

Journal le Trait d'union



Printemps 2024

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

Mot de Jeannette Carrier.....	2
Mot de Yoan Boudrias.....	3
Mot de Mya.....	4
Mot de Amy.....	5
Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive.....	6
7 astuces pour être bien dans sa tête.....	7-8-9-10
Suggestion de lecture.....	11
Jeux.....	12
Recette de soupe au pois.....	13
Bande dessinée et solutions des jeux.....	14
Calendrier de mars 2024.....	15-16

Conception et mise en page :

Amy Barns

Recherches effectuées par :

Julie Lajeunesse
et Amy Barns

Révision :

Julie Lajeunesse
et Mya Thibault

Doux printemps.

Prendre soin de soi en toutes saisons, en toutes situations. Voilà un grand défi. Quand tout est calme, on adopte des routines bienfaisantes qui apportent réconfort, joie, et énergie. Quand tout est chaos, on doit souvent abandonner ces routines et chercher autre chose, être à l'écoute de nos besoins profonds, de nos capacités et respecter nos limites.

Au dernier journal, je vous informais qu'un cancer était entré dans ma vie. Je croyais m'en tirer facilement, mais non. Ce cancer m'a enlevé mes cheveux, mes intestins, un gros paquet de graisse, un sein et une partie de mon énergie, de ma capacité. J'en suis là à m'adapter à cette nouvelle vie, il y aura une suite que je saurai un peu plus tard dans le mois.

Pour l'instant, je prends le temps de vous saluer et de vous souhaiter un joyeux printemps. Prenez soin de vous, suivez les beaux cours offerts à la Maison Clothilde. Les outils qu'on va y chercher nous sont utiles un jour ou l'autre pour prendre soin de soi.

Je vous salue en toute amitié.

Câlin

*Jeannette Carrier
Présidente du C.A.*

Ouf!

Depuis septembre, c'est la course folle pour redresser les finances de l'organisme. Nous avons travaillé très fort pour garder nos services intacts et permettre aux membres de continuer leurs activités. Nous avons fait une levée de fonds qui fut un succès grâce à la vente de biscuits au Kafé Krème! De plus, nous avons reçu un don considérable de la fondation de la famille Léger. Grâce à cela, nous avons retrouvé l'équilibre budgétaire.

L'automne fut mouvementé, mais l'hiver qui s'annonce doux et calme nous aide à nous déposer. Nous avons de nouvelles activités et plusieurs d'entre vous y participent. Cela nous encourage et nous donne de l'énergie pour continuer à vous offrir le meilleur!

Bref, c'est déjà le printemps qui cogne à notre porte. L'hiver est passé en un clin d'œil et nous a permis de nous réenergiser pour bien commencer cette nouvelle année. Prenez soin de vous et des gens qui vous sont chers!

Merci à vous tous pour votre travail et votre soutien qui mène à la réussite de la mission de l'organisme.

*Yvan Boudrias
Directeur Général*

Chers membres,

Avec la venue du printemps qui signifie le retour du soleil ainsi que de la chaleur, j'espère que vous vous portez bien. Comme vous le savez, je m'occupe du volet jeunesse afin de faire rayonner la Maison Clothilde auprès de nos plus jeunes proches aidants. Au cours des derniers mois, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs adolescents dans les différentes maisons des jeunes de la région. J'ai réalisé deux activités à l'école secondaire du Méandre afin de les sensibiliser sur la santé mentale ainsi que sur l'importance de prendre soin de soi. J'ai également réalisé quelques activités avec les étudiants du cégep. Finalement, la Maison Clothilde a intégré le comité 6-17 ans de la MRC d'Antoine-Labelle.

Nous croyons que le volet jeunesse est essentiel afin d'aider et d'accompagner autant les jeunes proches que les jeunes qui jonglent avec des enjeux de santé mentale. C'est donc pour cela que votre intervenante jeunesse se rend disponible autant sur les médias sociaux que par téléphone ou en personne. N'hésitez donc surtout pas à parler de la Maison Clothilde ainsi que de son volet jeunesse à votre entourage. Plus on en parle, plus on peut soutenir des proches dans le besoin. Si vous souhaitez recevoir un dépliant jeunesse afin de l'offrir à un jeune que vous connaissez, n'hésitez pas à passer à la Maison Clothilde.

Merci de votre soutien !

*Mya Thibault
Intervenante Jeunesse*

Bonjour à vous tous,

Je me présente, Amy Barns, la nouvelle agente de bureau à la Maison Clothilde.

Je reviens de mon congé de maternité, donc vous avez pu le deviner, je suis nouvellement maman d'une petite fille qui a maintenant un an.

Je suis récemment diplômée en secrétariat du Centre de formation professionnel de Mont-Laurier. Avant mon retour aux études, j'ai travaillé plus de quinze ans dans la restauration. J'ai également pratiqué la massothérapie pendant quelques années.

Que pourrais-je dire de plus à propos de moi? Vous pourrez le découvrir en venant à la Maison Clothilde. Nous apprendrons à nous connaître.

Au plaisir de vous rencontrer!

*Amy Barns
Agente de bureau*

Initiée par le MSMQ, la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive se tient le 13 mars depuis 2022.

Elle met de l'avant l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience.

Cette journée vise à ce que toutes et tous se sentent interpellés à agir, autant par de petits gestes au quotidien que par de grands projets au sein des différentes communautés en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale.

Le concept de santé mentale positive a été développé par le psychologue et sociologue Corey Keyes.

Il englobe le mieux-être affectif, psychologique et social. Il inclut toutes les personnes, qu'elles aient ou non reçu un diagnostic.

**L'Organisation mondiale de la santé écrit :
« Il n'y a pas de santé sans santé mentale. »**

« 7 ASTUCES POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE »

DE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUEBEC

AGIR

Tirer profit des expériences pour apprendre et agir autrement.

Avoir des buts, poser des gestes pour les atteindre, avoir le sentiment qu'une orientation guide notre vie.

Avoir des objectifs encourageants et travailler à leur réalisation.

Avoir des buts individuels et collectifs.

Avoir un sentiment d'appartenance à une réalité plus grande que soi.

Donner un sens à sa vie et aux événements.

Se sentir libre.

Réfléchir à son passé et son présent pour comprendre ses points forts et ses points faibles, résoudre les problèmes qui se posent, s'adapter aux difficultés ou contrariétés, élargir ses perspectives.

Éprouver de la gratitude, reconnaître les bonnes choses qui se produisent dans sa vie.

Contribuer à la vie sociale.

Donner.

Être bienveillant, bienveillante.

Relever des défis, se dépasser.

Agir, c'est donner
du sens à sa vie.

RESSENTIR

Comprendre, reconnaître et s'appropriier ses émotions.

Ressentir les émotions et les sentiments qui nous habitent (peine, souffrance, joie, colère, tendresse, envie...) et leur donner une place, leur permettre de s'exprimer.

Aller vers des situations qui suscitent en nous des émotions agréables lorsqu'on le peut.

Ressentir, c'est reconnaître ses
émotions, les comprendre, se les
approprier, les assumer.
C'est se connaître, s'accepter,
travailler sur soi, se développer
comme individu.

S'ACCEPTER

Avoir une connaissance réaliste de ses forces, de ses capacités, de ses difficultés, et les accepter.

Reconnaitre ses forces, ses capacités et ses difficultés, et avoir un entourage qui les reconnaît.

Avoir un regard positif envers soi et sa vie passée.

Être à l'aise avec la personne que l'on est.

Se connaître et s'accepter.

Croire en sa dignité personnelle.

Croire que nous disposons des ressources nécessaires pour affronter une situation.

Savoir écouter, apporter un soutien, exprimer de la compassion.

Avoir le sentiment que nous disposons d'un savoir-faire, que celui-ci se développe et que nous sommes aptes à effectuer des tâches.

Avoir les ressources nécessaires pour développer ses habiletés et ses compétences.

Vivre avec autrui tout en demeurant soi-même.

Avoir le courage de reconnaître ses souffrances et ses vulnérabilités.

Accepter ses échecs et en tirer profit.

Une bonne estime de soi nous aide à reconnaître nos besoins et à les exprimer. Elle nous donne le pouvoir de dire non. Elle nous aide à utiliser notre créativité, à établir des relations interpersonnelles positives et à traiter les autres avec respect.

SE RESSOURCER

Établir ses priorités.

Maintenir un équilibre entre les divers volets de sa vie: sociale, physique, mentale, économique, spirituelle, affective et autre.

Avoir un rythme de vie qui nous convient, qui favorise le plaisir, les activités diversifiées, les pauses.

Il vise à un équilibre répondant à nos différents besoins.

Prendre des risques calculés.

Développer sa capacité de relever des défis.

Prendre des pauses pour réduire le stress.

Rechercher ce qui nous fait du bien: rire, manger, bouger, faire l'amour, se donner un répit, vivre le moment présent, etc.

Cibler des choses qu'on aime et trouver du temps pour s'y consacrer.

Dormir suffisamment.

Faire place à l'humour.

Faire de l'activité physique et plus généralement prendre soin de son corps.

Établir un budget adapté à sa réalité.

Se ressourcer, c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien.

DÉCOUVRIR

Manifester de l'ouverture à découvrir des idées ou des perspectives inexplorées, à envisager les choses autrement pour trouver des solutions ou surmonter des obstacles.

Créer dans son quotidien.

Faire les choses à sa manière.

Manifester de l'ouverture à soi, aux autres et aux événements.

Voir les choses sous divers angles.

Avoir la liberté dans sa tête.

Faire preuve d'ouverture devant ce que la vie nous amène, agir sur ce qu'on peut changer, accepter ce qu'on ne peut changer.

Avoir le sentiment de faire partie d'un développement continu.

Être ouvert·e à de nouvelles expériences.

Avoir le sentiment de réaliser son potentiel, de s'améliorer, ce qui donne lieu à une meilleure connaissance de soi et à la conscience de sa solidité.

Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie.

Créer des liens, c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.

Choisir, c'est l'autonomie.

CRÉER DES LIENS

Avoir des relations chaleureuses, satisfaisantes et bienveillantes.

Se soucier du bien-être des autres.

Être capable d'empathie, d'affection et d'intimité.

Prendre et donner.

Cultiver ses relations.

Avoir une appartenance sociale, se sentir connecté·e et soutenu·e.

Vivre avec autrui en restant relié·e à soi.

Croire en sa dignité personnelle et en celle des autres.

Vivre dans un milieu où règne l'acceptation sociale.

CHOISIR

Se sentir à l'origine de ses actions.

Pouvoir s'évaluer selon ses règles personnelles.

Avoir la capacité de faire des choix.

Reconnaitre ses aptitudes et compétences, son « panier de capacités » qui aide à réaliser ce que l'on souhaite.

Choisir d'aller chercher un soutien affectif (pouvoir se confier, être compris·e, recevoir des conseils, etc.), être soutenu·e concrètement (pouvoir compter sur quelqu'un·e en cas de besoin), choisir la coopération et l'entraide.

Choisir ses valeurs, se sentir libre à l'intérieur de soi.

Maitriser son environnement, utiliser efficacement les occasions favorables; être capable de créer des situations qui conviennent à ses valeurs et à ses besoins personnels.

Faire partie de la solution.

Suggestion de lecture



La maladie mentale d'un parent est un véritable ouragan dans la vie des enfants. Dépression, bipolarité, schizophrénie, troubles anxieux, trouble de la personnalité : la météo parentale change continuellement et les enfants n'échappent pas aux gouttes de pluie ni à l'orage. Ils vivent la tempête, la ressentent, la supportent. En raison de la honte vis-à-vis de la souffrance mentale, le parent choisit souvent, pour protéger sa famille, de la cacher et de se murer dans le silence. Mais les enfants savent toujours qu'il se passe quelque chose. Et les tenir à l'écart pourrait entraîner chez eux peur, colère, incertitude, confusion, incompréhension et culpabilité, en plus d'avoir des conséquences psychologiques à long terme. L'expérience de mère et de pédopsychiatre de l'auteure l'a convaincue que les enfants doivent être informés le plus clairement possible pour pouvoir comprendre et développer des stratégies d'adaptation. Ce livre propose d'accompagner le parent, pas à pas, dans un dialogue avec ses enfants, lui permettant ainsi de sortir du secret et de la honte. « Il était une fois un parent malade qui décida de ne plus se laisser définir ni piéger par sa maladie, de parler avec son cœur, son authenticité, pour expliquer son combat à ses enfants » . Et vous ? Choisirez-vous d'attendre que l'orage passe ou de danser sous la pluie ?

Jeu 1

			4	7			
		6				8	
2				5			
	7						5
		3	6				
			1		2		
	5				9		
1						6	
						3	

Jeu 2

	0						1	
0	1			1				1
				1	1			
							1	1
0			1			0		1
			1			0	0	
0	1				0		0	
			0	0				
	1		0			1		0
		0					0	0
				0	1	1		
			1	1			0	0

Jeu 3

Mon premier est une boisson
 Mon deuxième est une boisson
 Mon troisième est une boisson
 Mon tout est une boisson.
 Qui suis-je?

Jeu 4

Qu'est-ce qui est
 toujours devant toi mais
 que tu ne peux pas voir ?

Soupe au pois

Ricardo

Ingrédients

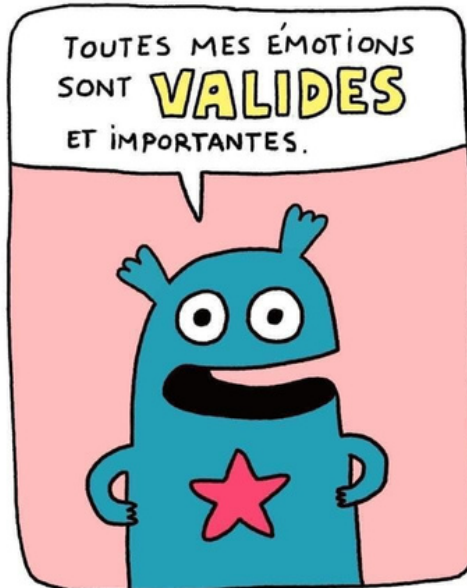
- 310 g (1 1/2 tasse) de pois jaunes, rincés et égouttés
- 4 tranches de bacon, coupées en lardons (facultatif)
- 1 morceau de couenne de jambon environ 13 cm (5 po) carré ou de lard salé entrelardé de 115 g (4 oz), dessalé (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 carottes, coupées en dés
- 1 blanc de poireau, coupé en dés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de jus de cuisson de jambon
- 1 feuille de laurier
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

Préparation

- Dans un grand bol, déposer les pois et couvrir d'eau froide. Laisser tremper 4 heures ou toute une nuit à la température ambiante. Ajouter de l'eau au besoin afin que les pois soient toujours bien couverts. Égoutter. Jeter l'eau de trempage.
- Dans une casserole à feu moyen, dorer le bacon et la couenne dans l'huile. Ajouter les carottes et le poireau et cuire 2 minutes. Ajouter le bouillon, le jus de cuisson de jambon, les pois et le laurier. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les pois soient tendres.
- Retirer le morceau de couenne et le laurier. Ajouter le sirop d'érable. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter du bouillon de poulet au besoin pour détendre la soupe.

NOTE

On peut remplacer le bacon par 130 g (3/4 tasse) de jambon cuit coupé en dés. Par contre, l'ajouter seulement à la toute fin de la cuisson. Pour dessaler le morceau de lard, le déposer dans une petite casserole d'eau bouillante 5 minutes. Égoutter.



ELISE GRAVEL

Solutions des jeux :

Jeu 1

3	8	1	2	4	7	9	5	6
5	4	6	9	3	1	7	8	2
2	9	7	8	6	5	3	4	1
8	7	2	4	9	3	6	1	5
9	1	3	6	5	2	4	7	8
4	6	5	7	1	8	2	9	3
6	5	8	3	7	9	1	2	4
1	3	9	5	2	4	8	6	7
7	2	4	1	8	6	5	3	9

Jeu 2

1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1
0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1
1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1
1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1
0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0
1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0
0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0

Jeu 3

Le café au lait
(café eau lait)

Jeu 4

Le futur

MARS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
26 FÉVRIER	27 FÉVRIER	28 FÉVRIER	29 FÉVRIER	01
ATELIER D'ART AVEC GENEVÈVE LAPALME À 13H30			DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (3/6)	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE À 10H00 AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY (3/5)
04	05	06	07	08
	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30		À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (4/6)	
11	12	13	14	15
ATELIER D'ART AVEC GENEVÈVE LAPALME À 13H30	ATELIER DE MUSIQUE DE 13H30 À 15H AVEC MYA THIBAUT	NOS BUREAUX SERONT FERMÉS POUR LA JOURNÉE NATIONALE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE	DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (5/6)	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE À 10H00 AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY (4/5)
18	19	20	21	22
	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30 ----- CONFÉRENCE CONNAISSEZ-VOUS L'APPROCHE PAR LES FORCES EN SANTÉ MENTALE ? À 19H		À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (6/6)	
25	26	27	28	29
ATELIER D'ART AVEC GENEVÈVE LAPALME À 13H30	LONG MÉTRAGE PROJET ENTRE DEUX PÔLES 13H30 À 15H30		DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE À 10H00 AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY (5/5)

M Voir au verso !



Les bienfaits de la musique

Pour beaucoup d'entre nous, la musique occupe une place importante dans notre vie. Cependant, nous ne sommes pas toujours conscients de l'étendue de ses bienfaits. Cet atelier vous permettra de découvrir les avantages de la musicothérapie et de vivre une expérience musicale qui fera vibrer votre corps et votre âme.

Avec Mya Thibault
de 13H30 à 15H00



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Nos bureaux seront fermés

Mercredi 13 mars 2024

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive

La promotion de la santé mentale fait référence au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités à se prendre en main et à améliorer leur santé mentale. Elle a pour objet d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé. Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique.

L'efficacité de la promotion en santé mentale nécessite
l'implication individuelle, collective et politique.

L'approche par les forces en santé mentale

Cette conférence propose un changement radical : déplacer l'accent mis sur la maladie ou les déficits pour mettre de l'avant les forces ou la résilience comme la voie la plus efficace vers le rétablissement. Proposant un accompagnement relationnel aligné sur les forces de la personne et de son environnement, cette approche vise l'idée que chaque personne peut effectuer des changements dans sa vie et qu'elle possède une expertise sur elle-même qui lui permet de résoudre ses problèmes et d'avancer dans son projet de vie. En tant que proche, nous pouvons être interpellé dans le processus de rétablissement et de reconnaissance de forces personnelles ou environnementales. De plus, l'approche par les forces est mobilisée dans les équipes de suivi intensif; il serait donc pertinent pour les proches de comprendre comment les forces de la personne atteinte, de sa famille, de ses proches et de son environnement sont pris en compte, afin travailler en collaboration avec les intervenant.e.s.

Le 19 mars à 19H



Le long métrage « **Projet Entre Deux Pôles** » est un documentaire sur la bipolarité qui a été créé par Loriane Denis et réalisé par Chroma Photo Vidéo. Le film est en collaboration avec le Carrefour Jeunesse-emploi Rivière-du-Nord et l'agence Tézig.

Le 26 mars

de 13h30 à 15h30

Prenez note que nos bureaux seront fermés lundi 1er avril.



**Le Sensora est disponible, prenez rendez-vous
et apportez votre couverture**