être triste. La souffrance des autres n'enlève rien à la tienne. Que puis-je faire pour toi? De quoi as-tu besoin?»

Une pratique qui vaut la peine

Au début, on aura l'impression que ça semble un peu forcé. On n'a pas l'habitude de se répondre à soi-même avec gentillesse! On a plutôt la manie de se critiquer et de se blâmer. Mais plus on fera cet exercice, plus il deviendra facile et plus on verra des changements.

En tant qu'adulte, on peut choisir la voix qui nous accompagne. On peut décider que cette voix sera désormais bienveillante. Qu'elle sera une voix amie. On mérite bien ça, nous aussi, non? Surtout quand on sait qu'il existe un lien entre l'autocompassion et la santé mentale. Les personnes qui sont bienveillantes envers elles-mêmes ont davantage confiance en elles, ont de meilleures relations interpersonnelles et font de meilleurs choix pour être heureuses.

On s'y met?

**EN AMÉRIQUE, LES PREMIÈRES NATIONS PARLENT DE
« MARCHER SA PAROLE ».
C'EST-À-DIRE PROLONGER SES VALEURS PAR DES ACTES.
AUTEUR : ARNAUD RIOU**

C'est l'expression que les amérindiens utilisent pour exprimer le fait de mettre en accord ses paroles et ses actes, sachant qu'avant la parole, il y a la pensée. Donc on peut dire que travailler là-dessus amène à harmoniser : ce que l'on pense, ce que l'on dit et ce que l'on fait.

Quand on regarde la définition (wiki) de la sagesse, cela se rejoint beaucoup :

"La sagesse désigne le savoir et la vertu d'un être. Elle caractérise celui qui est en accord avec lui-même et avec les autres, avec son corps et ses passions (vertus de tempérance, de modération et de justice), qui a cultivé ses facultés mentales, tout en accordant ses actes à ses paroles."

Mettre en accord ses actes et ses paroles change beaucoup de choses en soi, cela est très simple dans la formulation, plus complexe parfois dans l'application quotidienne.

Marcher sa parole ne veut pas dire que l'on ne peut pas revenir sur ce que l'on a dit, mais l'important est de pouvoir expliquer clairement pourquoi, sans laisser traîner des doutes, des attentes dans la tête des autres personnes, ou des promesses non tenues.

Cela amène aussi à savoir reconnaître ses erreurs.

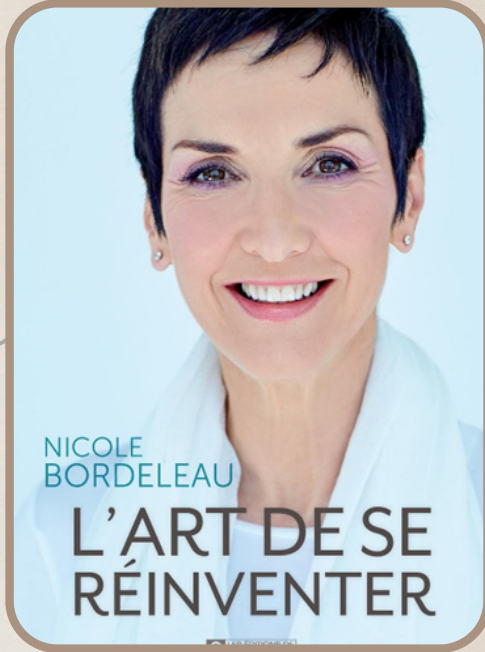
En fait c'est très simple à énoncer, mais ça recouvre grosso modo le fait de mettre en accord son corps et son esprit, le concret et l'abstrait, le matériel et le spirituel, enfin bref..... s'harmoniser sur le centre, pour que ce qui est en haut soit vraiment comme ce qui est en bas, et réciproquement.

Cotisation annuelle

**N'oubliez pas de payer votre cotisation pour 2023-2024
C'est toujours 10.00\$ par année**

Vous pouvez faire un virement bancaire si vous le souhaitez,
rejoignez la réception pour connaître la procédure.

Merci !



Résumé

Souhaiteriez-vous vivre le meilleur de votre vie, aujourd'hui même? Ce livre est pour vous ! À la fois coffre à outils, aide-mémoire et compagnon de route, il vous convie à une réelle transformation de votre monde intérieur. Nicole Bordeleau y partage les enseignements, les situations, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs et les moteurs les plus puissants dans sa vie personnelle. Elle enseigne un art de se réinventer qui n'implique pas de changer son apparence, de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber. La transformation qu'elle propose est beaucoup plus profonde. Se réinventer, c'est avoir le courage de transcender ses peurs, c'est apprendre de nos erreurs, c'est nourrir des projets et des rêves tout en appréciant le moment présent. C'est aussi laisser aller le passé, et enfin, ouvrir son esprit à un monde qui ne cesse de se renouveler. Voilà l'invitation qui vous est lancée.

Nombre de pages : 331

Résumé

Pour communiquer avec les autres, j'ai d'abord besoin de savoir communiquer avec moi-même. Voilà l'idée fondamentale de ce livre, qui nous fait accéder à une démarche essentielle pour chacun: se rencontrer soi-même et parvenir à se dire tel que l'on est vraiment.

Souvent, dans nos relations, nous sommes pris au double piège de l'accusation d'autrui et de l'auto-accusation. Ce livre nous propose des moyens afin de devenir un meilleur compagnon pour soi-même et pour les autres.

Nombre de pages : 347



POUDING CHÔMEUR

Ingrédients

Gâteau

- 2 tasses de farine
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ¼ de tasse de margarine becel ramollie
- 1 ½ tasse de sucre blanc
- 2 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de lait

Sauce

- 540 ml de crème 15 %
- 540 ml de sirop d'érable



Préparation

- Préchauffer le four à 350°F.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Dans un autre bol, mélanger au batteur électrique, la margarine, le sucre, les œufs, la vanille et le lait.
- Combiner les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Dans un plat de pyrex 10X15 préalablement graissé, étendre le mélange à gâteau.
- Verser le mélange de sauce sur le mélange à gâteau.
- Cuire au four environ 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Recette partagée par Lucille Potvin lors du diner "potluck" du 13 avril 2023

Tu veux que je te raconte une blague à l'envers ?

- Oui.
- Alors commence par rire.

Quelle est la différence entre un crocodile et un alligator ?

- C'est Caïman la même chose...

La dame se penche du haut de la Tour Eiffel et demande au garde de sécurité :

- Les gens se jettent-ils souvent d'en haut ?

Et le garde de sécurité lui répond :

- Oh ! Non, Madame, une seule fois !

- Allô Police ! Je viens d'écraser un poulet. Que dois-je faire ?

- Et bien , plumez-le et faites-le cuire à 350 degrés 2h.

- Ah bon ! Et qu'est-ce que je fais de la moto ?

Toto a eu 20/20 en rédaction et sa maitresse lui dit:

- Tu peux me l'avouer, ta mère t'as aidé ?

- Non, elle l'a fait toute seule.



L'étreinte

L'étreinte est la médecine miracle pour soulager les maux physiques et émotionnels. Le fait d'être tenu ainsi est très thérapeutique et donne des résultats positifs dans plusieurs domaines ; cela renforce les liens familiaux, diminue le stress et la dépression, soulage les malaises et peut même permettre de dormir sans pilules.

Selon le psychiatre Harold Voth, l'étreinte est un excellent tonique. Il a été scientifiquement prouvé que l'étreinte éloigne la maladie chez les gens mentalement fatigués et dépressifs. L'étreinte aide le système immunitaire à mieux jouer son rôle tout en apportant un regain de vie à un corps fatigué et nous fait sentir plus jeune et plus vivantE. Dans la famille, elle renforce les liens et réduit les tensions.

Il est indéniable, selon plusieurs experts, que l'étreinte a des effets bénéfiques sur divers problèmes. *En augmentant le taux d'hémoglobine chez les gens ainsi touchés, elle permet un apport supérieur d'oxygène, revitalisant ainsi tout le corps et tout spécialement le coeur et le cerveau.* Cela a comme résultat d'accélérer la guérison, d'empêcher certaines maladies de se manifester, de promouvoir la joie de vivre et ainsi prolonger la vie et la rendre plus agréable. En somme, l'étreinte est la meilleure prescription qu'un médecin pourrait vous faire, surtout en cette période où tout se déroule trop vite. Serrez votre conjointE, vos enfants, vos amiEs, vos proches et si vous vivez seulE, partagez cette expérience avec vos amiEs chaque fois que l'occasion se présente.

Si l'adage disant qu'une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours, *nous pouvons dire sans se tromper que quatre étreintes quotidiennes vous aideront à mieux profiter de la vie.*

*Traduction de Hugging
the self-Esteem seminars*

Qu'est-ce que la culpabilité ?

La culpabilité est un sentiment de faute que l'on ressent, peu importe que cette faute soit réelle ou imaginaire. Cette émotion naît de l'écart existant entre ce que l'on veut être idéalement et les actions que l'on fait réellement. Par exemple, un proche aidant peut se sentir coupable de ne pas en faire assez, de ne pas avoir fait les bonnes choses, de ne pas être assez présent ou encore de manquer de patience.

La culpabilité a un effet paralysant. Elle donne l'impression d'être incapable d'avancer. Elle nous tire vers l'arrière. Son poids peut mener à un fort sentiment d'impuissance : « Je ne sais plus quoi faire », « Je pense que je ne m'en sortirai jamais », « Je ne suis pas aussi endurant(e) que je le croyais »...

Le sentiment de culpabilité est un signal qui mérite d'être analysé ! Par exemple, me sentir coupable de vouloir que la souffrance de mon conjoint s'arrête est peut-être le signe que j'ai atteint mes limites et qu'il serait temps que je prenne du répit ! Il faut donc être attentif à ce sentiment de culpabilité et aller explorer ce qu'il cache vraiment, ce qu'il peut révéler, ce qu'il signifie.

Que faire envers un sentiment de culpabilité ?

La meilleure chose à faire est de prendre du recul par rapport à ce sentiment et de s'interroger, pour mieux comprendre ce qui nous fait sentir coupable. S'imposer un temps d'arrêt permet d'identifier les éléments qui entrent en jeu, puis d'analyser ce qu'on peut faire par rapport au malaise ressenti. Mieux comprendre ce qui se passe aide à réfléchir aux pistes de solutions qui changeront la dynamique et, du même coup, feront diminuer le sentiment de culpabilité.

En se rendant compte que, dans certaines situations, les actions posées ou les réactions exprimées font toujours naître un sentiment de culpabilité, on peut les remplacer par d'autres, plus appropriées. Décider de donner une réponse différente constitue en soi une prise de responsabilité. C'est-à-dire, être l'auteur d'une réponse adéquate à une situation donnée.⁷

Une des premières étapes de ce questionnement éclairé est de comparer le sentiment de culpabilité vécu avec notre responsabilité réelle en tant que proche aidant.

Voici un petit exercice d'analyse du sentiment de culpabilité, en 5 questions :

1. De quoi est-ce que je me sens coupable ?
2. Pourquoi est-ce que je me sens coupable ?
3. Que dois-je faire pour ne plus me sentir coupable ? Et est-ce réaliste ?
4. Quelles sont mes autres options ?
5. Comment transformer ma culpabilité en responsabilité ?

QU'EST-CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ ? (SUITE)

La responsabilité

La responsabilité, selon l'interprétation du dictionnaire Larousse, c'est l'obligation que l'on se donne d'être garant de quelque chose, de tenir ses promesses. Mieux encore, le psychologue Yvon Dallaire se plaît à définir la responsabilité comme « l'habileté à répondre adéquatement à une situation donnée. Il s'agit donc de prendre la responsabilité pleine et entière de ses actes »².

Il n'est donc pas question de s'imposer de faire l'impossible. Contrairement à la culpabilité, la responsabilité redonne du pouvoir, mène vers l'action et crée du changement. Plutôt que de ressentir de l'impuissance, on recadre les circonstances et ce qu'elles rendent vraiment possible de faire. Tout cela nous procure un sentiment du devoir accompli.

Il est vrai qu'en tant que proche aidant, l'impression que la liste des responsabilités ne fait que s'allonger est souvent évoquée. Mais, en réalité, il est possible de les cerner davantage, d'en découvrir les limites à l'aide de questions simples :

Quel est vraiment mon rôle face à l'aidé ? Jusqu'où dois-je aller ? Où commence et s'arrête la responsabilité de l'autre ? Est-ce responsable d'aller jusqu'au bout de ses forces pour aider l'autre ? Devrais-je plutôt me rendre responsable de prendre aussi soin de moi, afin d'être en mesure de continuer à prendre soin de l'autre ?

Bonnes réflexions!

1 et 2. Yvon Dallaire, *Culpabilité ou responsabilité?* : accroc.qc.ca/wordpress/culpabilite-ou-responsabilite/

<https://madeleinefortier.ca/blogs/sante-et-bien-etre/quest-ce-qui-se-cache-derrriere-le-sentiment-de-culpabilite>



JUIN 2023

12

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
29 MAI	30 MAI	31 MAI	01	02
AQUAFORME À 13H30 ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30		TAI CHI 10H30 ET 13H30 (DERNIER)	"DÉCOMPRESSE TON PRESTO" DE 9H À 12H BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30 ATELIERS D'AUTOMASSAGE 14H15 À 15H45 (7/8)	YOGA 10H30 ET 13H30
05	06	07	08	09
AQUAFORME À 13H30 ----- QI GONG 12H30 À 13H		ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON 18H À 20H30	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)	YOGA 10H30 ET 13H30 (DERNIERS)
12	13	14	15	16
AQUAFORME À 13H30 (DERNIER) ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30 (DERNIER)	ATELIER DE FORMATION "L'HABILETÉ À LA COMMUNICATION" PARTIE 1 À 13H30 AVEC JULIE LAJEUNESSE	 COURT MÉTRAGE / VOIR AU VERSO POUR LES DÉTAILS	"DÉCOMPRESSE TON PRESTO" DE 9H À 12H BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30 ATELIERS D'AUTOMASSAGE 14H15 À 15H45 (8/8) (DERNIER)	
19	20	21	22	23
QI GONG 12H30 À 13H		ON FÊTE L'ARRIVÉE DE L'ÉTÉ PIQUE-NIQUE (VOIR AU VERSO) ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON 18H À 20H30 (DERNIER)	BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30	
26	27	28	29	30
CONGÉ FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC NOS BUREAUX SONT FERMÉS	ATELIER DE FORMATION "L'HABILETÉ À LA COMMUNICATION" PARTIE 2 À 13H30 AVEC JULIE LAJEUNESSE		"DÉCOMPRESSE TON PRESTO" DE 9H À 12H (DERNIER) BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30	



Voir au verso !

341, RUE DE LA MADONE
MONT-LAURIER (QUÉBEC) J9L 1S1
819-623-3843
info@maisonclothilde.org
www.maisonclothilde.org

Facebook : <https://www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL>

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
SE DÉROULERA SOUS LE CHAPITEAU LE 8 JUIN À 17H.

INSCRIVEZ-VOUS VITE AU 819-623-3843
PRIX DE PRÉSENCE / MUSIQUE D'AMBIANCE.
UN BUFFET SERA SERVI

DÈS 16H30, UN VIN D'HONNEUR VOUS ATTEND

UNE SUPERBE OCCASION DE PRENDRE CONNAISSANCE DE
TOUT CE QUE L'ORGANISME A RÉALISÉ DURANT L'ANNÉE,
D'ÉCOUTER LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE
NOMMER VOS ATTENTES.

BIENVENUE !

VOUS AVEZ LE GOÛT DE NOUS AIDER, BÉNÉVOLES
RECHERCHÉS POUR CETTE OCCASION
(TÂCHES LÉGÈRES)
DONNEZ VOTRE NOM À LA RÉCEPTION.

RAPPEL

CERTAINS ATELIERS SE TERMINENT EN JUIN

TAI CHI : 31 MAI

YOGA : 9 JUIN

L'ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME : 12 JUIN

AQUAFORME : 12 JUIN

ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON : 21 JUIN

DÉCOMPRESSE TON PRESTO : 29 JUIN

PIQUE-NIQUE LE 21 JUIN À 12H

POUR CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DE L'ÉTÉ.

VENEZ NOUS REJOINDRE AU SENTIER
INTERGÉNÉRATIONNEL ANDRÉ-BOLDUC SITUÉ
À L'ARRIÈRE DE L'HÔTEL DE VILLE
À 12H. APORTEZ VOTRE LUNCH.
EN CAS DE PLUIE, REMIS AU 28 JUIN

POUR LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

NOS BUREAUX SERONT FERMÉS LE 26 JUIN

COURT MÉTRAGE "RÉSILIENT"

PRÉSENTÉ AU CINÉMA LAURIER (GRATUIT ET POUR TOUTE LA POPULATION)

LE 14 JUIN À 19H

Le documentaire est un plongeon dans la vie d'Alexandra Côté-Durrer, qui, depuis son plus jeune âge, mène son combat contre la santé mentale. À travers le "trail running" avec son compagnon canin Alo, elle y a trouvé un espace qui lui a ramené une lueur d'espoir qu'elle pensait perdue. C'est une histoire de communauté, d'amour, de souffrance et de la résilience de l'esprit humain.

Avertissement, des sujets difficiles sur la santé mentale seront abordés, entre autres, le suicide.

Si vous avez besoin d'espace ou de prendre l'air, n'hésitez surtout pas !

Des ressources pour du support seront disponibles sur place.

En anglais / sous-titré en français

Une histoire de David Ouimet et Caleb Gingras

ATELIERS DE FORMATION

"L'habileté à la communication I et II"

- Ces ateliers de formation ont pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale d'améliorer leur communication. Six (6) places disponibles