

Été 2026

JOURNAL LE TRAIT D'UNION

Mot de l'équipe	2
Charge mentale: la comprendre pour mieux la gérer	3-4-5
Jeux et solutions	6
Suggestion de livres	7
Kiosques	8
Recette	9
Mandala	10
Calendrier	11-12

**Chers membres,
L'été est enfin à nos portes, une saison qui invite à ralentir, à respirer un peu plus profondément et à laisser entrer la lumière.**

**Nous savons que, comme proche aidant, le rythme du quotidien ne s'interrompt pas toujours avec l'arrivée des beaux jours.
Les responsabilités demeurent, les préoccupations aussi.
Pourtant, nous souhaitons vous rappeler à quel point il est essentiel et légitime de prendre soin de vous.**

Cet été, nous vous invitons à vous accorder de petits moments pour vous déposer : savourer un café au soleil, marcher sans destination, écouter le silence ou le chant des oiseaux, rire, ou simplement ne rien faire.

**Même de courts instants peuvent faire une différence.
Prendre soin de vous ne diminue en rien votre engagement envers l'autre.
Au contraire, c'est une façon de préserver votre équilibre, votre énergie et votre bien-être.**

Au fil des pages de ce journal, nous espérons vous offrir des pistes, des réflexions et un peu de douceur pour accompagner votre été.

**Toute l'équipe tient à vous dire merci.
Merci pour votre présence, votre dévouement et votre courage au quotidien.
Nous vous souhaitons un été paisible, ressourçant et rempli de petits moments qui font du bien.**

Avec toute notre bienveillance,

L'équipe de la Maison Clothilde

CHARGE MENTALE: LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA GÉRER

Avez-vous l'impression de toujours être en train de gérer, d'organiser, de planifier dans votre tête? De vouloir satisfaire tout le monde, jusqu'à parfois vous oublier? La psychologue Nathalie Parent explique la charge mentale et donne 10 conseils pour la réduire.

Deux heures du matin, en plein rêve. Le genre de rêve qu'on ne souhaite pas voir finir. Brusquement, Audrey se réveille, croyant être en retard.

Soulagée en apercevant l'heure, elle se blottit contre son oreiller afin de retrouver son agréable rêve. Toutefois, ce qui s'impose à elle, c'est: Demain, c'est ma grosse journée, j'ai beaucoup à faire et je ne dois surtout rien oublier, il ne faut surtout pas que j'arrive en retard, j'espère que la circulation ne sera pas trop au ralenti, à moins que je parte plus tôt...

Oh! Il y a aussi mon dossier à préparer avant...

C'est vrai, j'oubliais le courriel de M. X à répondre...

Zut! pas déjà trois heures! Il faut que je me rendorme si je veux être en forme demain. Allez, Audrey, dort, pas d'insomnie cette nuit, ce n'est pas le bon moment! On dirait que ça fait exprès, tout arrive en même temps. Les besoins de la famille, maman qui doit passer une batterie de tests médicaux, sans compter beau-papa

que je dois accompagner à son évaluation, l'anniversaire à préparer...

Oh! non, pas déjà quatre heures! J'avais un rappel sur mon écran d'appeler pour les rendez-vous de l'optométriste et aussi le dentiste.

Et pour mon épaule, il faudrait bien que j'appelle la physio.

Quand est-ce que je vais avoir le temps de préparer le potage et essayer la recette santé que je prévoyais...

Bon, cinq heures, ça ne sert à rien de rester couchée à tourner tout dans ma tête: je vais aller faire mon dossier!

À moins que j'aie voir si j'ai des «likes» sur mon dernier «post»...

Qu'est-ce que la charge mentale?

La charge mentale aurait été définie pour la première fois en 1984 par le fait de devoir penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement. Par exemple, la femme au travail qui pense à ce qu'elle doit faire le soir en rentrant.

Aurélia Schneider, psychiatre et auteure du livre *La charge mentale des femmes*, détaille: «C'est plus que cela, car la personne est envahie par ces pensées dans un autre lieu que celui où elle se trouve physiquement.»

Selon la chercheuse Nicole Brais, de l'Université Laval, il s'agit d'un «travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et le bon déroulement du quotidien.»

[...]

10 trucs pour aider à diminuer la charge mentale

Après s'être posé des questions pour comprendre de quoi parle cette charge mentale, regardons quelques éléments à appliquer afin de réduire cette pression.

1. Apprendre à déléguer et à faire confiance et vérifier ce qui peut être partagé sur le plan mental, pas juste physiquement:
«Pourrais-tu prendre en charge les rendez-vous des enfants sans que j'aie à y penser et on s'en parle par la suite?»,
«Pourrais-tu t'occuper des finances de maman, moi, je prendrai en charge l'aspect médical, et on se fera des bilans?».
2. Accepter que ce ne soit pas fait de la même façon que soi.
3. Oser s'exprimer, communiquer ce qu'il y a dans sa tête:
votre partenaire de vie et vos collègues peuvent être surpris de tout ce qui vous habite.
4. Dresser des listes et les communiquer aux collègues ou aux membres de la famille afin de voir ce qu'il y a à penser et à faire et comment répartir les tâches.

5. Favoriser son sommeil: se garder un cahier d'écriture près de soi pour se libérer l'esprit, tenir l'écran éloigné.
6. Se ramener à soi lorsqu'on se compare. Se comparer et vouloir bien faire est humain. Mais cela peut me nuire et faire en sorte que je veuille en faire plus et me surcharger. Quand je me surprends à me comparer aux autres, je me ramène à mes besoins, à mes capacités au moment présent. Et quand la coupe est pleine, cela risque de déborder si je m'en ajoute. Si c'est difficile de se ramener à soi, on peut prendre une pause des réseaux sociaux.
7. Parler avec des proches de ce qu'on vit: cela fait du bien de voir qu'on n'est pas seule à vivre ce qu'on vit. Et on peut étonnamment trouver d'autres solutions qui nous conviennent.
8. Sortir du quotidien, se changer les idées, faire des choses qu'on aime: cela permet de faire du bien à son cerveau et prendre du recul afin de relativiser les exigences qu'on se met.
9. Reconnaître ses limites, ses frustrations et prendre conscience qu'un humain ne peut pas tout faire.
10. S'accorder du temps de pause, de réflexion et de contact avec son état interne afin d'éviter la surcharge mentale le soir ou la nuit venue.

Comme le dit si bien ce vieux proverbe français:

«À l'impossible, nul n'est tenu!».

Faisons avec nos limites (de temps, d'obligations, de choses à faire) et respectons-les. Vous êtes de celles qui tendent à penser aux autres avant elles-mêmes? N'oubliez pas de tenir compte de vous, de vos besoins, de votre bien-être à travers les autres et tout le reste!

Pour l'article complet :

<https://montougo.ca/se-sentir-bien/gestion-du-stress/charge-mentale-la-comprendre-pour-mieux-la-gerer/>

Jeux

Jeux 1 - Devinettes

1. Nous n'avons ni peau ni pelage et pourtant, nous avons des doigts et des pouces.
2. Chez lui, la grossesse vient après l'accouchement, le futur vient avant le passé et la mort avant la vie.
3. Je suis dans l'étang et au fond du jardin. Je commence la nuit et finis le matin. J'apparais deux fois dans l'année.
4. Parfois je suis fort, parfois je suis faible. Je parle toutes les langues sans jamais les avoir apprises.
5. Je suis souvent utilisée en laboratoire. À l'ordinateur, je suis manuelle et rapide.
6. Je bois de l'eau, mais ne l'avale pas.
7. Quand je suis frais, je suis chaud.
8. On ne m'apprécie ni grand ni petit et on m'efface avec une solution.

Jeux 2 - Thème :

Le jardinage

Reconstituer les mots en mettant les lettres dans le bon ordre.

- | | |
|-------------|----------------|
| 1- graines | 1- e _ _ _ _ _ |
| 2- doetusne | 2- t _ _ _ _ _ |
| 3- caseutre | 3- s _ _ _ _ _ |
| 4- choufre | 4- f _ _ _ _ _ |
| 5- chebe | 5- b _ _ _ _ |
| 6- sesim | 6- s _ _ _ _ |
| 7- siroraro | 7- a _ _ _ _ _ |
| 8- teraa | 8- r _ _ _ _ |
| 9- tebretou | 9- b _ _ _ _ _ |
| 10- melgue | 10- l _ _ _ _ |

Jeux 3 - Sudoku

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

Solutions

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

3

- | | |
|-------------|-------------|
| 1- engrais | 5- beche |
| 2- tondeuse | 4- fourche |
| 3- secateur | 9- brouette |
| 7- arrosoir | 8- râteau |
| 6- semis | 10- legume |

2

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Gants | 4. Echo |
| 2. Dictionnaire | 3. La lettre "N" |
| 6. Eponge | 7. Pain |
| 5. Souris | 8. Problème |

1

Suggestion de livres



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.

Trop souvent, dans nos relations familiales, amicales ou amoureuses, 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.

Il est presque impossible de vivre sans anxiété ou sans peur, mais chez certains, l'anxiété est une véritable maladie.

Heureusement, il existe des traitements efficaces pour les troubles anxieux, souvent sans médication.

Troubles anxieux avec phobie : agoraphobie, phobie sociale et phobies simples. Troubles anxieux sans phobie:

trouble panique, trouble d'anxiété généralisée, trouble anxieux et dépressif mixte, trouble obsessionnel-compulsif et trouble de stress post-traumatique.

De nombreuses techniques d'auto-assistance et d'entraide permettent de mieux gérer les troubles anxieux.

Mais dans certains cas, il ne faudra pas écarter le recours à des traitements psychologiques et à des traitements médicamenteux contre l'anxiété.

Ce livre vous aidera à mieux comprendre les troubles anxieux, leurs causes et leurs symptômes psychologiques et physiques.

Peut-être vous reconnaîtrez-vous ou reconnaîtrez-vous un ami ou un proche à la lecture des nombreuses études de cas !



NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES POUR LES KIOSQUES DES ACTIVITÉS SUIVANTES:

CONCERT DU PARC

LE 16 JUILLET

de 18h00 à 21h00

CONCERT DU PARC

LE 20 AOÛT

de 18h00 à 21h00

Nous présenterons les services offerts à la Maison Clothilde
lors de ces événements.

Vous avez le goût de nous aider pour ces occasions,
contactez-nous au 819-623-3843, poste 0.



COUSCOUS MAROCAIN

Ingrédients

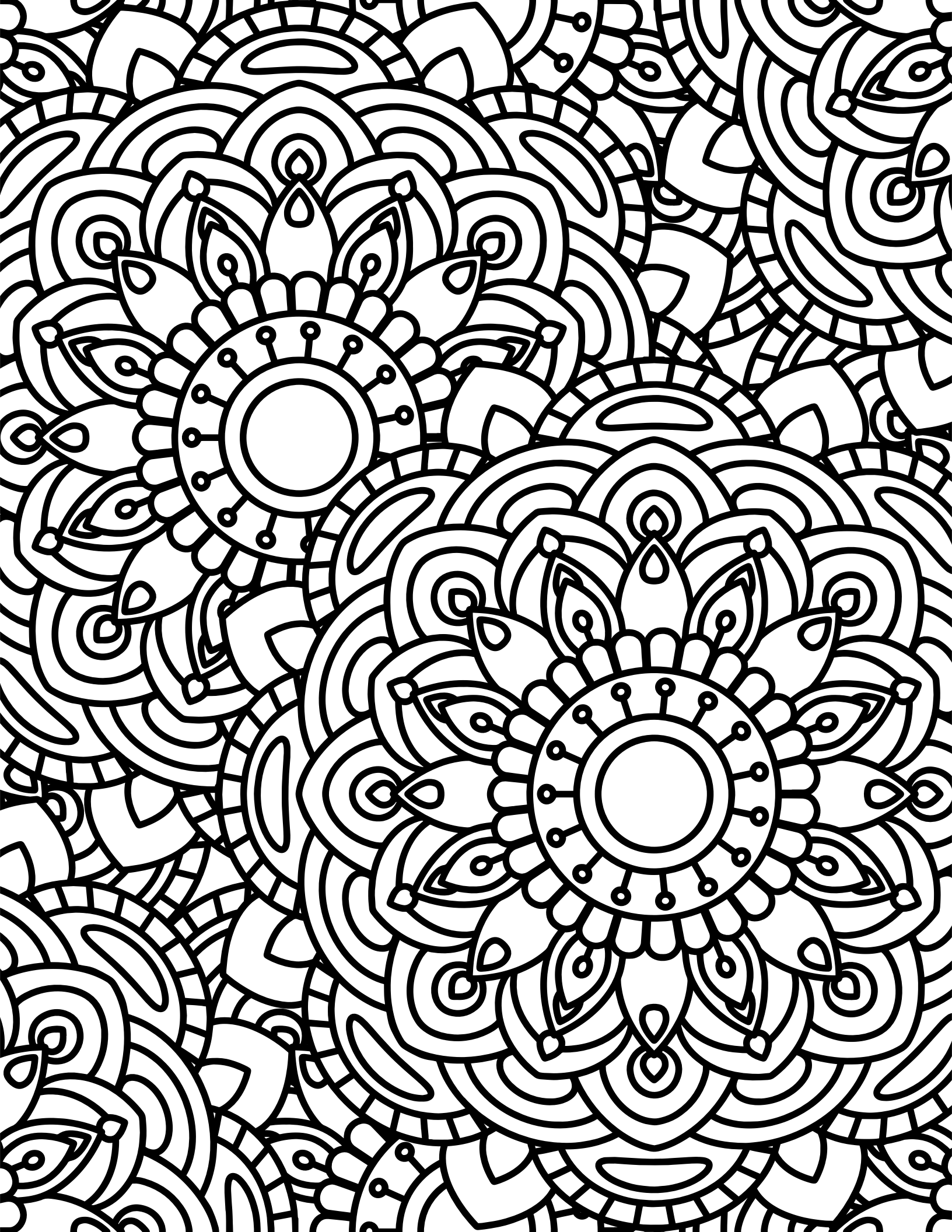
- 375 ml (1 ½ tasse) couscous de blé entier
- 30 ml (2 c. soupe) ras-el-hanout, divisé
- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 7,5 ml (½ c. soupe) huile d'olive
- 1 boîte 540 ml pois chiches
- 1 citron
- Poivre du moulin au goût
- Fleur de sel au goût



Préparation

- Porter de l'eau à ébullition.
- Dans un grand bol, verser 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante. Ajouter le couscous et 15 ml (1 c. à soupe) de ras-el-hanout. Remuer, couvrir le bol avec une assiette et laisser gonfler 10 minutes.
- Pendant ce temps, couper l'oignon et le poivron en cubes. Trancher finement les carottes en biseau et couper le céleri en tranches.
- Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter tous les légumes et cuire 7 ou 8 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient dorés, mais encore croquants.
- Pendant ce temps, rincer et égoutter les pois chiches. Couper le citron en quartiers. Égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter les pois chiches et le reste du ras-el-hanout dans le poêlon. Remuer pour bien enrober et cuire 2 minutes.
- Répartir le couscous dans 4 bols et ajouter le mélange de pois chiches.
- Garnir d'un filet d'huile d'olive, de poivre concassé et de fleur de sel. Ajouter un quartier de citron et servir. Se mange chaud ou froid.

Source: https://www.iga.ca/fr/recettes/couscous_marocain_par_genevieve_o-gleman



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
01	02	03	04
<p>QI GONG 11H À 11H30 ----- DÉCOMPRESSE TON PRESTO ATELIER DE CUISINE 13H À 16H</p>	<p>ATELIER D'ART - GROUPE 1 13H30 À 15H30 (5/5)</p>	<p>ATELIER D'ART - GROUPE 2 10H À 12H (5/5) ----- ATELIER DE PEINTURE GROUPE 2 13H30 À 15H30</p>	<p>CAFÉ RENCONTRE 13H30 À 15H30</p>
08	09	10	11
<p>QI GONG 11H À 11H30</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 1 13H30 À 15H30</p>	<p>ATELIER AVEC MARILOU GERVAIS 9H30 À 12H (6/6)</p>	<p>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 16H30</p>
15	16	17	18
<p>QI GONG 11H À 11H30 ----- DÉCOMPRESSE TON PRESTO ATELIER DE CUISINE 13H À 16H</p>	<p>«JE SUIS LÀ» ET DÎNER 11H À 13H</p>		
22	23	24	25
<p>QI GONG 11H À 11H30</p>	<p>PIQUE-NIQUE DERRIÈRE L'HÔTEL DE VILLE 12H À 13H</p>	<p>FERMÉ FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC</p>	
29	30		
<p>QI GONG 11H À 11H30</p>			

NOS BUREAUX SERONT FERMÉS LE 24 JUIN À L'OCCASION DE LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

11 juin 2026

**Dès 16h30, un vin d'honneur vous attend!
prix de présence / musique d'ambiance / buffet**

Une superbe occasion de prendre connaissance de tout ce que l'organisme a réalisé durant l'année, d'élire les membres du conseil d'administration et de nommer vos attentes.

Inscrivez-vous vite au 819-623-3843 poste 0

Bénévoles recherchés pour cette occasion!

Donnez votre nom à la réception.

*Deux postes sont à pourvoir au sein de notre conseil d'administration.
Intéressé(e)? Faites-le nous savoir.*

CAFÉ RENCONTRE

4 juin / 13h30 à 15h30

Venez échanger et faire connaissance avec d'autres personnes qui traversent des réalités semblables aux vôtres.

«JE SUIS LÀ»

Visionnement de l'épisode 6 - 16 juin / 11 à 13h

Apportez votre dîner et profitez d'un moment d'échange en groupe après la projection.

Résumé : Jusqu'où peut-on aller pour aider un être cher souffrant de troubles mentaux?

Avec empathie, Monic Néron et Paul Arcand donnent la parole aux proches qui se dévouent chaque jour, tout en cherchant eux-mêmes à garder la tête hors de l'eau.

PIQUE-NIQUE

23 juin / 12 à 13h

Venez nous rejoindre au sentier intergénérationnel André-Bolduc situé à l'arrière de l'hôtel de ville.

Apportez votre lunch.



info@maisonclothilde.org



maisonclothilde.org



www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL