

Info*xiété*

Journal de L'Autre Rive, 925, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1L6

DÉCEMBRE – JANVIER – FÉVRIER 2018

JE TIENS
LA ROUTE!
Ma santé mentale, J'EN PRENDS SOIN.

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h 00
13 h 00 à 16 h 30

Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur : 819 564-0676

Télécopieur : 819 564-8143

Courriel : lautrive@abacom.com

Visitez notre site internet

www.autre-rive.ca

Sommaire

Mot de l'équipe	2
Qu'est-ce que la santé mentale?	2
La bonne santé mentale c'est...	2
Le travail et la santé mentale	3
La santé mentale de votre enfant	4
Les bienfaits de l'activité physique sur la...	5
12 conseils pour conserver une bonne santé...	6
Demander de l'aide	7
Les bienfaits du temps des fêtes	7
Party de Noël des membres	8
Atelier Chocolat	8
Au menu cet hiver « groupe d'entraide »	8
L'Autre Rive sera fermée et nos vœux	8

Bonjour à tous

Au moment d'écrire ce mot, le mois de novembre s'est installé avec ses journées plus courtes, et nous commençons à ressentir les effets du froid! Si nous écoutons les experts dans le domaine, c'est le temps de prendre sa vitamine D, d'allumer sa lampe de luminothérapie, de s'oxygéner, de bouger et de s'entourer de gens de bonne compagnie. Dans ce monde où nous sommes appelés à toujours donner le meilleur de nous-mêmes, dans notre vie privée et professionnelle, prendre soin de sa santé mentale c'est tout un contrat. Dans cet Infoxiété, nous avons choisi d'aborder la question afin de susciter la réflexion. Prendre soin de sa santé mentale? De quelle manière est-il possible de poser des actions susceptibles de nous aider à atteindre l'équilibre entre les différents aspects de sa vie? Évidemment chaque personne est unique, notre niveau de bien-être ainsi que l'équilibre que nous souhaitons atteindre sont variables. À L'Autre Rive, nous croyons que chaque individu a le pouvoir de développer son savoir-faire afin de devenir l'expert de sa santé mentale. Nous vous encourageons fortement à participer à nos groupes d'entraide, selon nous c'est une excellente façon de faire des rencontres et de partager les moyens qui vous tiennent à cœur pour prendre soin de vous. Nous vous souhaitons un excellent hiver, au plaisir de vous rencontrer.

L'équipe de L'Autre Rive



Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale est l'état de votre bien-être psychologique et émotionnel. La santé mentale est une ressource indispensable pour mener une vie saine et un élément essentiel de l'état de santé général. **La santé mentale n'est pas synonyme de maladie mentale.** Toutefois, une santé mentale affaiblie peut entraîner une maladie mentale ou physique.

Une bonne santé mentale vous permet de vous sentir, de penser et d'agir de façon à vous aider à apprécier la vie et à faire face à ses défis.

La bonne santé mentale, c'est...

Être capable d'aimer la vie:

■ Comme individu : Trouver un aspect positif dans la journée, apprécier le bonjour d'un voisin ou le sourire de l'épicier, partager un projet avec un(e) collègue, sentir qu'on est bien entouré...

■ Dans la communauté : Offrir un environnement sécuritaire à ses proches, avoir accès à la culture, à des loisirs...

Réussir à mettre ses aptitudes à profit pour atteindre des objectifs:

■ Comme individu : Mettre en valeur nos qualités dans un entretien d'embauche, se fixer de nouveaux objectifs réalistes et être capable de les revoir pour les adapter à un nouveau contexte, reconnaître nos acquis pour y prendre appui...

■ Dans la communauté : Reconnaître et encourager les acquis de notre entourage à l'école, au travail, à la maison...

Nouer et entretenir des relations avec les autres:

■ Comme individu : Engager une discussion avec une vendeuse ou un itinérant dans la rue, échanger avec ses collègues à la machine à café, prendre régulièrement des nouvelles de son meilleur chum ou de ses parents, préparer un souper pour l'anniversaire de son neveu...

■ Dans la communauté : Mettre en place des structures d'accueil, favoriser l'inclusion sociale...

Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres:

■ Comme individu : Se réjouir à l'idée d'organiser un souper familial chez soi, faire des biscuits pour souligner la fête de son collègue de bureau, prendre le temps de reconnaître ce que nous aimons chez nos amis...

■ Dans la communauté : Valoriser la rencontre au-delà de la différence...

Apporter sa contribution à la collectivité:

■ Comme individu : Faire de l'aide aux devoirs dans l'école de son quartier, aider une voisine âgée à faire ses courses, apporter un soutien financier à une cause humanitaire, militer pour une cause...

■ Dans la communauté : Reconnaître et faciliter l'implication des autres...

Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible:

■ Comme individu : Accepter l'aide qu'on peut nous apporter au cours d'une maladie, évaluer réalistement les changements possibles, s'associer avec des collègues pour mettre en place un plan d'action permettant l'amélioration d'une situation...

■ Dans la communauté : Permettre l'expression et le temps pour vivre ses émotions et s'adapter...

Développer des stratégies pour faire face au stress au travail:

■ Comme individu : Prendre des pauses, sortir sur l'heure du dîner, s'isoler quelques minutes, écouter une musique qui nous plait avec des écouteurs, respirer et expirer profondément et doucement pendant quelques minutes, aller jaser quelques minutes avec un collègue ou un superviseur pour clarifier une situation ou se changer les idées, faire du sport, du yoga ou de la méditation...

■ Dans la communauté : Réduire les exigences de performances, prendre les transports en commun pour éviter la congestion sur la route...

Composer avec les difficultés inévitables de la vie et se relever après avoir vécu des difficultés:

■ Comme individu : Prendre le temps de faire un deuil, s'entourer de proches et d'amis, vivre ses émotions, chercher les ressources pour nous aider, se fixer de nouvelles étapes progressivement...

■ Dans la communauté : Offrir les ressources et l'écoute nécessaire...

Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'un organisme spécialisé dans des moments difficiles:

■ Comme individu : S'informer auprès de notre municipalité, CSSS, ligne d'écoute ou organismes communautaires pour avoir accès aux services existants, prendre du temps pour parler à un proche, participer à une rencontre de soutien, demander de l'aide pour des difficultés...

■ Dans la communauté : Faire connaître et offrir le soutien à l'école en mathématiques ou pour pelleter les escaliers de ses voisins âgés après une tempête de neige...

Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner:

■ Comme individu : Faire la liste des activités qui nous plaisent, s'établir un budget, regarder celles qui se trouvent proches de nous, trouver un partenaire pour se motiver au besoin, commencer par libérer une heure par semaine...

■ Dans la communauté : Offrir des loisirs accessibles et les faire connaître...

Parvenir à établir un équilibre satisfaisant entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, économique, spirituel et social:

■ Comme individu : Écrire sur une feuille ce que l'on fait dans la vie et voir si nous sommes à l'aise avec ceci ou si nous nous sentons tristes ou épuisés...

■ Dans la communauté : Mettre en place des structures sociales permettant de mieux vivre un équilibre...

Source : <http://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/definition>

Le travail et la santé mentale

Le travail peut avoir un effet positif sur la santé mentale des personnes. De nombreuses études montrent que les personnes qui occupent un emploi tendent à être en meilleure santé mentale que celles qui ne travaillent pas. En effet, en plus de fournir un revenu, le travail favorise les contacts sociaux ainsi que le développement d'habiletés et de l'estime de soi.

Toutefois, les conditions et contextes de travail ne sont pas toujours favorables au maintien d'une bonne santé mentale.

Selon la Commission de la santé mentale du Canada, près du quart de la population canadienne vit des problèmes de santé mentale au travail. Ces problèmes peuvent entraîner l'une ou plusieurs des conséquences suivantes dans les milieux de travail :

- de l'absentéisme, c'est-à-dire que les personnes s'absentent souvent du travail;
- du présentéisme, c'est-à-dire que les personnes se présentent au travail, mais n'arrivent pas à être pleinement productives;
- la démission de personnes en raison des difficultés qu'elles vivent au travail.

Au Canada, plus de 30 % des demandes de remboursement pour incapacité transmises aux compagnies d'assurances sont liées à des maladies mentales.

Maladies mentales les plus fréquentes en milieu de travail

Les troubles anxieux et la dépression figurent parmi les maladies mentales les plus fréquentes dans les milieux de travail. Le syndrome d'épuisement professionnel, communément appelé « burn-out », est aussi fréquemment observé. Même si le burn-out n'est pas officiellement identifié comme une maladie mentale, il est reconnu comme le résultat d'un stress chronique lié au travail.

Facteurs de risque

Certains facteurs de risque liés aux conditions de travail peuvent favoriser le développement de certaines maladies mentales :

- surcharge de travail;
- manque de soutien et de reconnaissance;



- manque d'autonomie au travail;
- manque de communication et d'information;
- manque d'ouverture de l'employeur envers les mesures de conciliation travail-vie personnelle;
- relations tendues dans le milieu de travail (harcèlement psychologique, par exemple);
- manque de précision dans les consignes et les mandats;
- précarité de l'emploi, c'est-à-dire ne pas avoir de garantie de pouvoir conserver son emploi.

Certains facteurs individuels, sociaux et économiques peuvent aussi être des facteurs de risque. Ainsi, les difficultés personnelles ou familiales et les problèmes financiers, combinés aux exigences liées au travail, peuvent parfois avoir des effets sur la santé mentale de certaines personnes. Ces personnes peuvent vivre une détresse psychologique passagère ou des difficultés d'adaptation, ou aller jusqu'à avoir des symptômes d'une maladie mentale.

Pour en savoir plus sur les facteurs de risque liés à la maladie mentale, consultez la page Santé mentale (maladie mentale).

Facteurs aggravants

Les préjugés, la stigmatisation et la discrimination liés à la maladie mentale peuvent aggraver la souffrance des personnes atteintes d'un trouble mental.

Pour en savoir plus, consultez la page Combattre les préjugés sur la santé mentale.

Conseils pour une bonne santé mentale au travail

Vous pouvez agir pour maintenir une bonne santé mentale au travail et prévenir l'apparition de symptômes liés à la maladie mentale.

- Prenez toute la durée des pauses prévues à votre horaire de travail.
- Participez aux programmes de mieux-être et d'aménagement de temps de travail, si ces programmes existent dans votre milieu de travail.
- Gardez-vous du temps pour les rencontres sociales et amicales avec vos collègues.
- Allez chercher du soutien auprès de vos collègues durant les périodes de stress ou plus intenses au travail.
- Appliquez les conseils pour maintenir une bonne santé mentale.
- Évitez de recourir à l'alcool et aux drogues pour gérer votre stress au travail.
- Si vous jugez que vous subissez de l'injustice, parlez-en avec votre employeur ou une personne de confiance pour trouver des solutions.
- Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel de la santé. Vous pouvez aussi communiquer avec le Programme d'aide aux employés (PAE) si ce programme existe dans votre milieu de travail.

Source : <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/le-travail-et-la-sante-mentale/>

La santé mentale de votre enfant

En tant que parent, vous jouez un rôle crucial pour la santé mentale de votre enfant :

Vous pouvez favoriser une bonne santé mentale par ce que vous faites et ce que vous dites, et par l'environnement familial que vous créez.

Comment les parents peuvent-ils veiller au bon développement de la santé mentale de leur enfant?

Aidez votre enfant à bâtir de saines et solides relations :

- Les enfants et les adolescents ont besoin d'entretenir des liens solides avec leur famille et leurs amis. Passez un peu de temps ensemble à table tous les soirs.
- Une personne importante pour votre enfant et dont la présence est constante au quotidien peut jouer un rôle clé pour l'aider à développer sa résilience. Cette personne, souvent un parent ou un autre membre de la famille, est quelqu'un avec qui votre enfant passe beaucoup de temps et vers qui il sait pouvoir se tourner en cas de besoin.
- Montrez à votre enfant comment régler les problèmes qui surviennent.

Aidez votre enfant ou votre adolescent à développer une bonne estime de soi, afin qu'il se sente bien dans sa peau :

- Faites preuve de beaucoup d'amour et d'acceptation.
- Félicitez-le pour ses bons coups. Soulignez autant les efforts investis que les résultats obtenus.
- Posez-lui des questions sur ses activités et ses intérêts.
- Aidez-le à se fixer des buts réalistes.

Soyez à l'écoute, et respectez ses sentiments :

- Il est normal que les enfants et les adolescents soient tristes ou fâchés. Encouragez-les à parler de leurs sentiments.
- Entretenez ces échanges en posant des questions et en écoutant votre enfant. L'heure du repas peut être propice aux discussions.
- Aidez votre enfant à trouver quelqu'un d'autre à qui parler s'il n'est pas à l'aise avec vous.

Créez un milieu familial rassurant et positif :

- Surveillez l'utilisation que votre enfant fait des médias, à la fois le contenu et le temps passé. Cela comprend la télévision, les films, internet, et les jeux électroniques (qu'ils soient portatifs ou qu'ils nécessitent un ordinateur ou une télévision). Soyez conscient de qui ils pourraient interagir dans les salles de discussion et les jeux en ligne.
- Faites attention lorsque vous abordez des questions familiales sérieuses comme les finances, les problèmes de couple ou la maladie en présence de votre enfant. Les enfants peuvent avoir tendance à s'inquiéter facilement.



- Réservez du temps pour l'activité physique, le jeu et les activités familiales.
- Donnez l'exemple en prenant soin de votre propre santé mentale : parlez de vos émotions. Gardez-vous du temps pour les activités que vous aimez.

Dans les situations difficiles, aidez votre enfant ou votre adolescent à régler ses problèmes :

- Apprenez-lui comment se détendre lorsqu'il ne se sent pas bien : en respirant profondément, en faisant quelque chose de relaxant (comme une activité tranquille qui lui plaît), en passant un peu de temps seul ou en allant faire une marche.

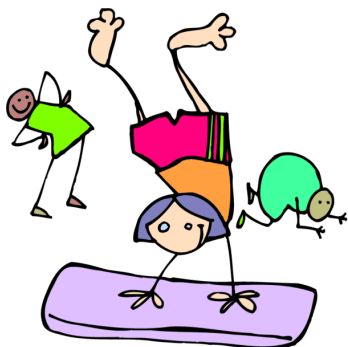
Discutez des solutions possibles ou des idées qui pourraient améliorer la situation, et planifiez leur mise en œuvre. Évitez de tout prendre en charge.

Source: http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mental_health

«Prenez le temps de faire ce qui vous rend heureux !»

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

« Un esprit sain dans un corps sain »... Cet adage bien connu est, vous en conviendrez, bien lourd de sens. La santé mentale revêt une importance tout aussi capitale que la santé physique, et heureusement, la société et la communauté médicale s'intéresse de plus en plus à cette question. Et si l'exercice faisait partie de l'arsenal des moyens pour y parvenir?



La santé mentale... de qui?

Le terme « santé mentale » ne se limite pas à la simple absence de maladies mentales. Selon l'Organisation mondiale de la santé, « la santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». Le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui peut parfois compromettre notre équilibre psychologique; voilà pourquoi il est important de trouver des stratégies simples et efficaces pour le préserver. L'activité physique en est une.

Paradoxalement, dans notre société actuelle, on note un engouement marqué pour les questions de santé et la recherche du mieux-être individuel, alors que la sédentarité et l'obésité sont des phénomènes qui ne cessent de s'accroître. Par conséquent, miser sur le fait de bouger davantage peut s'avérer salutaire pour tous, quels que soient l'âge, le sexe, le statut social, l'occupation ou l'état de santé.

Agir sur le mode de vie pour éloigner les maladies

La prévention des maladies chroniques constitue à l'heure actuelle un sujet d'intérêt, autant pour la population en général que pour la communauté médicale. En effet, il a été démontré dans bien des études cliniques que certaines habitudes de vie plus néfastes contribuent au développement de nombreuses affections telles que le diabète, l'hypertension, l'hypercholestérolémie (cholestérol élevé), les maladies cardiaques, l'ostéoporose et certains cancers. Parmi ces habitudes, notons une diète de mauvaise qualité, un apport insuffisant en certains nutriments essentiels, le surplus de poids et l'obésité, le stress, le tabagisme et, bien entendu, la sédentarité et le manque d'activité physique.

Bien que vous ne voyiez pas souvent la mention « augmenter l'activité physique » inscrite sur vos ordonnances médicales, il n'en demeure pas moins que cette mesure est souvent préconisée comme moyen de contrer et de prendre en charge de nombreuses maladies. Les maladies mentales telles que la dépression, les troubles anxieux, la maladie bipolaire ou la schizophrénie ne font pas exception.

Les bénéfices pour l'esprit

L'activité physique peut exercer ses effets bénéfiques de multiples façons, notamment :

- Elle améliore l'humeur, la vitalité et la qualité de vie.
- Elle contribue à un sentiment de fierté, d'estime de soi et de bien-être général, surtout lorsqu'elle contribue à une perte de poids souhaitée.
- Elle augmente la capacité de concentration et celle d'accomplir les activités quotidiennes.
- Elle réduit le niveau de stress et améliore la capacité à le gérer.
- Elle favorise un sommeil de meilleure qualité.

Si vous vivez au quotidien avec une maladie mentale, le fait d'inclure l'exercice à votre routine quotidienne pourra vous apporter les bénéfices précédemment mentionnés, en plus de réduire vos symptômes et vous aider à mieux fonctionner. Pour tirer le maximum d'avantages de votre démarche, optez pour des activités qui vous plaisent et qui conviennent à vos capacités et à votre mode de vie.

Le niveau d'activité physique idéal

Nul besoin de devenir un athlète de haut niveau pour observer les avantages de l'activité physique sur sa santé mentale. Le fait de réaliser des exercices

(surtout aérobiques) d'intensité modérée pour une durée d'au moins 15 à 30 minutes par jour peut s'avérer suffisant pour noter des changements sur l'humeur et le bien-être. Si vous vous sentez capable d'en faire plus et en avez envie, allez-y gaiement! Rappelez-vous cependant que lorsqu'on débute un programme d'exercice plus intensif alors qu'on souffre d'une maladie chronique, telle qu'une maladie cardiaque, il vaut mieux en parler avec son médecin d'abord. Il pourrait également s'avérer judicieux de faire appel aux services d'un entraîneur personnel qualifié.

En conclusion, mettre l'activité physique au cœur de ses priorités constitue une mesure simple et accessible à tous permettant de prendre soin de son bien-être et de sa santé, y compris la santé mentale.

Source : <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/les-bienfaits-de-lactivite-physique-sur-la-sante-mentale/>

12 conseils pour conserver une bonne santé mentale

Tout comme il vous faut prendre soin de votre santé physique, il est tout aussi important de vous occuper activement de votre santé mentale. Voici donc quelques petits conseils qui vous aideront à développer et à maintenir une bonne santé mentale.

1-Cultivez une bonne estime de vous-même.

Selon les experts en santé mentale, avoir une bonne estime de soi est l'un des meilleurs outils dont on puisse disposer pour faire face aux difficultés de la vie. Les études montrent que les personnes ayant une bonne estime de soi ont entre autres davantage confiance en elles et en leurs capacités.

tu es formidable

le sais-tu?

2-Adoptez une alimentation équilibrée.

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé mentale. Il est donc important d'avoir un régime alimentaire sain. Pour y arriver, suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Vous pouvez aussi consulter une nutritionniste pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins.

3-Faites régulièrement de l'activité physique.

L'exercice physique peut influencer positivement votre santé mentale. Celui-ci entraîne des réactions chimiques pouvant agir positivement sur votre humeur et réduire votre anxiété et votre stress. Faire de l'activité physique dans un centre de conditionnement physique ou en groupe représente une excellente solution, car cela vous

permet de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles vous partagez un objectif commun.

4-Apprenez à gérer votre stress.

Les moments stressants font partie de la vie, mais il est toutefois important d'apprendre à les surmonter afin de conserver votre santé mentale. Découvrez ce qui cause votre stress afin de pouvoir trouver des façons de lui faire face efficacement.

5-Savourez le moment présent.

Apprenez à vous concentrer sur le moment présent, au lieu de penser constamment aux événements passés ou à venir. Cela vous permettra de savourer les petites joies que vous pourriez autrement manquer.

6-Équilibrez votre vie professionnelle et votre vie personnelle.

Si vous consacrez trop de temps à un domaine de votre vie et pas assez à l'autre, votre équilibre travail/vie personnelle est peut-être perturbé. Apprenez à concilier les deux ! La façon d'atteindre cet équilibre varie d'une personne à l'autre. Trouvez la stratégie qui vous convient le mieux.

7-Dormez suffisamment.

Le manque de sommeil peut nuire à votre santé mentale, car il peut engendrer des problèmes de nature émotionnelle et psychologique. Couchez-vous à des heures raisonnables et essayez d'obtenir environ huit heures de sommeil. Cela vous aidera à favoriser une récupération optimale afin d'affronter les activités de la journée.

8-Stimulez vos méninges.

Demeurer mentalement actif est excellent pour la santé mentale ! Essayer quelque chose de nouveau, apprendre de nouvelles compétences, s'intéresser à l'actualité... sont toutes des façons de garder votre cerveau actif.



9-Prenez garde à l'alcool et aux drogues.

En matière de santé mentale, les excès de consommation d'alcool et la prise de drogues ne sont vraiment pas recommandés. Sachez également que ces substances peuvent altérer les effets de la médication lorsque celle-ci est nécessaire.

10-Restez en contact.

Développer et maintenir des relations solides avec des gens est très bénéfique pour la santé mentale. Travaillez à établir de bonnes relations avec les gens autour de vous, que ce soit à la maison, au travail ou dans votre communauté. Ces contacts enrichiront votre vie et vous serviront de soutien.

11-Amusez-vous !

Prendre le temps de rire et d'avoir du plaisir peut vous aider énormément à rester mentalement sain ! Le rire et l'humour peuvent vous remonter le moral, vous procurer un sentiment de bien-être et vous aider à réduire les

niveaux de stress. Trouvez des raisons de rire : lisez des bandes dessinées, écoutez des comédies ou racontez des blagues à vos amis.

12-Demandez de l'aide.

Cela peut être aussi simple que de demander à un ami de garder vos enfants pour une soirée. Cela dit, pour maintenir une bonne santé mentale, il faut parfois solliciter l'aide d'un professionnel de la santé. Si les membres de votre famille et vos amis ne vous apportent pas le soutien suffisant, sachez qu'il existe de nombreuses ressources qui peuvent vous aider. N'hésitez pas à les consulter.

Source : http://www.samsongroupeconseil.com/upload/Coaching/FR/Coaching_sante_novembre_2014.pdf

Demander de l'aide

Charlotte Boucher Beaulieu

Collaboratrice chez Entre les Deux Oreilles



Charlotte a 23 ans et vit avec un trouble panique depuis sa petite enfance. Elle souhaite partager le plus possible ses trucs et conseils afin de donner un peu d'espoir. Elle se consacre aussi à sa véritable passion pour les animaux en étudiant en Techniques de santé animale.

Pas facile de demander de l'aide quand on est atteint d'un trouble de santé mentale.

Souvent, il y a l'orgueil. On pense à tort que c'est quelque chose de contrôlable puisque ce n'est pas tangible comme avoir une jambe manquante ou le diabète.

T'espères toujours que c'est passager, que t'es dans une mauvaise passe parce que tout le monde en a une.

T'attends de voir si, à mesure que les jours passent, ça s'améliore.

Tu n'es pas capable de te résigner à demander de l'aide parce que tu l'as tellement fait par le passé que maintenant tu devrais être outillé pour gérer ça seul.

Après ça, il y a la peur. Peur qu'on entre encore dans ta tête pour y trouver les petits bobos, les affaires qui ne tournent pas rond.

T'as pas envie d'avoir à expliquer comment tu penses. T'aimerais ça toi aussi avoir un jardin secret et que tes pensées t'appartiennent juste à toi, mais tu ne peux pas.

Tu ne peux pas parce que ces pensées-là te nuisent, elles te rongent par en-dedans et t'épuisent. Ce n'est pas des bonnes pensées et tu le sais.

Alors, il faut demander de l'aide.

Tu ne devrais pas avoir honte de demander de l'aide.

C'est comme ça que tu finis par mieux aller et que la vie recommence à être plus facile.

L'AUTRE RIVE _____ Bulletin d'info

C'est quoi cette aversion à demander de l'aide? Personne ne gagne à rester dans son coin.

Demander de l'aide c'est se faire un cadeau. Les outils sont là, il te reste juste à faire le pas pour aller les chercher.

Oui, tu les as déjà connus ces outils-là, mais ce n'est pas grave si tu as oublié comment ils fonctionnent.

On va te le montrer encore une fois, autant de fois que tu en a besoin et sais-tu pourquoi?

Parce que tu le mérites.

Source : <http://entrelesdeuxoreilles.ca/demander-de-laide/>

Les bienfaits du temps des fêtes

Publié par : Ressource FAIRE (Familles d'appui et intervention pour un réseau d'entraide)

Mathieu Plante

Saviez-vous que décorer sa maison avec un sapin de Noël a des effets positifs sur votre moral ? Une étude réalisée par l'*University of Surrey* souligne que le fait d'inclure un arbre dans votre environnement intérieur est une ancienne tradition qui contribue à améliorer le moral des habitants de la maisonnée. Selon cette même étude, l'effet est encore plus perceptible si vous utilisez un véritable sapin, plutôt qu'une version synthétique. Vous allez ainsi tous bénéficier d'une ambiance festive et naturelle pendant les longs mois d'hiver.

En plus d'être bon pour votre moral, une autre étude publiée dans le *Journal of Environmental Psychology* suggère que les quartiers bien décorés dégagent un plus grand sentiment de sécurité et bénéficient d'une meilleure cohésion sociale. En effet, le fait d'étendre quelques guirlandes de lumières autour de vos fenêtres contribue à décourager les

voleurs et les vandales de s'approcher de votre propriété, car ils vous savent ainsi présent et vigilant. L'esprit de Noël rend également votre quartier plus dynamique. Ne vous gênez pas pour complimenter les décorations de vos voisins, ils seront encouragés par vos commentaires et vous rendront sans doute la pareille !



Source : <https://www.arrondissement.com/tout-get-communicues/u24547-bienfaits-temps-fetes>

Au menu cet hiver

Déc – Janvier – Février – Mars



GRUPE D'ENTRAIDE ET D'ÉCHANGE SUR LES TROUBLES ANXIEUX. 10h à 11h30

DATE	THÈMES
1 décembre 2017	Le stress des fêtes, comment bien vivre cette période de réjouissances.
12 janvier 2018	Les bienfaits de la psychologie positive.
19 janvier 2018	Recharger mes batteries.
2 février 2018	Prendre soin de sa santé mentale.
16 février 2018	Amour de soi, amour des autres.
2 mars 2018	Estime de soi.
16 mars 2018	S'accepter.

On vous attend en grand nombre !

Inscription requise. Réservez tôt. Places limitées.

**Thèmes sujets à changement.

PARTY DE NOËL DES MEMBRES

Venez célébrer Noël avec nous

Lundi le 18 décembre 2017

de 9h30 à 11h30

Réservez tôt. Places limitées.

ATELIER CHOCOLAT

C'est bien connu, le chocolat c'est bon pour le moral!



Nous vous invitons à une activité de fabrication de chocolat. Stéphanie Gosselin, membre de l'Autre Rive communiquera son savoir-faire. Ce sera l'occasion d'apprendre une technique toute simple qui vous permettra de vous

faire plaisir ou de partager ces petites douceurs avec votre entourage.

Inscrivez-vous, les places sont limitées.

Nous demandons une contribution de 5 \$ pour le matériel requis. Vous repartirez avec une petite boîte de chocolat.

L'activité a lieu le

lundi 4 décembre
de 13h30 à 15h30.



Prenez note que
L'Autre Rive
sera fermée du
23 décembre au 7 janvier

Le temps des Fêtes est arrivé! Prenez le temps de vous arrêter un peu, tentez d'être à l'écoute de vos besoins et prenez le temps de vous reposer! Arrêtez le «p'tit hamster» qui roule et roule dans votre tête. Profitez des beaux moments de votre vie. De toute l'équipe, Joyeuses Fêtes et que l'année 2018 soit remplie de petits et de grands bonheurs.

BONNE ANNÉE À TOUS