



PRINTEMPS

2026



JOURNAL LE TRAIT D'UNION

Mot de la présidente et du directeur	2
Mot des intervenantes et de la stagiaire	3
9 mythes sur l'anxiété	4-7
Jeux et solutions	8
Recette	9-10
Suggestions de livres	11
Mandala	12
Calendrier	13-14



Bonjour chers membres,

Voici déjà le printemps avec sa douce chaleur et ses parfums. Le temps file rapidement, mais peu importe sa vitesse, il faut savoir s'arrêter et prendre soin de soi.

Nous sommes choyés d'avoir un endroit comme la Maison Clothilde, un endroit paisible et chaleureux qui nous offre la possibilité de prendre un temps pour soi, se ressourcer, échanger, de nous sentir apaiser ou de nous faire grandir, bref, un endroit plein d'amour et une équipe rayonnante qui nous guide et nous fait sentir important.

Prendre soin de l'autre est important, mais prendre soin de soi est tout aussi important. Alors, n'oubliez surtout pas de vous arrêter un moment...juste pour prendre soin de vous.

Amicalement,

Kathy Jarvis
Présidente du C.A.

Le printemps est enfin de retour, portant dans son souffle une promesse de douceur et de renouveau.

Les jours étirent leur lumière, la terre s'éveille lentement, et chaque bourgeon raconte l'histoire d'un recommencement. Nous espérons que vous avez pu, vous aussi, vous offrir un instant pour respirer profondément, pour vous recentrer et accueillir cette saison nouvelle.

À la Maison Clothilde, nous vibrons au rythme de cette effervescence printanière.

Le mouvement s'intensifie, les demandes d'aide se multiplient, et nous sentons battre le cœur vivant de notre mission. La graine semée il y a quelques années prend racine, s'élève, et commence à porter ses premiers élans de vie. De plus en plus de personnes entendent parler des services de la Maison Clothilde, et viennent frapper à notre porte.

Comme le bourgeon devient fleur, puis fruit généreux, je vous souhaite de vous déployer pleinement. Que cette saison vous invite à grandir, à vous transformer avec douceur, et à éclore en une version toujours plus lumineuse de vous-même.

Yvan Boudrias
Directeur Général

Alors que l'hiver tire à sa fin, c'est le moment parfait pour profiter des derniers instants de cette saison. Accordez-vous un moment pour profiter des activités qui vous font du bien avant l'arrivée du printemps. Pour ceux qui attendent la douceur avec impatience, réjouissez-vous : le printemps approche. Les journées s'allongent et l'énergie du soleil s'installe doucement. En cette période de renouveau, prenez le temps de nous reconnecter avec vous-mêmes. Offrez-vous de la douceur et prenez bien soin de vous. Au plaisir de vous retrouver.

Julie Lajeunesse

Intervenante psychosociale

Chers membres,
Après un début d'année rock and roll pour plusieurs d'entre vous, j'avais envie de vous rappeler l'importance de ralentir et de vous écouter. Deux gestes qui semblent si simples, mais qui deviennent étonnamment difficiles à intégrer dans notre quotidien.

Prendre conscience de ce que ressent notre corps et notre esprit est pourtant essentiel pour avancer avec douceur, sans s'oublier en chemin.

Que ce printemps vous offre l'occasion de vous déposer, de respirer un peu plus profondément et de vous accorder la bienveillance que vous méritez.

Mya Thibault

Intervenante Jeunesse

Bonjour chers membres,

L'hiver se prépare à tirer vers sa fin. Nous aurons eu une saison généreuse en flocons et en fraîcheur. J'espère que vous profitez encore de ces derniers instants pour pratiquer vos loisirs préférés comme la raquette, le ski de fond ou simples promenades dans la neige qui craque sous les pas.

Bientôt, le printemps prendra doucement sa place. Une saison que j'affectionne particulièrement, car elle rime pour moi avec cabanes à sucre, moments partagés autour de petites douceurs et retrouvailles chaleureuses. C'est une période qui me rappelle combien les plaisirs simples peuvent faire du bien.

Je voulais aussi profiter de ce message pour vous remercier sincèrement de m'avoir fait une place au sein de votre bel organisme. Comme vous le savez peut-être, je terminerai mon passage à la fin avril. Ces mois m'ont permis d'explorer, d'essayer, d'appliquer ce que j'ai appris dans mes études et d'approfondir mes connaissances en situation réelle.

J'ai vécu de très beaux moments avec chacun.e d'entre vous.

Votre accueil, votre ouverture et votre confiance ont rendu cette expérience précieuse et enrichissante.

Merci du fond du cœur pour tout ce que vous m'avez apporté.

*Aube Futras
Stagiaire au baccalauréat
en travail social*

9 mythes sur l'anxiété

Entrevue d'embauche, examen médical, changement de vie important, réaction allergique... L'anxiété peut survenir quand on fait face à des dangers «potentiels». Elle fait partie de la vie, mais peut devenir difficile à contrôler pour certaines personnes. Voici 9 mythes courants sur l'anxiété qu'on démystifie avec la psychologue Nathalie Parent.

Le stress et l'anxiété, c'est la même chose.

Le stress est une réaction hormonale et cérébrale, appelant tout le corps à réagir à un danger immédiat. Il s'agit d'une réponse immédiate qui prépare l'organisme à se protéger (fuite, lutte, immobilisation). Cette réponse est déclenchée par quatre composantes perçues et qui composent l'acronyme CINE:

- Le sentiment de ne pas avoir de **contrôle**;
- Une situation qui était **imprévisible**;
- Une situation **nouvelle**;
- L'**ego** est menacé.

Le stress disparaît généralement une fois la situation résolue.

L'**anxiété**, quant à elle, est l'anticipation d'un danger potentiel ou la perception d'une menace, qu'elle soit à l'extérieur de soi ou à l'intérieur (émotions, pensées). La crainte d'une menace peut engendrer:

- **des comportements d'évitement**: j'évite des situations qui pourraient générer un sentiment de honte, par exemple;
- **des pensées irrationnelles**: j'ai l'impression que tout le monde me dévisage quand je fais une sortie, comme si je n'avais pas ma place à cet endroit;
- **des scénarios catastrophiques dans ma tête**: je m'imagine que je vais perdre mon emploi parce que je suis en retard à cause d'un embouteillage;
- **des sensations physiques**: j'ai mal de ventre, j'ai des étourdissements, une boule dans la gorge, etc.

La «vague» d'anxiété, c'est habituellement momentané, de passage. Ça ne dure pas, comme une vague qui passe.

L'anxiété est juste un signe de faiblesse.

On peut se sentir vulnérable sous l'effet de l'anxiété. Mais il faut dire que beaucoup de personnes avec des troubles anxieux parviennent à accomplir de grandes choses sous l'effet de celle-ci. Les personnes qui vivent avec de l'anxiété démontrent une force intérieure en affrontant fréquemment des défis. **L'anxiété ne définit pas la valeur ou la capacité d'une personne.**

Anxiété et trouble anxieux

La plupart d'entre nous vont traverser des épisodes d'anxiété au cours de notre vie. Ces événements passagers se distinguent toutefois du trouble anxieux, qui, lui, correspond à un diagnostic médical avec des critères précis, comme:

- une détresse importante;
- une durée de plus de six mois;
- des manifestations qui affectent de façon importante différentes sphères de la vie (sommeil, alimentation, travail, réseau social, etc.).

9 mythes sur l'anxiété

On peut facilement contrôler notre anxiété par nous-même.

L'anxiété ne se contrôle pas facilement, car cela demande un effort, et on doit développer la tolérance à l'inconfort et à l'incertitude. Bien qu'il soit possible pour certaines personnes de gérer des niveaux légers d'anxiété grâce à des techniques de relaxation ou de pleine conscience ou de l'exercice physique, les troubles anxieux plus sévères sont plus complexes et difficiles à maîtriser par soi-même.

Les troubles anxieux impliquent des mécanismes biologiques, psychologiques et environnementaux qui dépassent la simple volonté ou la capacité de «se calmer». Les personnes en souffrant peuvent ressentir une anxiété intense, incontrôlable et persistante, même en l'absence de déclencheurs apparents. Dans de tels cas, une aide professionnelle est nécessaire. Plusieurs approches sont possibles.

Ce mythe peut créer de la frustration et un sentiment d'échec chez les gens qui luttent contre l'anxiété, en leur faisant croire qu'ils devraient être capables de la contrôler seuls. En réalité, demander de l'aide est souvent un signe de force et peut être essentiel pour obtenir des résultats durables dans la gestion de l'anxiété.

Les médicaments sont la seule solution à l'anxiété.

Bien que les médicaments puissent être nécessaires pour certaines personnes, ils ne sont ni essentiels ni la solution pour tout le monde. **L'approche pour traiter l'anxiété varie d'une personne à l'autre et consistera souvent en une combinaison de plusieurs stratégies.** Le traitement de l'anxiété impliquera donc un travail sur les pensées, les comportements, les émotions, les relations et/ou le corps, selon les symptômes en cause.

La psychothérapie pourra viser à calmer le corps et le sentiment de menace par des techniques comme des **exercices de détente** (pleine conscience, méditation, yoga, respiration, etc.). De même que vérifier l'**hygiène de vie** (sommeil, alimentation, activité, plaisir, temps d'écran) et travailler sur celle-ci. Viser la **gestion des pensées, des émotions, des relations** et affronter plutôt qu'éviter seront tout autant des stratégies aidantes.

Les solutions dépendent des besoins de chaque personne. Certains besoins peuvent être non conscients*, de là l'importance de **consulter en psychothérapie**.

*** Exemples de besoins non conscients**

Voici des exemples de besoins non conscients qui, s'ils ne sont pas comblés, pourraient mener à de l'anxiété.

- Le besoin de ressentir une émotion non permise comme la colère ou la jalousie.
- Le besoin de se faire aimer, qui amène à se couper de ses propres besoins pour répondre à ceux des autres.

9 mythes sur l'anxiété

L'anxiété se manifeste de la même manière pour tout le monde.

Ce qui est anxiogène pour une personne peut ne pas l'être pour une autre, et la manière dont on vit et exprime notre anxiété peut varier considérablement. L'anxiété est une expérience très personnelle. **Les symptômes peuvent varier non seulement d'une personne à l'autre, mais aussi pour une même personne à différents moments de sa vie.**

Manifestations émotionnelles d'anxiété

- Peurs, pouvant aller jusqu'à la panique;
- Irritabilité, tristesse;
- Sentiment d'impuissance, de honte.

Symptômes physiques d'anxiété

- Mal de cœur, de ventre;
- Bouffées de chaleur, frissons;
- Boule dans la gorge, impression d'étouffer;
- Problèmes intestinaux comme la diarrhée, besoin fréquent d'uriner;
- Perte ou augmentation de l'appétit;
- Insomnie, cauchemars, fatigue;
- Tremblements des mains, de la voix;
- Tensions musculaires, palpitations cardiaques.

Manifestations comportementales d'anxiété

- Fuite, évitement (écrans, alcool, drogue, sommeil...);
- Opposition, demande d'attention (de commentaires positifs, par exemple);
- Hyperactivité, difficultés de concentration;
- Tics ou manies.

Symptômes cognitifs d'anxiété

- Pensées négatives ou irrationnelles: par exemple, croire que si je fais une erreur au travail, mes collègues vont penser que je manque de compétences;
- Scénarios catastrophiques: m'imaginer que parce que mon ado est en retard de 30 minutes, il ou elle doit avoir subi des blessures ou être à l'hôpital.

Il n'y a rien à faire contre l'anxiété, on l'a pour la vie.

Ce mythe est décourageant et inexact. **Il existe plusieurs types d'anxiété et autant de possibilités de traitement que de personnes vivant de l'anxiété.** Comme il peut s'agir d'une anxiété situationnelle transitoire ou prolongée, d'un trouble anxieux passager ou apparu à la suite d'un choc émotionnel, les solutions seront variées.

L'idée qu'on est aux prises avec l'anxiété «pour la vie» minimise la possibilité d'amélioration, diminue l'espoir et freine la recherche de ressources pour aider à mener une vie plus équilibrée et sereine. Pour beaucoup de personnes, chercher à comprendre ce qui déclenche leur anxiété, voir leur symptôme dans son contexte et l'histoire de vie personnelle et relationnelle aidera à trouver les stratégies appropriées.

9 mythes sur l'anxiété

Les personnes souffrant d'anxiété doivent éviter les situations stressantes.

Bien qu'il soit naturel de vouloir éviter les situations qui déclenchent de la peur ou de l'inquiétude, cette stratégie a plutôt pour effet de renforcer l'anxiété et de limiter les occasions d'introspection. J'aime bien utiliser l'image de la vigie sur un bateau pour illustrer la fonction de l'anxiété: elle permet de voir venir, comme un signal appelant à modifier un peu la trajectoire, et permet un apprentissage sur soi et des défis à relever.

Éviter les situations stressantes peut procurer un soulagement temporaire, mais cette approche peut renforcer la croyance que ces situations sont véritablement dangereuses ou impossibles à gérer. **Chaque fois qu'une personne évite une situation anxiogène, cela renforce l'idée que l'évitement est la seule manière de se protéger et peut entraîner une intensité plus élevée la fois suivante.** Avec le temps, le champ des activités qu'une personne se sent capable d'accomplir se rétrécit, et elle peut se retrouver de plus en plus limitée dans ses actions, ses relations sociales et même sa carrière.

Dans des cas extrêmes, l'évitement peut conduire à un isolement social ou à des comportements qui affectent la qualité de vie de manière importante, comme l'incapacité de quitter la maison (agoraphobie) ou la peur intense de situations quotidiennes comme parler en public ou rencontrer de nouvelles personnes.

S'exposer à ce qui fait peur ou apprendre à tolérer l'émotion désagréable sont des comportements aidant à diminuer l'anxiété.

L'anxiété, c'est dans la tête.

On pense souvent que les personnes souffrant d'anxiété devraient simplement penser positivement ou se détendre. En réalité, l'anxiété est plutôt le résultat d'un mélange complexe de facteurs biologiques, psychologiques, relationnels et environnementaux.

Des antécédents familiaux, des traumatismes, des chocs émotionnels, des difficultés relationnelles, une problématique sur le plan de la gestion des émotions ainsi que des expériences de vie stressantes peuvent tous contribuer à l'apparition d'un trouble anxieux. Ce n'est donc pas seulement une question de volonté ou de perspective.

L'anxiété disparaît simplement avec le temps.

Bien que certaines formes d'anxiété, comme celle liée à un événement stressant, soient temporaires et puissent s'atténuer après la fin de la situation, les troubles anxieux chroniques ne disparaissent généralement pas d'eux-mêmes sans une aide. **Plus l'anxiété est traitée rapidement, plus il est probable que les symptômes s'améliorent. Ne pas tenir compte des symptômes ou espérer qu'ils disparaîtront d'eux-mêmes peut rendre le traitement plus difficile à long terme.** Laisser l'anxiété sans traitement peut même aggraver la situation et faire en sorte que les symptômes s'intensifient et qu'il y ait des conséquences négatives sur la qualité de vie.

Merci à Nathalie Parent, psychologue, auteure et conférencière, pour la rédaction de cet article.

Reconstituer les proverbes en trouvant la partie manquante

1		tous les chats sont gris
2		toujours tort
3		suffit sa peine
4		ciel t'aidera
5		vient en mangeant
6		le beau temps
7		ne fait pas le bonheur
8		les grands remèdes
9		font les bons amis
10		Dieu le veut
11		qu'on devient forgeron
12		et Dieu pour tous
13		midi à sa porte
14		pas des chats
15		chose due
16		malheureux en amour
17		il pleuvra 40 jours plus tard
18		en vaut deux
19		l'ennemi du bien
20		porte conseil
21		sans feu

Reconstituer les mots en mettant les lettres dans le bon ordre

Thème: Le jardinage

1	TEBRETOU	
2	TAPLNATINO	
3	MELGUE	
4	TERAAU	
5	SIRORARO	
6	SESIM	
7	GRAINES	
8	CHEBE	
9	DOETUSNE	
10	SONCONENTREU	
11	CULTEMORUTO	
12	CASEUTRE	
13	CHANBRE-CEPOU	
14	CHOUFRE	
15	RITECUSARFICA	
16	CESILALI	
17	RISOME	

1-Broquette. 2-Plantation. 3-Legume.
 4-Rateau. 5-Arrosoir. 6-Semis.
 7-Engrais. 8-Bêche. 9-Tondeuse.
 10-Tronçonneuse. 11-Motoculteur.
 12-secateur. 13-coupe-branche.
 14-Fourche. 15-Scarificateur.
 16-Cisaille. 17-Semoir.

1-La nuit. 2-Les absents ont. 3-A chaque jour. 4-Aide-toi, le.
 5-L'appétit. 6-Après la pluie. 7-L'argent. 8-Aux grands maux.
 9-Les bons comptes. 10-Ce que femme veut. 11-C'est en forgeant.
 12-Chacun pour soi. 13-Chacun voit. 14-Les chiens ne font.
 15-Chose promise. 16-Heureux au jeu. 17-S'il pleut à la Saint Médard.
 18-Un homme averti. 19-Le mieux est. 20-La nuit. 21-Il n'y a pas de fumée.

SALADE DE POMMES DE TERRE, D'ASPERGES ET DE SAUMON FUMÉ

Ingrédients

- **Pommes de terre**
 - 900 g (2 lbs) de pomme de terre rattes
 - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- **Salade**
 - 4 œufs
 - 450 g (1 lb) d'asperges, parées et coupées en 3 tronçons
 - 35 g (3 c. à soupe) de câpres, hachées finement
 - 25 g (3 c. à soupe) de petits cornichons sûrs hachés finement
 - 10 g (1/4 tasse) d'un mélange d'herbes (cerfeuil, estragon, persil, ciboulette) ciselées grossièrement, et plus pour le montage
 - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
 - 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
 - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
 - 2 pavés de saumon fumé à chaud nature d'environ 140 g (5 oz) chacun, la peau retiré et effiloché en gros morceaux (voir note)

SALADE DE POMMES DE TERRE, D'ASPERGES ET DE SAUMON FUMÉ

Préparation

- **Pommes de terre**

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres. Égoutter les pommes de terre et laisser tiédir. Sur un plan de travail, couper les pommes de terre en deux sur la longueur.
- Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, enrober les pommes de terre de l'huile. Saler et poivrer. Les placer, face coupée vers le bas, sur la plaque. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la face coupée soit dorée et croustillante. Laisser tiédir.

- **Salade**

- Entre-temps, dans une casserole d'eau frémissante salée, déposer délicatement les œufs à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère à trous. Cuire 6 minutes.
- Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson 2 minutes. Égoutter les œufs et les asperges. Remplir la casserole d'eau froide. Remettre les œufs et les asperges dans la casserole et laisser refroidir 5 minutes. Écaler les œufs sous l'eau froide courante. Composter les coquilles. Égoutter et éponger les œufs et les asperges. Sur un plan de travail, hacher les œufs grossièrement. Déposer les œufs et les asperges dans un grand bol.
- Dans le bol, ajouter le reste des ingrédients et les pommes de terre. Bien mélanger. Saler et poivrer. Répartir dans des assiettes creuses et parsemer d'herbes. Cette salade de pommes de terre est délicieuse servie tiède, mais tout aussi savoureuse froide le lendemain en lunch.

*Note de l'équipe Ricardo

Avec sa chair feuilletée et son goût fumé tout en douceur, le saumon fumé à chaud sublime la salade de pommes de terre et la rend irrésistible.

Suggestions de livres

« Immanquablement, presque immanquablement, vient un moment dans une vie où ça ne va plus, où ça ne va plus du tout... » Ainsi commence le livre de Guy Corneau.

Parfois, cela résulte d'un événement extérieur: un divorce, une faillite, une maladie, un revers. Parfois, cela se passe en soi, alors que tout va bien à l'extérieur. Le succès est là, mais on a l'impression d'être tenu en échec. Le fil semble cassé.

Un sentiment irrépissable nous envahit : une grande tristesse, une lassitude extrême, une irritation grandissante ou une perte du goût de vivre.

Ce sentiment nous démembrer, nous défait, découpe notre vie en morceaux. Il nous laisse sans fard, sans histoires à raconter et, surtout, sans histoires à se raconter.

Nous sommes alors tentés de nous poser en victimes et d'accuser les autres, les parents ou les enfants. Car à l'évidence, nous ne nous sommes pas faits, ou défaits, tout seuls. Il y a d'autres acteurs dans le drame.

Pourtant, ce genre d'écueil intérieur nous incite à renverser notre perspective habituelle; il nous révèle jusqu'à quel point nous sommes simplement victimes de nous-mêmes. Il nous montre les murs de notre prison et nous révèle l'ampleur de notre trahison envers la vie.



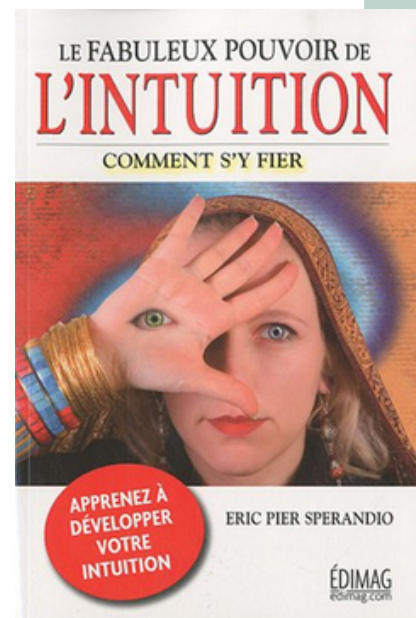
Si vous voulez développer votre intuition, il faut apprendre à communiquer avec le subconscient. Il n'existe pas d'autre façon d'y parvenir. Toutefois, il existe plusieurs méthodes pour atteindre cet objectif.

Notre subconscient est le dépositaire de toutes nos connaissances, de nos émotions et de nos rêves. Et ne nous le cachons pas, c'est notre subconscient qui, s'il ne règle pas nos problèmes, nous souffle tout au moins la voie à emprunter pour les régler.

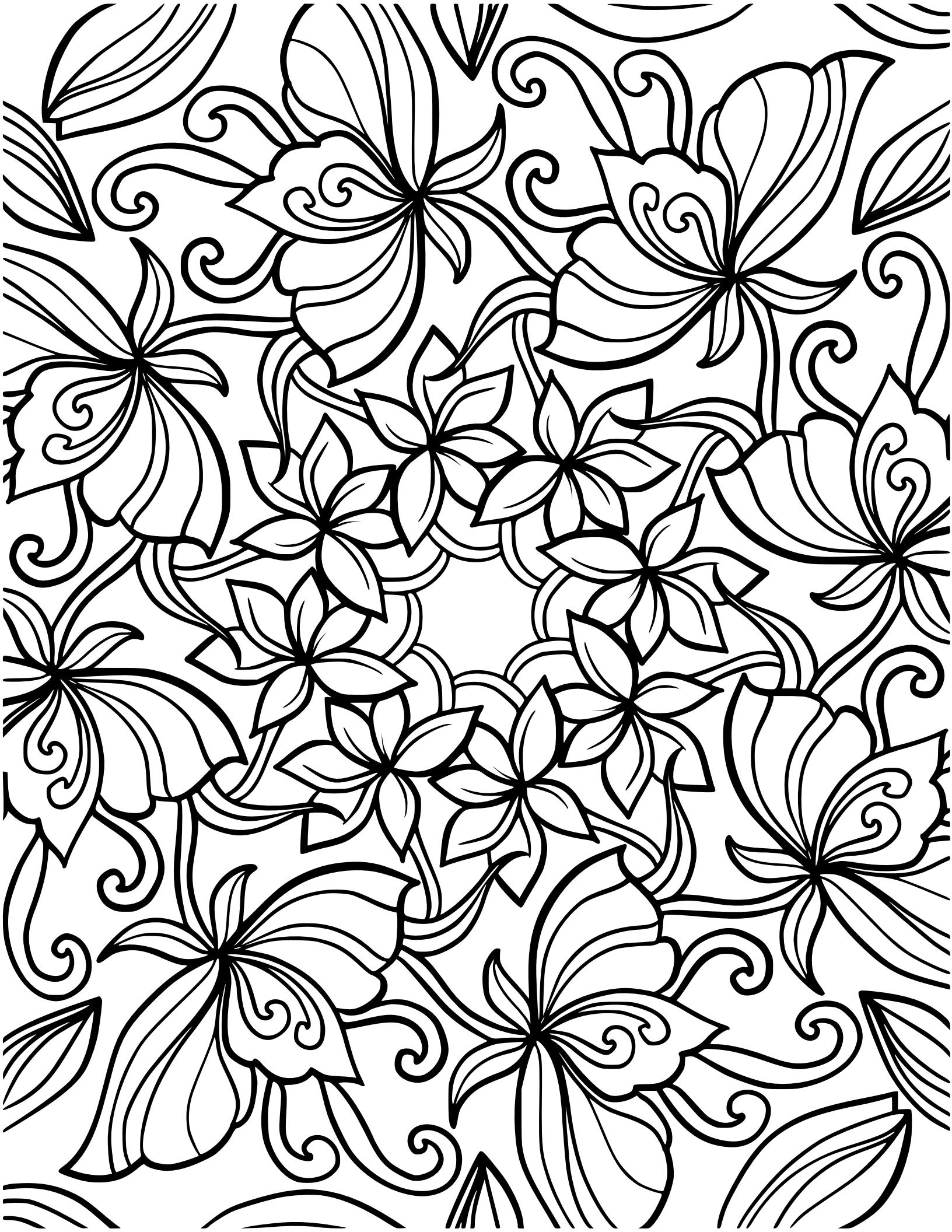
Mais comment entendre cette intuition, comment la comprendre, comment la déchiffrer aussi? Voilà ce que nous verrons dans ce livre qui vise à développer l'intuition que nous avons tous déjà senti à un moment ou à un autre.

Nous allons découvrir et apprivoiser différentes méthodes et techniques qui pourront nous aider, d'une part, à reconnaître les messages intuitifs et, d'autre part, à mieux interpréter ces messages du subconscient. Nous irons même un peu plus loin, car nous vous suggérerons des façons d'agir et de penser qui vous permettent d'atteindre vos objectifs et de réaliser vos rêves.

En d'autres mots, nous vous invitons à partir de l'aventure avec nous. Nous vous invitons à faire un magnifique voyage au cœur de l'esprit afin d'y découvrir de fabuleux trésors enfouis.



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



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
02	03	04	05
<p>QI GONG 11H À 11H30</p>	<p>"JE SUIS LÀ" ET DÎNER 11H À 13H</p> <p>-----</p> <p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 1 13H30 À 15H30</p>		<p>TAÏ CHI 10H30 À 12H</p> <p>-----</p> <p>YOGA 13H30 À 15H</p>
09	10	11	12
<p>QI GONG 11H À 11H30</p> <p>-----</p> <p>FORMATION "HABILITÉ À DÉVELOPPER DES ATTENTES RÉALISTES" 13H30 À 16H (1/2)</p>	<p>ATELIER D'ART (5/6) 13H30 À 15H30</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 2 13H30 À 15H30</p>	<p>TAÏ CHI 10H30 À 12H</p> <p>-----</p> <p>YOGA 13H30 À 15H</p>
16	17	18	19
<p>FERMÉ JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 1 13H30 À 15H30</p> <p>-----</p> <p>ATELIER SUR LA CULPABILITÉ AVEC AUBE JUTRAS 13H30 À 15H30 (1/3)</p>	<p>CAFÉ RENCONTRE 13H30 À 15H30</p>	<p>TAÏ CHI 10H30 À 12H</p> <p>-----</p> <p>YOGA 13H30 À 15H</p> <p>-----</p> <p>CONFÉRENCE ALPABEM 18H À 20H</p>
23	24	25	26
<p>QI GONG 11H À 11H30</p> <p>-----</p> <p>FORMATION "HABILITÉ À DÉVELOPPER DES ATTENTES RÉALISTES" 13H30 À 16H (2/2)</p>	<p>ATELIER D'ART (6/6) 13H30 À 15H30</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 2 13H30 À 15H30</p>	<p>TAÏ CHI 10H30 À 12H</p> <p>-----</p> <p>YOGA 13H30 À 15H</p>
30	31		
<p>QI GONG 11H À 11H30</p> <p>-----</p> <p>DÉCOMPRESSE TON PRESTO ATELIER DE CUISINE 13H À 16H</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 1 13H30 À 15H30</p> <p>-----</p> <p>ATELIER SUR LA GESTION DU STRESS AVEC AUBE JUTRAS 13H30 À 15H30 (2/3)</p>		

POUR VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS, CONTACTEZ-NOUS AU 819-623-3843 POSTE 0

**NOS BUREAUX SERONT FERMÉS LE 16 MARS À L'OCCASION DE
"LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE".**

VISIONNEMENT DE L'ÉPISODE 1

"JE SUIS LÀ"

LES PROCHES AIDANTS EN SANTÉ MENTALE

3 mars / 11 à 13h

Nous vous offrons d'apporter votre dîner et ainsi pouvoir discuter en groupe après le visionnement.

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.

FORMATION

"HABILITÉ À DÉVELOPPER DES ATTENTES RÉALISTES"

avec Julie Lajeunesse

9 et 23 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

18 mars / 13h30 à 15h30

Venez rencontrer et échanger avec d'autres membres qui vivent des situations similaires à la vôtre.

ATELIERS

avec Aube Jutras

17-31 mars et 14 avril / 13h30 à 16h

Ce groupe réunit les mêmes participants durant trois rencontres, afin de créer un climat de confiance, de continuité et de soutien mutuel. Les thèmes ont été choisis à partir d'un sondage réalisé auprès des membres, afin de répondre directement à vos intérêts et à vos besoins.

Nous explorerons ensemble :

- La culpabilité le 17 mars
- La gestion du stress le 31 mars
- La mise de limites le 14 avril

Ces rencontres offriront un espace sécuritaire et bienveillant pour échanger, réfléchir et développer des stratégies concrètes, tout en profitant de la force du groupe.

VIDÉOCONFÉRENCE ALPABEM

Au cœur de la psychose : outils pour les proches et intervenants

19 mars / 18h à 20h

La psychose, qu'elle survienne de manière spontanée ou à la suite d'une consommation de substances, provoque des épisodes de rupture avec la réalité pouvant désorienter l'entourage.

Cette conférence permet de mieux en comprendre les causes, les signes précurseurs et les répercussions. Elle propose aussi des repères concrets pour intervenir avec bienveillance et efficacité auprès d'un proche en crise.

LE SENSORA EST DISPONIBLE, PRENEZ RENDEZ-VOUS ET APORTEZ VOTRE COUVERTURE



info@maisonclothilde.org



maisonclothilde.org



www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL