



Printemps 2025

JOURNAL LE TRAIT D'UNION

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Mot de Kathy Jarvis et Yoan Boudrias | 2 |
| Mot de Julie et Lily-Pier | 3 |
| Ménage du printemps pour l'âme | 4-5-6-7 |
| Jeux | 8 |
| Suggestion de livres | 9 |
| Solution aux jeux | 10 |
| Recette | 11 |
| Mandala | 12 |
| Calendrier | 13-14 |

Bonjour chers membres,

Bientôt l'hiver qui tire sa révérence pour faire place au printemps, saison que j'apprécie particulièrement avec tous les bienfaits qu'elle m'apporte.

Plus de lumière, des rayons de soleil pour réchauffer nos cœurs, le chant des oiseaux, la verdure qui réapparaît, les bourgeons, les fleurs, les parfums... toutes ces merveilles de dame nature.

Profitez de cette saison pour faire le plein d'énergie, être à l'écoute de vos besoins et savourer le moment présent.

Et gros merci ! Grâce à vous la Maison Clothilde a encore une fois un beau journal, un calendrier bien rempli d'activités et de rencontres ainsi qu'une belle équipe sur place pour nous accompagner dans nos chemins de vie.

Prenez soin de chacun de vous !

Kathy Jarvis

Présidente du C.A.

Le printemps est enfin là, apportant douceur et renouveau. Les journées s'allongent, la nature s'éveille, et nous espérons que vous avez pu prendre un moment pour respirer et vous recentrer.

Cette saison a été remplie de belles rencontres et d'échanges enrichissants. Votre présence et votre engagement nous rappellent chaque jour l'importance de créer des espaces bienveillants pour vous accompagner. Continuez de nous donner des commentaires constructifs pour nous aider à offrir un meilleur service.

Nous attendons une réponse pour un nouveau projet avec les communautés ethnoculturelles. Restez à l'affût, car nous avons hâte de partager avec vous ce nouveau service!

Comme le bourgeon qui devient fleur et à son tour devient fruit, je vous souhaite de vous épanouir pour devenir une meilleure version de vous-même..

Yoan Boudrias
Directeur Général

Bonjour chers membres,

Alors que la fin de l'hiver approche, il est temps d'apprécier les derniers moments de cette saison. Profitez des activités qui vous passionnent avant que le printemps n'arrive.

Pour ceux qui préfèrent des températures plus douces, regardez en avant le printemps est à nos portes. Les journées allongent, et l'énergie du soleil nous encourage à sortir.

En cette période de renouveau, prenons le temps de nous reconnecter avec nous-mêmes. Le printemps est une invitation à grandir et à évoluer. C'est un rappel que nous aussi, nous avons le pouvoir de nous épanouir. C'est le moment idéal pour entreprendre des projets personnels.

Au plaisir de vous voir. Prenez bien soin de vous.

Julie Lajeunesse

Intervenante psychosociale

Bonjour à tous!

Je me présente, Lily-Pier Thériault, stagiaire à la Maison Clothilde jusqu'à la fin avril. Actuellement, je poursuis mon baccalauréat en travail social à Mont-Laurier. Avant de reprendre mes études, j'ai eu l'opportunité d'œuvrer tant dans le milieu communautaire que dans le CISSS des Laurentides, ici même, dans notre magnifique région. Ces expériences m'ont permis de développer une profonde sensibilité aux réalités humaines et un désir d'accompagner les personnes avec bienveillance et authenticité.

J'ai choisi d'effectuer mon stage à la Maison Clothilde aux côtés de son équipe et de vous, chers membres, car la mission de l'organisme résonne profondément en moi. L'écoute, l'accueil et le soutien offerts ici m'inspirent à cultiver, au quotidien, la douceur et la positivité dans ma pratique.

Au fil des semaines, vous découvrirez également mon amour pour l'art sous toutes ses formes! Peinture, écriture, dessin, musique ou encore arts de la scène... j'aime explorer ces univers qui, à mes yeux, sont de formidables moyens d'expression et de connexion avec soi et les autres. J'ai bien hâte d'échanger avec vous et de partager cette belle aventure humaine.

Au plaisir de vous rencontrer et de cheminer ensemble!

Lily-Pier Thériault

Stagiaire au baccalauréat en travail social

MÉNAGE DU PRINTEMPS POUR L'ÂME

Voici un plan pour faire le ménage de chacune de nos «pièces» intérieures: nos **sensations**, nos **émotions**, nos **pensées** et nos **comportements**. Quoi de mieux que de commencer la nouvelle saison dans un espace mental dégagé, plus disposé et mieux équipé pour vivre les aventures qui nous y attendent et augmenter notre bien-être?



Après quelques mois d'hibernation, l'arrivée lumineuse du printemps nous donne envie d'aérer nos maisons, d'y faire le grand ménage et peut-être même d'en renouveler le décor. C'est toutefois sur notre personne qu'on propose ici de se centrer davantage, pour y faire un peu de désencombrement, de nettoyage et de revitalisation.



Émotions

On observe les lieux

Afin de ne pas laisser nos émotions nous envahir et compromettre notre équilibre et nos relations, on s'arrête, on s'introspecte et on identifie quelles émotions nous posent le plus problème: colère, tristesse, peur, etc.

On soulève les tapis et on vide les garde-robes qui débordent

On peut avoir tendance à étouffer certaines émotions inconfortables, à les fuir ou à les refouler par toutes sortes de stratégies destructrices (consommation, travail, crises, etc.). Comme les émotions sont des réactions spontanées et involontaires, chercher à les nier ou à lutter contre elles ne fera que nous faire perdre beaucoup d'énergie et ajouter d'autres couches d'émotions négatives, telles que la frustration, la honte et l'impuissance de ne pas y arriver. On a donc plutôt avantage à les reconnaître et à accepter d'en prendre soin.

On fait circuler l'air

La meilleure façon de composer avec nos émotions, c'est d'apprendre à mieux nous réguler, c'est-à-dire à adapter notre état émotionnel pour qu'il soit tolérable, ajusté à la situation et qu'il reste au service de nos besoins.

- On résiste au passage à l'acte (lancer, crier, frapper, etc.) en se donnant un délai de 10 à 15 minutes avant de céder à la pulsion;
- On pratique une technique de respiration ou de relaxation pour s'apaiser et se sécuriser;
- On tolère l'inconfort en se rappelant que toute émotion, même très intense, est passagère et finit donc toujours par redescendre;
- On identifie notre besoin (soutien, encouragement, reconnaissance, etc.);
- On s'exprime avec calme et fermeté.





Pensées

On époussette la bibliothèque

Que l'on soit pris ou prise avec des ruminations du passé, de l'anticipation excessive de l'avenir ou encore une suranalyse des événements, nos pensées peuvent également être source de souffrance. On a alors avantage à prendre conscience de notre discours intérieur.

On fait de l'élagage

On constate nos pensées automatiques, irrationnelles et nos distorsions cognitives, comme:

- le tout ou rien;
- les conclusions hâtives;
- la surgénéralisation;
- la dramatisation ou la minimisation.

On jette et on recycle

On remplace les pensées nuisibles pour d'autres plus flexibles, ajustées et réalistes. Par exemple:

- on nuance notre pensée;
- on vérifie nos interprétations;
- on formule d'autres hypothèses;
- on se questionne sur sa responsabilité;
- on se distance de la pensée nuisible (plutôt que «Je suis pas bon ou bonne», «Mon cerveau me dit que je ne suis pas bon ou bonne»).



Sensations

On observe les lieux

Pour éviter que certaines sensations nous incommodent au point d'affecter notre fonctionnement ou notre bien-être, on fait un scan de chaque partie de notre corps pour y détecter les inconforts, les tensions ou les douleurs: mal de tête ou de ventre, pression à la poitrine, douleurs musculaires, etc.

On fait une liste

On note nos observations, à l'aide d'un journal ou d'une application, afin de recueillir des données sur:

- la fréquence et l'intensité des sensations;
- les moments de la journée ou de la semaine;
- les conditions dans lesquelles elles se manifestent (lieu, événement, etc.).

On organise

On fait des liens entre la présence des sensations problématiques et les éléments de l'environnement pour en découvrir les déclencheurs. Par exemple:

- J'ai mal au ventre quand je suis en colère;
- Je fais des migraines quand le stress s'accumule;
- J'ai des palpitations et des tremblements quand je dois parler en réunion.

On fouille dans les coins

On cherche la fonction possible de la sensation. Pour ce faire, on se demande en quoi elle peut nous rendre service. En effet, les sensations (maux de ventre, battements de cœur, etc.) surviennent souvent pour nous indiquer un besoin profond.

On jette, on lave et on renouvelle

On apprend à prendre au sérieux ces signaux plus tôt et on choisit des pistes d'action pour mieux les prévenir, que ce soit en:

- s'affirmant davantage;
- se reposant plus souvent;
- apprenant à faire preuve d'indulgence envers soi.



Comportements

On fait la liste des travaux à faire

On détermine...

- les habitudes et comportements qui ne sont pas cohérents avec nos valeurs et nos objectifs de vie;
- les actions qui nous permettraient de nous rapprocher de ce qui est important pour nous.

On désencombre

On pose des gestes pour tenter de se dépouiller de ce qui est lourd ou superflu dans nos vies: surcharge de travail, surconsommation, dépendance, etc.

On fait de la place

On laisse place à du léger, du beau, du fun, du sens comme l'art, la musique, l'écriture, les jeux, le plein air, la spiritualité, etc.

On répare et rénove

- On choisit de se débarrasser d'une mauvaise habitude de vie (consommation excessive d'alcool, surutilisation des écrans, etc.) en la remplaçant par une autre qui va dans le sens de ce qu'on valorise. Par exemple, on remplace son verre d'alcool de trop par un mocktail, on laisse son cellulaire de côté aux repas pour prendre une vraie pause et porter attention aux autres...
- On s'engage avec courage dans la direction souhaitée en commençant par un petit pas, puis un autre... l'action nous motivant à garder le cap en direction de notre objectif.

Alors, vous y voyez plus clair? Bon ménage du printemps!

Source: <https://montougo.ca/se-sentir-bien/prendre-soin-de-soi/menage-du-printemps-pour-lame/>



Jeux

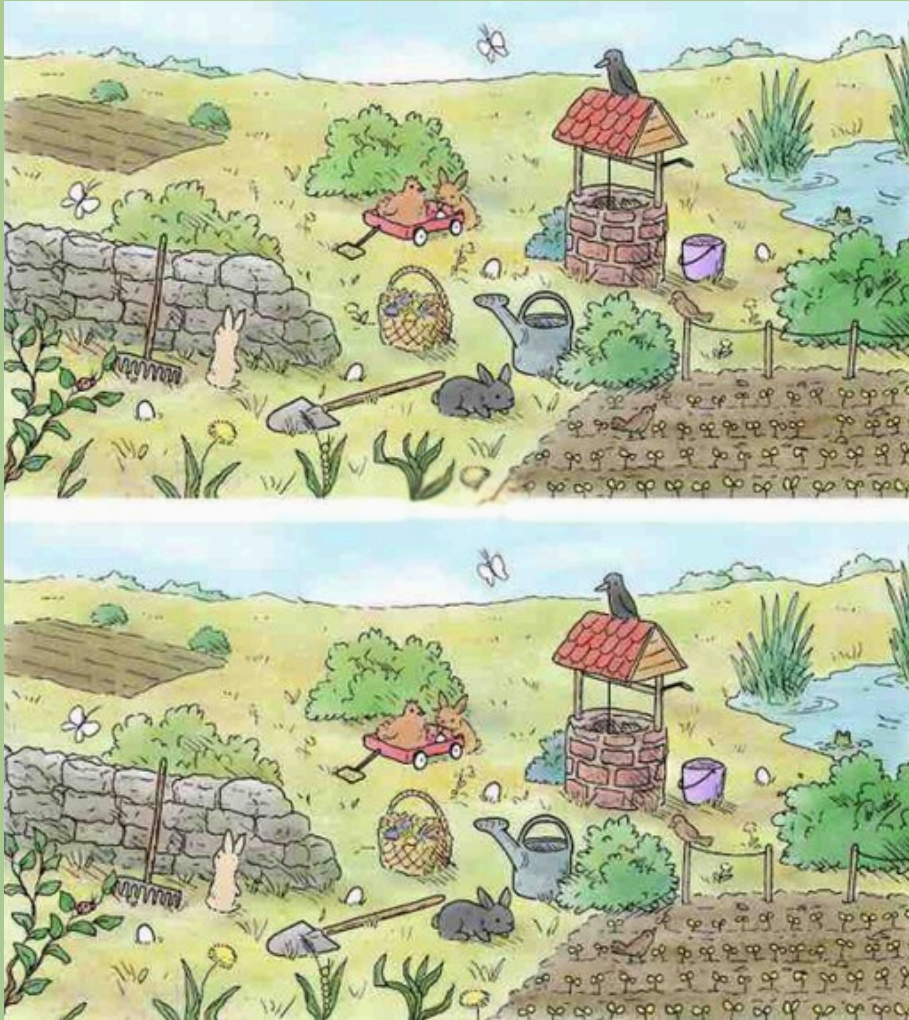
Jeux 1 - Sudoku

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

Jeux 2 - Devinettes

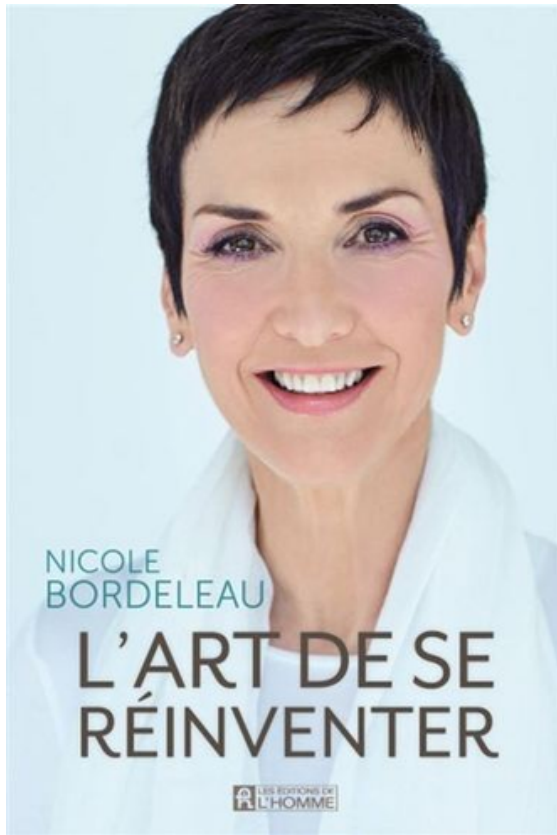
- A)** Qu'est-ce qui a des villes, mais pas de maisons; des forêts, mais pas d'arbres; et des rivières, mais pas d'eau ?
- B)** Qu'est-ce qui peut être brisé sans être touché ?
- C)** Qu'est-ce qui monte et ne descend jamais ?
- D)** Je suis d'eau, mais je meurs dans l'eau. Qui suis-je ?
- E)** Je suis léger comme une plume, mais même le plus fort ne peut me tenir plus de quelques minutes. Qui suis-je ?

Jeux 3 - Trouver les 6 différences



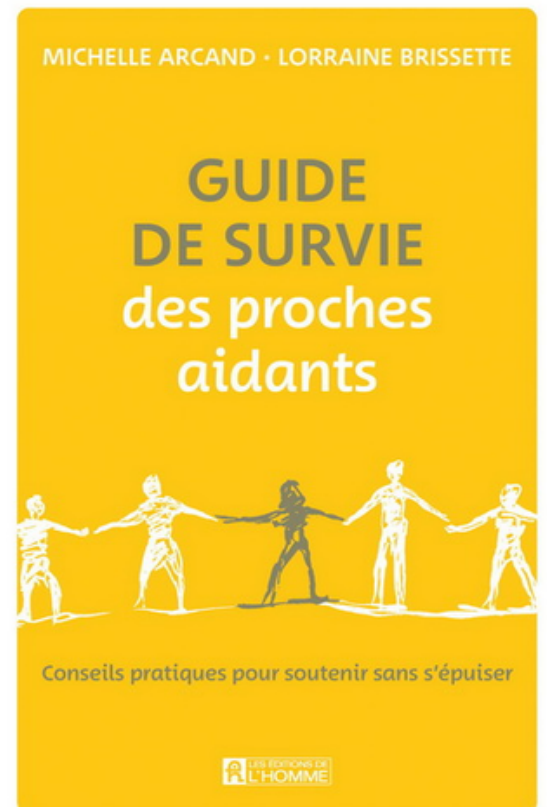
Solution aux jeux page 10

Suggestion de livres



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.

Comment en arrive-t-on à s'épuiser lorsqu'on est proche aidant? Quels sont les facteurs de risque et les symptômes à surveiller? Quels choix privilégier pour protéger sa santé? Comment agir avant qu'il ne soit trop tard? Michelle Arcand et Lorraine Brissette ont développé une démarche de prévention de l'épuisement spécifiquement à l'intention des proches aidants. Cette démarche vous mènera pas à pas vers la mise en place de changements concrets afin que vous puissiez protéger votre santé tout en continuant de vous impliquer auprès de la personne qui vous est chère. Vous trouverez dans cet ouvrage des réflexions, des témoignages et des conseils pratiques qui vous aideront à assumer votre rôle lucidement tout en conservant vitalité et dynamisme.



****Disponible à la bibliothèque de la Maison Clothilde****

Il est maintenant le temps de renouveler votre carte de membre pour l'année 2025-2026.
 Notez que le renouvellement se fait au mois d'avril chaque année.

"N'attendez pas d'être heureux pour sourire.
 Souriez plutôt afin d'être heureux."
Edward Louis Kramer

"Les petites actions créent de grands changements"

"Au milieu de toute difficulté se trouve cachée une opportunité."
Albert Einstein

"Ne laissez pas le bruit des opinions des autres étouffer votre propre voix."
Steve Jobs

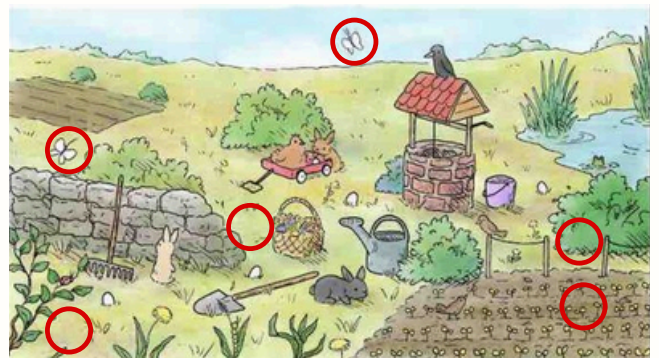
Jeux 1

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

Jeux 2

- Jeux 2**
 A) Une carte
 B) Une promesse
 C) L'âge
 D) La glace
 E) Le souffle

Jeux 3



RÔTI DE PORC

AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

Ingrédients

- 40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 rôti de longe de porc de 1,1 kg (2 1/2 lb)
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 oignon, émincé
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 3 pommes Cortland, pelées, épépinées et coupées en quartiers
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'estragon séché
- 1 feuille de laurier
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Placer la farine dans une assiette. Enrober le rôti de farine de tous les côtés.
- Dans une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé, fondre le beurre. Ajouter le rôti et le dorer de tous les côtés. Saler et poivrer. Ajouter le sirop d'érable et laisser caraméliser de 2 à 3 minutes en enrobant le rôti. Réserver le rôti sur une autre assiette. Badigeonner la viande de la moutarde.
- Dans la même poêle à feu moyen, dorer l'oignon dans le gras de cuisson. Ajouter le vin et laisser réduire 2 minutes. Ajouter les pommes, le bouillon, l'estragon et le laurier. Saler et poivrer. Remettre le rôti dans la poêle. Porter à ébullition.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du rôti indique 57 °C (135 °F). Réserver le rôti sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes. La température devrait augmenter jusqu'à 63 °C (145 °F).
- Entre-temps, remettre la poêle sur le feu. Ajouter la crème en remuant. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié. Rectifier l'assaisonnement.
- Sur un plan de travail, découper le rôti en fines tranches. Répartir la viande dans des assiettes. Garnir des pommes et des oignons. Napper de la sauce. Accompagner d'une purée de légumes, si désiré.



Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4512-roti-de-porc-aux-pommes-et-a-l-erable>



MARS 2025

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|--|--|---|
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| <p>QI GONG 11H30</p> | <p>ATELIER DE PEINTURE 13H30</p> | <p>TAI CHI GR. 1: 9H GR. 2: 10H30</p> | <p>ATELIER DE MUSIQUE 13H30 À 15H</p> | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| <p>QI GONG 11H30</p> <p>-----</p> <p>ATELIER D'ART 13H30</p> | | <p>TAI CHI GR. 1: 9H GR. 2: 10H30</p> <p>-----</p> <p>BALADO/MANDALA 13H30 À 15H30</p> | <p>NOS BUREAUX SERONT FERMÉS À L'OCCASION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE</p> | <p>YOGA GR. 1 - 10H30 À 12H GR. 2 - 13H À 14H30 GR. 3 - 15H À 16H30</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>QI GONG 11H30</p> <p>-----</p> <p>FORMATION "HABILITÉ À DÉVELOPPER DES ATTENTES RÉALISTES" (1/2) 13H30 À 16H</p> <p>-----</p> <p>VIDÉOCONFÉRENCE SQS 19H À 21H</p> | <p>GROUPE DISCUSSION "ENTRE HOMMES" 10H À 12H</p> <p>-----</p> <p>ATELIER DE PEINTURE 13H30</p> | <p>TAI CHI GR. 1: 9H GR. 2: 10H30</p> <p>-----</p> <p>CAFÉ RENCONTRE 13H30 À 15H30</p> <p>-----</p> <p>VIDÉOCONFÉRENCE ALPABEM 18H À 20H</p> | | <p>YOGA GR. 1 - 10H30 À 12H GR. 2 - 13H À 14H30 GR. 3 - 15H À 16H30</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <p>QI GONG 11H30</p> <p>-----</p> <p>ATELIER D'ART 13H30</p> | <p>CAFÉ RENCONTRE 13H30 À 15H30</p> | <p>TAI CHI GR. 1: 9H GR. 2: 10H30</p> <p>-----</p> <p>ATELIER D'ÉCRITURE 13H30 À 15H30</p> | <p>DÉCOMPRESSE TON PRESTO 9H À 12H</p> | <p>YOGA GR. 1 - 10H30 À 12H GR. 2 - 13H À 14H30 GR. 3 - 15H À 16H30</p> |
| 31 | | | | |
| <p>QI GONG 11H30</p> <p>-----</p> <p>FORMATION "HABILITÉ À DÉVELOPPER DES ATTENTES RÉALISTES" (2/2) 13H30 À 16H</p> | <p>C'EST MAINTENANT LE TEMPS DE RENOUVELLER VOTRE CARTE DE MEMBRE POUR L'ANNÉE 2025-2026</p> | | | |

PENSEZ À RENOUELLER VOTRE CARTE DE MEMBRE. LA CARTE DE MEMBRE EST RENOUELLABLE AU MOIS D'AVRIL.

**NOS BUREAUX SERONT FERMÉS LE 13 MARS À L'OCCASION DE
"LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE"**

ATELIER DE MUSIQUE

avec Mya Thibault

6 mars / 13h30 à 15h

La musique est omniprésente et a plusieurs effets sur notre bien-être. Elle permet de mieux nous comprendre, mais également de vivre nos émotions.

Venez donc découvrir le rythme de vos émotions au travers de cette atelier de percussions.

BALADO / MANDALA

"L'automutilation: un symptôme complexe aux multiples significations"

12 mars / 13h30 à 15h30

L'automutilation est un symptôme de détresse émotionnelle ayant pour but de s'infliger des blessures à soi-même. En démystifiant ce geste d'auto-agression complexe, sa définition et ses causes, la conférence ciblera comment les mots ont une importance primordiale dans le rétablissement de cette manifestation de la souffrance humaine.

FORMATION

"L'habileté à développer des attentes réalistes"

avec Julie Lajeunesse

17 et 31 mars / 13h30 à 16h

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale de développer des attentes réalistes.

CAFÉ RENCONTRE

19 et 25 mars / 13h30 à 15h30

Venez échanger avec d'autres membres lors de ce café-rencontre.

GROUPE DE DISCUSSION

"Entre hommes"

avec Yoan Boudrias

18 mars / 10h à 12h

L'atelier "Entre Hommes" offre un espace sécuritaire pour discuter des réalités masculines.

Cet atelier vise à renforcer la solidarité, l'écoute active et l'ouverture, permettant à chacun de partager son expérience et de développer des stratégies de soutien et de résilience.

VIDÉOCONFÉRENCE SQS

(SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE ET DES PSYCHOSES APPARENTÉES)

**"Violence et troubles mentaux:
au-delà du sensationnalisme"**

17 mars / 19h à 21h

Des incidents de violence perpétrés par des personnes qui vivent avec un trouble mental suscitent des réactions vives auprès du grand public, génèrent des réponses souvent précipitées auprès des instances politiques et des couvertures médiatiques sensationnalistes. Conséquemment, les personnes vivant avec un trouble mental ainsi que leurs proches sont souvent stigmatisés. L'objectif de cette conférence est de faire le point sur le lien entre troubles mentaux et violence en adressant l'importance de la contextualisation des facteurs individuels et environnementaux.

VIDÉOCONFÉRENCE ALPABEM

"Psychose et rétablissement : Offrir un accompagnement adapté aux besoins des personnes ayant un trouble psychotique"

19 mars / 18h à 20h

Mieux comprendre ce qu'est la psychose, les troubles psychotiques et les principaux défis rencontrés par les personnes ayant vécu un premier épisode psychotique est primordial pour un accompagnement adapté. En comprenant davantage les objectifs de rétablissement des personnes ayant un trouble psychotique, il est plus évident de trouver les interventions les plus adéquates dans leur trajectoire de rétablissement.

ATELIER D'ÉCRITURE

"Mettre des mots sur son rôle"

avec Lily-Pier Thériault

26 mars / 13h30 à 15h30

L'objectif de cet atelier est d'offrir un espace d'expression et de réflexion aux proches aidants à travers l'écriture. Cet atelier vise à favoriser le bien-être, la prise de recul et le partage d'expériences en mettant des mots sur les réalités vécues.

Pourquoi cet atelier ?

- Vous permettre d'exprimer ce que vous vivez sans filtre
- Prendre du recul sur vos émotions et rompre l'isolement
- Offrir un moment pour soi, un instant de répit dans la routine