# Bulletin

L'ANCRAGE

info@ancragebc.ca
418-295-2090

# MOTS DE LA DIRECTRICE

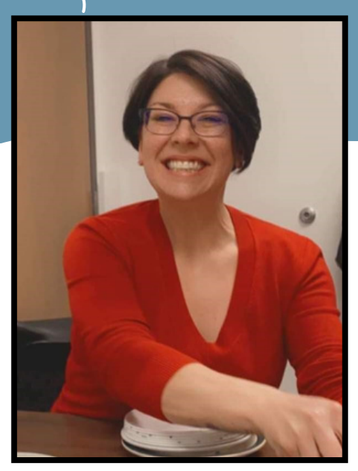
Bonjour à vous tous,

J'espère que vous avez passé de belles vacances d'été! Nous sommes très heureuses de vous retrouver pour un automne bien rempli! C'est avec enthousiasme que nous vous annonçons que notre site internet sortira au cours du mois de septembre! De belles nouveautés continuerons tout au long de notre 30ième, restez à l'affût! N'hésitez pas à communiquer avec nous au besoin nous sommes disponibles pour vous! Nous vous présenterons tout au long de l'automne ce qui se prépare pour L'ANCRAGE!

Au plaisir de vous revoir!

Stéphanie

# Membres du C.A



**Mélanie Fournier**
Présidente

**Joëlle Deschênes**
Vice-présidence

**Luce Desjardins**
Trésorière

**Tania Boudreau**
Secrétaire

**Ginette Plante**
Administratrice

# Octobre

2022

Inscription obligatoire

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2* | 3* | 4* | 5* | 6* | 7* | 8* |
| 9 | 10 | 11 | 12 Activité Franquelin 9h00 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 Activité Baie-Comeau 9h00 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 HALLOWEEN | | | | | |

Ateliers en sous-groupe disponibles sur demande:

- Programme démarrage
- Santé mentale et famille, les inséparables
- Apaiser et prévenir des situations de crise

*Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, du 2 au 8 oct.

# Novembre

2022

Inscription obligatoire

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

**Du lundi au vendredi**
**de 8h à 12h et de 13h à 16h**

Prenez note qu'il n'aura pas d'activité lors du mois de novembre, étant donné que nous allons déménager de local.

info@ancrage.ca
418-295-2090

# Décembre

2022

Inscription obligatoire

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 Activité Baie-Comeau 9h00 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 Activité Franquelin 13h30 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 Activité Noël Franquelin 9h00 | 22 | 23 | 24 |
| 25 Noël | 26 Boxing Day | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

*Date d'activité de noël a venir

info@ancrage.ca
418-295-2090

Il y a des jours ensoleillés, même quand il fait gris dehors. Le soleil, c'est dans le cœur qu'il se trouve.

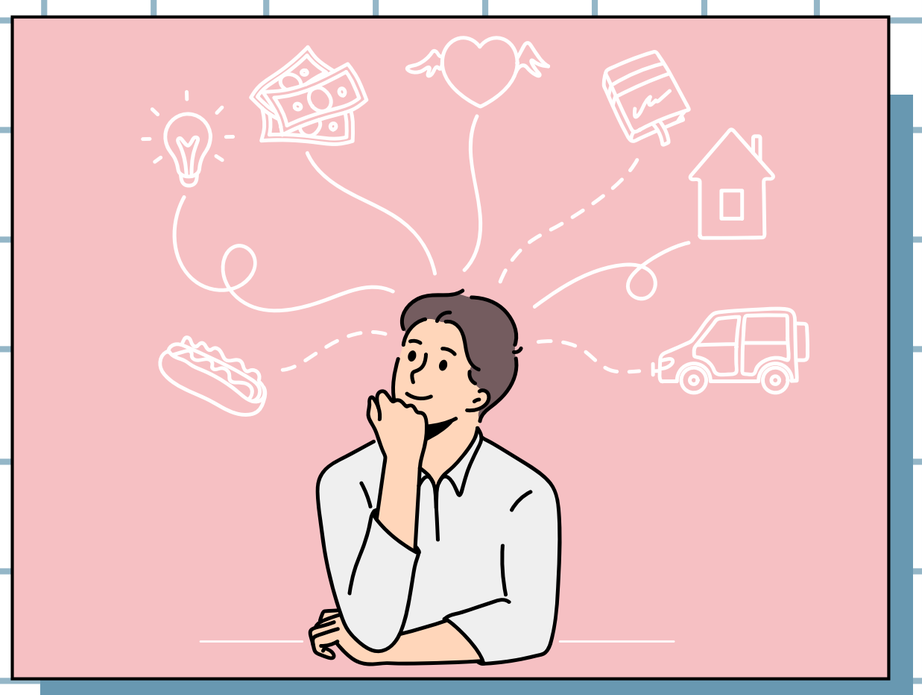
« Je n'ai plus de patience pour certaines choses, non pas parce que je suis devenue arrogante, mais tout simplement parce que je suis arrivée à un point dans ma vie où je ne veux pas perdre plus de temps avec ce qui me blesse ou avec ce qui me déplaît »

Le succès n'est pas final,
l'échec n'est pas fatal,
C'est le courage de continuer
qui compte.

Wilston Churchill

Parfois, la chose la plus saine à faire est de prendre du temps pour ralentir, pour s'arrêter et s'offrir l'occasion de souffler un peu, de se ressourcer.
Parfois, la chose la plus judicieuse à faire est de se distancier des situations ou l'on se sent dépassé, submergé... pour se donner la possibilité de voir réellement où l'on en est.
Parfois, la meilleure chose à faire est de se déconnecter de certaines relations, de certains projets, pour mieux se reconnecter à soi-même, se retrouver, se réaligner.

Crois en toi.
Deviens le genre de personne avec qui tu serrais heureuse de vivre toute ta vie.



Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire

Walt Disney

# Comprendre et gérer la dépression saisonnière

Avez-vous remarqué que le temps gris nous plonge dans une humeur maussade, alors que les jours ensoleillés nous donnent un regain d'énergie? La météo peut avoir un grand impact sur notre bien-être, et c'est pourquoi plusieurs personnes ont l'impression que leur moral fluctue au fil des saisons.

Si ces changements d'humeur n'affectent pas nécessairement notre vie au quotidien, certains d'entre nous y sont plus sensibles et développeront des symptômes dépressifs, particulièrement à l'automne lorsque les journées raccourcissent. On parle alors de dépression saisonnière, ou de « trouble affectif saisonnier ».

## Qu'est-ce que la dépression saisonnière?

Reconnaître la dépression saisonnière est essentiel. Plusieurs personnes auront tendance à associer leurs symptômes à un simple coup de cafard. Or, si vous présentez les mêmes symptômes chaque année, il se pourrait que vous souffriez de dépression saisonnière. Bien que l'on ne puisse contrôler la température, il y a moyen d'atténuer vos symptômes et d'améliorer votre qualité de vie durant les mois plus sombres.

## Qu'est-ce qui cause la dépression saisonnière?

Plusieurs facteurs peuvent déclencher la dépression saisonnière. Selon certains experts, la fluctuation de nos hormones ou de l'activité de certains neurotransmetteurs constitue l'une des principales causes.

En effet, les heures d'ensoleillement réduites à l'automne et à l'hiver provoquent une baisse d'activité de la sérotonine, un neurotransmetteur qui contribue à la régulation de l'humeur. Le changement de saison peut aussi avoir un impact sur le niveau de mélatonine, ce qui en retour affectera votre cycle de sommeil ou pourra provoquer de la fatigue dans le jour.

Bien que la dépression saisonnière puisse toucher tout le monde, elle apparaît davantage chez les femmes que chez les hommes, et elle se manifeste généralement au début de l'âge adulte. Parmi les autres facteurs de risque, on retrouve les antécédents familiaux de dépression saisonnière ou de dépression clinique et le fait de vivre dans un pays nordique où le manque de lumière est un problème. On estime que 2 à 3 % des Canadiens souffriront d'une dépression saisonnière dans leur vie, et que 10 à 15 % des gens en ressentiront des symptômes.

## Symptômes de la dépression saisonnière

Les symptômes de la dépression saisonnière sont bien réels. Il est important de se rappeler qu'il s'agit d'une forme de dépression, et que ce trouble de santé mentale ne doit pas être pris à la légère. Les symptômes peuvent être d'ordre physique ou psychologique, et la sévérité de ceux-ci varie d'une personne à l'autre.

Selon EQ Care, les symptômes indicateurs d'une dépression saisonnière sont :

Un sentiment de détresse qui vous suit toute la journée, et ce, durant plusieurs jours au courant de la saison;

- De la difficulté à travailler ou à effectuer des activités sociales avec vos amis et votre famille;
- Des problèmes de sommeil;
- Des crises de larmes;
- De la fatigue extrême;
- De l'irritabilité;
- Des pensées suicidaires;
- Une grande perte de motivation.

## Comment puis-je prévenir et traiter la dépression saisonnière?

Plusieurs facteurs peuvent déclencher la dépression saisonnière, et de nombreux traitements sont disponibles pour en atténuer les symptômes.

Selon vos besoins et la sévérité de votre condition, un professionnel de la santé pourrait vous recommander un ou plusieurs traitements. L'Association canadienne de la santé mentale liste les traitements suivants comme les plus communs pour venir à bout de la dépression saisonnière :

- Luminothérapie : s'exposer à la lumière d'une lampe de 2 500 à 10 000 lux aussi peu qu'une demi-heure par jour provoque une réaction chimique dans le cerveau qui permet de régulariser l'humeur et de réduire les symptômes associés à la dépression saisonnière. On estime que 60 à 80 % des personnes verront une différence dans leurs symptômes avec ce traitement.
- Médication : la médication est un traitement efficace pour traiter une dépression et fonctionne de différentes façons. Seul un médecin sera en mesure de déterminer s'il s'agit d'une avenue intéressante pour vous, selon la gravité de vos symptômes.
- Thérapie : une approche cognitive comportementale pourrait vous aider à développer des outils et des compétences pour modifier votre perception du monde autour. Cette approche implique souvent un coaching pour vous aider à vous défaire de vos schémas, de vos pensées ou de vos comportements qui pourraient aggraver vos symptômes dépressifs.
- Prendre soin de soi : quelques changements à votre style de vie pourront avoir un impact important sur votre bien-être et vous aider à réduire vos symptômes. Vous pourriez par exemple faire plus d'activité physique, adopter une alimentation plus saine, maintenir de bonnes habitudes de sommeil, passer du temps avec nos proches et utiliser des stratégies pour gérer votre stress. Des séances de méditation, de yoga ou de massothérapie peuvent également contribuer à prévenir la dépression saisonnière.

Différents traitements peuvent être combinés pour maximiser vos chances de vous rétablir. Toutefois, il est important de d'abord consulter un professionnel de la santé. Ce dernier sera en mesure de bien déterminer vos besoins et de vous informer des effets secondaires dont vous devrez être conscient.

## D'autres conseils pour favoriser votre mieux-être

Faire une promenade durant les heures d'ensoleillement est un moyen simple et efficace de faire le plein d'énergie et de vitamine D. Même si vous avez un horaire chargé, une séance de quelques minutes au soleil sera très bénéfique pour votre corps et votre esprit. À la maison, ouvrez les rideaux pour faire entrer le plus de lumière naturelle possible dans votre espace. Si vous travaillez ou étudiez de chez vous, déplacez votre table de travail près d'une fenêtre.

Si les circonstances le permettent, un voyage au soleil est aussi un très bon moyen de vous donner un regain d'énergie pour traverser les longs mois d'hiver!

## Quand consulter un médecin?

Nous traversons tous des périodes difficiles, et il est parfaitement normal de ne pas se sentir au meilleur de sa forme de temps en temps. Toutefois, si vous ressentez des symptômes dépressifs depuis plusieurs jours ou si votre vie personnelle ou professionnelle s'en trouve perturbée, consulter un professionnel de la santé mentale vous sera probablement d'une très grande aide.

Allez chercher un soutien d'urgence si vous avez des pensées suicidaires, si vous avez adopté des comportements d'autodestruction ou si vous vous tournez vers l'alcool ou les drogues pour obtenir du réconfort.

***

Si vous croyez que vous ou que l'un de vos proches souffrez de dépression saisonnière, rappelez-vous que ce problème touche de nombreuses personnes, et qu'il existe des solutions pour aller mieux.

La majorité des produits d'assurance santé de Croix Bleue du Québec incluent sans frais le service de télémédecine EQ Care, qui vous permet d'obtenir un soutien médical à toute heure du jour et de la nuit. Grâce à ce service, vous pourrez parler à des professionnels de la santé mentale qui vous procureront le soutien nécessaire pour vous aider à vous rétablir.

Article mis à jour le 18 novembre 2020.

CROIX BLEUE MD DU QUÉBEC

# Santé : 5 bonnes raisons d'écouter de la musique

Écouter de la musique peut aider à réduire l'anxiété, la douleur ou à se motiver pour faire du sport. La musique agit sur le système de récompense du cerveau et stimule la libération de dopamine qui nous fait nous sentir mieux. Alors… à vos playlists !

La musique a toute sa place en santé ; ainsi, la musicothérapie, encadrée par un thérapeute formé, peut aider des patients qui souffrent de troubles psychologiques ou de graves maladies à se sentir mieux. Mais écouter de la musique tout simplement chez soi peut aussi apporter de nombreux bénéfices. Voici cinq atouts santé de la musique.

1. La musique est motivante et source de plaisir
La musique peut transmettre des émotions positives. Elle procure une sensation de plaisir en agissant sur le système de récompense, grâce aux neurones dopaminergiques qui libèrent de la dopamine dans le cerveau. Preuve que la musique adoucit les mœurs, une étude a montré que le fait d'écouter de la musique en voiture a un effet positif sur l'humeur des conducteurs.

2. La musique réduit le stress et l'anxiété
La musique aiderait à diminuer le rythme cardiaque élevé dû au stress, l'hypertension et les niveaux de cortisol, qui sont tous trois des marqueurs du stress. Par exemple, dans une étude parue en 2009, le lendemain d'une opération de chirurgie cardiaque, des patients ont écouté dans leur lit trente minutes de musique MP3 douce et relaxante ; d'autres se sont reposés dans leur lit pendant ce même laps de temps. Il y avait une différence significative du niveau de cortisol entre les deux groupes après ces trente minutes : 484,4 mmol/L avec la musique et 618,8 mmol/L chez les témoins. Dans une autre étude, la musique était même plus efficace qu'un anxiolytique pour réduire l'anxiété de patients qui devaient subir une opération.

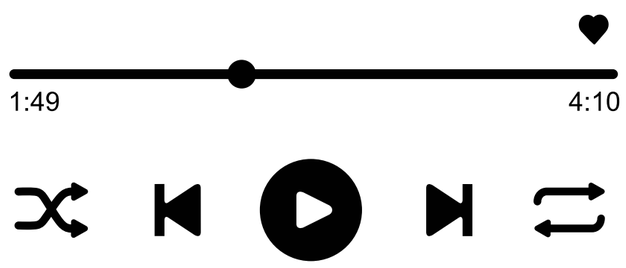
3. La musique aide à atténuer la douleur
Dans une petite étude de 2013, des patients souffrant de fibromyalgie ont écouté de la musique une fois par jour pendant quatre semaines. Par rapport à un groupe témoin, ceux qui écoutaient de la musique disaient ressentir moins de douleur. Dans une autre étude, 60 patients qui devaient être opérés de la colonne vertébrale ont écouté de la musique à partir de la veille de l'opération jusque deux jours après la chirurgie. Le fait d'écouter de la musique réduisait la douleur, de même que l'anxiété, avant et après la chirurgie.

4. La musique favorise la mémoire et les fonctions cognitives
Comme la musique favorise la motivation, elle peut aussi aider à l'apprentissage. Dans une étude de 2014, des étudiants qui apprenaient une langue étrangère, le hongrois, devaient parler ou chanter des phrases en hongrois. Le groupe qui chantait se rappelait mieux des phrases. Comme la musique et le chant ont des effets positifs sur l'humeur et la mémoire, un programme de musicothérapie, Music and Memory, a été imaginé pour les patients atteints de démence comme Alzheimer.

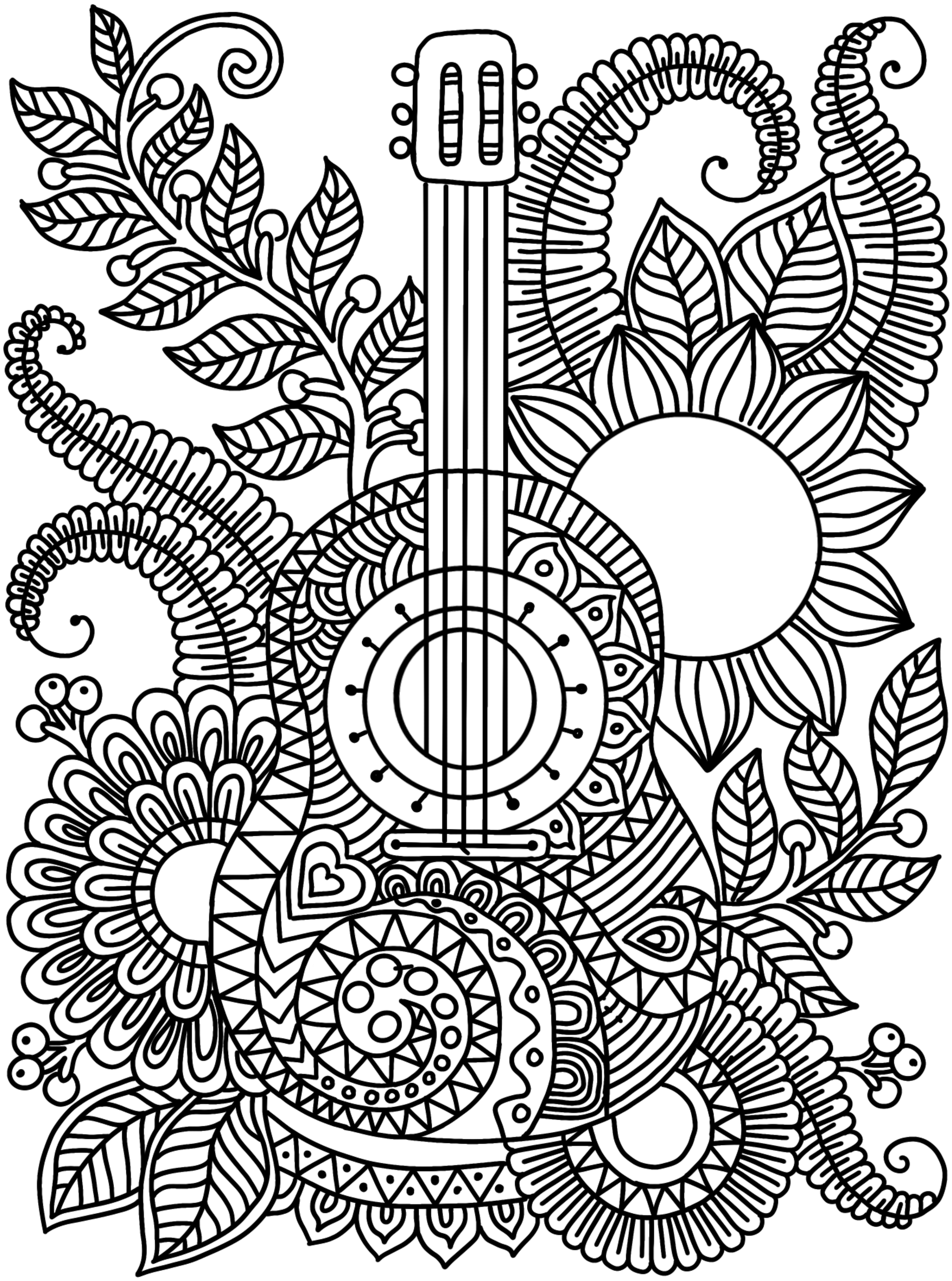
5. La musique aide à faire du sport
Dans une étude britannique, les participants devaient écouter de la musique en marchant sur un tapis d'entraînement, jusqu'à épuisement. Par rapport à des personnes qui n'écoutaient pas de musique, ceux qui faisaient cet exercice en musique étaient plus endurants. La musique agissait peut-être sur la motivation. Une autre hypothèse est que la musique nous distrait et nous évite de penser à l'effort. C'est ce que suggère une petite étude réalisée sur de jeunes obèses qui s'entraînaient sur un tapis : le fait d'être distraits par la musique leur permettait de courir plus longtemps.

# 1 chanson par jour...

Pour le prochain mois, je t'invite à écouter 1 chanson par jour.




| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LES COLOCS<br>La rue principale | MARIE-MAI<br>Comme avant | VINCENT VALLIÈRES<br>On va s'aimer encore | LES COWBOYS FRINGANTS<br>Les étoiles filantes | Pilou<br>Passagers |
| Patrick Watson<br>Je Te Laisserais Des Mots | Pierre Lapointe<br>Sais-tu vraiment qui tu es | La compagnie créole<br>Ça fait rire les oiseaux | Paul Piché<br>Heureux printemps | Charles Aznouvour<br>Emmenez moi |
| Marc Dupré<br>Rien ne se perd | NOIR SILENCE<br>On jase de toi | DIANE DUFRESNE<br>Oxygène | La compagnie créole<br>C'est bon pour le moral | 2Frères<br>Nous autres |
| LES BB<br>T'es dans la lune | William Cloutier<br>On ira | Gérard Lenorman<br>La ballade des gens heureux | Tire le coyote<br>Toit cadédrale | Sinsémiliam<br>Tout le bonheur du monde |
| Compagnie créaole<br>Un cadeau du ciel | Christophe Maé<br>Il est où le bonheur | Dumas<br>Ne me dis pas | KEVIN PARENT<br>Fréquenter l'oubli | Louis Attaque<br>J'T'emmène au vent |



# MA BUCKET LIST*

*Liste de chose que j'aimerais accomplir

Une « bucket list », vous connaissez ? Parfois aussi appelée " liste d'envies ", c'est une liste de choses que l'on souhaite réaliser dans sa vie, d'objectifs que l'on veut atteindre. C'est une liste de choses à faire, des lieux à voir, des expériences à vivre pleinement. Pour conserver la motivation, il va falloir que vos objectifs soient réalistes et atteignables. C'est un élément très important à prendre en compte lors de la réalisation de votre bucket list : ne visez pas des objectifs démesurément hauts. Soyez ambitieux, mais soyez aussi raisonnable.

Se dire que l'on n'arrivera jamais à accomplir ses envies va vous décourager. Cela n'est vraiment pas bon pour le moral. Le but de la bucket list, c'est de rêver... mais surtout de réaliser VRAIMENT ses rêves !

Pourquoi faire une bucket list ?

- Les bucket lists sont des mémos permanents de nos rêves, eux-mêmes composés de tous petits rêves a accomplir.
- Le but est de se fixer des objectifs concrets et personnels. Cela motive pour avancer dans la vie, voire, dans certains cas, cela peut donner un sens à sa vie.
- La bucket list n'est pas datée dans le temps. Elle ne nous donne pas la pression de l'échéance qui approche : on a toute notre vie pour atteindre les objectifs que l'on s'est fixés.

Au final, la bucket list est un super outil pour commencer à effectuer des changements concrets dans sa vie et à passer -enfin- à l'action

## Faire une bucket list

# PODCAST

Un podcast est une forme de diffusion audio sur le web. Il peut être écouté en déplacement, en se rendant au bureau ou même en travaillant. Contrairement aux blogs et aux vidéos, les podcasts sont faciles “à consommer”, car ils peuvent être écoutés en réalisant d'autres activités.

Spotify Podcasts

Apple Podcasts

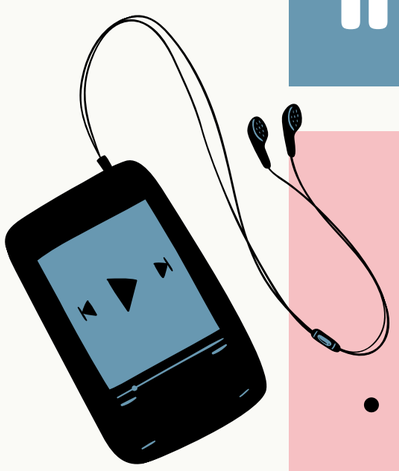
BaladoQuebec

YouTube

RADIO-CANADA Ohdio

Tous vos blogs, émissions et sujets préférés (certains que vous ne saviez même pas que vous aimeriez !) sont regroupés dans un énorme centre d'enregistrements (Apple Podcasts, etc) que vous pouvez explorer, télécharger et écouter à votre guise. Dans la voiture, au travail, à la maison, en faisant de l'exercice, n'importe où. Si vous pouvez le trouver sur Google, il y a probablement un Podcast à ce sujet !

# En voici quelqu'un intéressant à écouter



**Santé mentale Québec**
C'est dans ta tête !

- Ressentir - Le lâcher prise !

**Bienvenue dans « C'est dans ta tête », le balado qui vise à créer, développer et renforcer la santé mentale.**

Entre les deux Oreilles

**Entre Les Deux Oreilles a pour principal objectif de combattre les tabous et les préjugés entourant la maladie mentale et de sensibiliser la population aux différents enjeux en santé mentale.**

**Ép.8 - s.1 : Le trouble de Stress Post-Traumatique**

**Ép. 1 - s.2 : Le journaliste Pierre Craig parle de son trouble de panique et d'anxiété**

**Ép. 6 - s.2 : Santé mentale et dépendance**

## Coup de boost

**Psychologie Positive Et Hypersensibilité**

**Des épisode qui éveillera ta conscience et qui t'emmènera vers des thèmes tels que : la psychologie positive, la motivation, l'estime de soi, l'importance de l'instant présent, la confiance en soi, la gratitude, les émotions...**

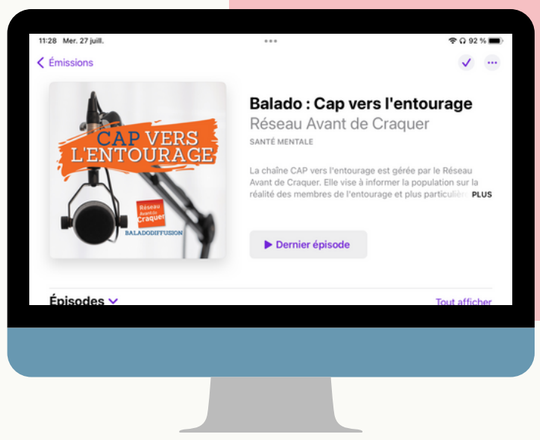
- La persévérance est la clé du succès
- Comment se faire respecter en posant ses limites
-La confance en soi

## Réseaux avant de craquer

**Balado : CAP vers l'entourage**

**Épisode 5 : S'outiller pour mieux communiquer**

**Épisode 9 : Notre frère vit avec un trouble bipolaire : témoignage de deux soeurs**



# Smoothies
## aux petits fruits

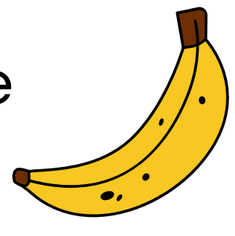
Portions
2

Temps de préparation
5 minutes

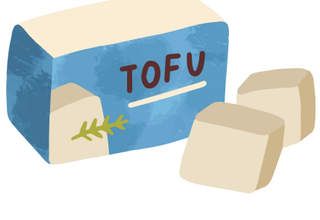
## Ingrédients

- mélange de petits fruits surgelés 375 ml (1 1/2 tasse)

- 1 Banane



- Tofu mou soyeux 1/2 paquet de 300 g, de type Sunrise




- Yogourt grec à la vanille 250 ml (1 tasse), 0%

- Miel 30 ml (2 c. à soupe)

## Préparation

1. Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer les fruits, le yogourt, le tofu et le miel.
2. Émulsionner de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.
3. Si le smoothie est trop épais, ajouter un peu de lait ou de boisson végétale.

# Jujubes

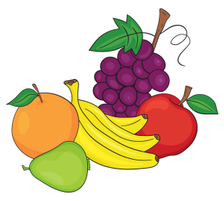
## aux fruits et yogourt

Portions
64 jujubes

Temps de préparation
15 minutes

Réfrigération
1 heure 15 minutes

- 250 ml (1 tasse) de fruits frais au choix (mangue, fraises, bleuets…)



- 3 sachets de 7 g chacun de gélatine sans saveur

- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt à la vanille 0 %

- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

- 60 ml (1/4 de tasse) de lait 2 %

# Préparation

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer les fruits et le miel. Réduire en purée (vous devriez obtenir 180 ml – 3/4 de tasse de purée).
2. Dans un bol, mélanger la moitié de la gélatine avec 60 ml (1/4 de tasse) d'eau. Laisser gonfler 5 minutes.
3. Dans un autre bol, déposer la purée de fruits. Chauffer au micro-ondes de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la purée soit chaude.
4. Chauffer la gélatine au micro-ondes de 20 à 30 secondes, puis la verser aussitôt sur la purée de fruits en remuant.
5. Tapisser un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y verser la préparation à la purée de fruits. Laisser tiédir, puis réfrigérer 15 minutes.
6. Dans un autre bol, mélanger le reste de la gélatine avec le lait. Laisser gonfler 5 minutes.
7. Réchauffer le yogourt au micro-ondes de 20 à 30 secondes.
8. Chauffer la gélatine de 20 à 30 secondes au micro-ondes, puis l'incorporer aussitôt au yogourt en émulsionnant à l'aide du mélangeur-plongeur.
9. Verser la préparation au yogourt dans le plat de cuisson. Réfrigérer de 1 heure à 2 heures, jusqu'à ce que la préparation soit bien figée.
10. Démouler et couper en 64 cubes. Conserver au frais dans un contenant hermétique.

# Corrélations entre la maladie mentale et la consommation problématique d'alcool

Rien a priori n'explique pourquoi les personnes atteintes de troubles mentaux sont plus susceptibles que les autres d'abuser de l'alcool ou d'être dépendantes de l'alcool. Ni l'inverse, d'ailleurs. Chaque individu vit une situation qui lui est propre et qui résulte d'une interaction complexe entre des facteurs génétiques et biologiques, sa propre personnalité et l'environnement social dans lequel il vit.

Il n'en demeure pas moins que certains experts tentent quand même de formuler des théories au sujet de la forte interrelation entre la maladie mentale et la consommation problématique d'alcool.

## 1 - Prédisposition

Selon cette théorie, une explication tient dans les caractéristiques – traits de personnalité, facteurs génétiques héréditaires et facteurs sociaux – des personnes atteintes de troubles mentaux, qui les prédisposent à l'abus ou à la dépendance à l'alcool. Certains experts vont jusqu'à dire que la base neurobiologique des troubles mentaux et celle de la dépendance à l'alcool pourraient être fortement comparables.

## 2 - Sensibilité

Selon une deuxième théorie, les personnes atteintes de maladie mentale seraient plus sensibles aux effets nocifs des substances psychoactives que les autres. Par conséquent, pour une quantité égale d'alcool consommée, les personnes qui souffrent d'un trouble mental sont plus vulnérables aux effets intoxicants de l'alcool que les autres.

## 3 - Automédication

Comme il a souvent été observé, les personnes qui souffrent de troubles mentaux prennent de l'alcool – une substance aux propriétés apaisantes – pour tenter de régler leurs problèmes eux-mêmes. Ce phénomène appelé automédication est la troisième théorie cherchant à expliquer la force du lien qui semble exister entre santé mentale et dépendance à l'alcool.

Afin d'échapper à leur condition pathologique ou tout au moins afin d'atténuer les symptômes de leur maladie – causés par la neurobiologie de leurs troubles mentaux –, les personnes en détresse consomment des substances psychoactives. Les personnes malades ne s'auto médicamentent donc pas pour pallier un trouble psychologique, mais bien pour pallier la souffrance, la tristesse, la colère ou l'agitation provoquées par leurs troubles mentaux.

## 4 - Aggravation

Les personnes qui se sentent particulièrement anxieuses ou dépressives et qui éprouvent des symptômes inhabituels – une difficulté à se concentrer, une diminution de l'attention, un besoin de retrait social ou des troubles du sommeil – doivent être très vigilantes. Elles devraient alors éviter toute consommation d'alcool. En effet, l'alcool peut fragiliser les personnes génétiquement vulnérables aux troubles mentaux.

Lorsque les symptômes précurseurs de la maladie sont associés à la consommation de substances psychoactives comme l'alcool, le risque est plus élevé de développer une maladie mentale. En effet, l'alcool pourrait altérer de nombreux neurotransmetteurs, dont le glutamate, qui joue aussi un rôle dans la schizophrénie.

Les prédispositions génétiques à certains troubles de la personnalité, comme l'impulsivité ou le trouble de déficit de l'attention – avec ou sans hyperactivité – peuvent être exacerbées s'il y a eu une exposition prénatale à l'alcool.

# Effets pervers : maladie mentale et alcool

### L'alcool et le sommeil

Certains individus ont parfois de la difficulté à trouver le sommeil lorsqu'ils éprouvent du stress. Pour combattre ce problème, ils peuvent avoir tendance à consommer de l'alcool, pensant ainsi faciliter leur sommeil. Bien entendu, l'alcool peut aider un individu à s'endormir. Cependant, l'alcool risque aussi de causer de l'insomnie et des éveils à répétition, augmentant ainsi les troubles du sommeil. L'alcool modifie le cycle de sommeil. Le lendemain d'une forte absorption d'alcool, une personne peut se sentir mal et fatiguée, même si elle a suffisamment dormi. Puisque l'alcool perturbe le sommeil – une composante essentielle de la santé mentale –, les personnes souffrant de problèmes mentaux devraient réduire au minimum leur consommation d'alcool.

### L'alcool et les médicaments

La consommation d'alcool, même sans abus et sans problème de dépendance, peut nuire au rétablissement des personnes souffrant de troubles mentaux, surtout si elles prennent des médicaments. Les personnes souffrant de troubles mentaux, qui prennent des médicaments et qui consomment simultanément de l'alcool, risquent fort d'oublier de prendre leurs médicaments. De plus, l'alcool peut atténuer l'efficacité de leurs médicaments ou en diminuer l'élimination.

### L'alcool et le suicide

La majorité des personnes qui se suicident souffrent d'un trouble de santé mentale. Des chercheurs américains avancent même que neuf personnes sur dix qui se suicident auraient un problème de santé mentale reconnu. Le risque de suicide est 5,5 fois plus élevé chez les personnes qui ont un problème d'abus ou de dépendance à l'alcool que chez les autres47. Il est aussi prouvé que les personnes souffrant d'un trouble mental et qui consomment de l'alcoolont un risque de suicide plus élevé.

# Quand notre tête devient aussi encombrée que notre maison



Avez-vous de la difficulté à recharger vos batteries dans votre propre logement? Vivez-vous un sentiment de paralysie quand vient le temps de prendre une décision ou de passer à l'action? Et si la charge mentale qui vous accable n'était pas reliée seulement à votre liste de tâches à faire?

Ressentez-vous des symptômes de fatigue, de stress ou même de dépression, vous qui étiez une personne avec le sourire facile aux lèvres? Il est possible que votre charge mentale soit à sa pleine capacité non pas seulement à cause de votre liste de tâches à faire, mais aussi parce que votre logement est... encombré.

Les dernières décennies de (sur)consommation nous ont laissé un héritage non anticipé: l'encombrement. Ce dernier peut être visible; ça débute par un petit désordre. Puis un gros. Puis une pièce au complet, au point de fermer la porte et d'arrêter de profiter de la pièce... L'encombrement peut aussi être invisible, où tout semble bien organisé, mais pourtant, 1001 choses se cachent derrière nos armoires bien fermées, nous donnant un sentiment de mal à l'aise bien réel.

Il y a plusieurs années, Je me suis rendu compte que je souffrais d'encombrement. J'écris «souffre», car j'avais mal. Je me sentais paralysée dans ma vie à plusieurs niveaux, et tout me semblait une montagne. Et, pourtant, je suis une organisatrice hors pair. Je sais comment optimiser chaque coin de pièce et je suis en général peu traîneuse. Ce que je n'avais pas compris est l'impact de tout ce qui m'entourait. J'avais de la difficulté à circuler dans mon logement à cause des nombreux meubles que je gardais - ceux que j'avais choisis, d'autres dont j'avais hérités - et des nombreux objets que je gardais au cas où.

Bref, organiser est une chose, mais sans système pour sortir des objets, l'encombrement s'invite comme locataire.

## Le lien entre notre tête et notre environnement

L'état de notre tête est directement lié à notre milieu physique. C'est une relation de symbiose qui peut nous affecter positivement ou négativement. La difficulté à circuler chez moi s'est ainsi transposée dans ma tête. Mon esprit était de plus en plus rigide et mon besoin de contrôle me rendait peu ouverte aux imprévus. Pour comprendre le lien entre notre tête et notre logement, faisons un exercice. Imaginez une visite au spa. Vous êtes accueillie par un lieu épuré, quelques plantes, une musique douce. Le mobilier est en bois, le plancher est gris comme la pierre, et plusieurs éléments de la nature sont présents. Vous tournez la tête et votre regard voit dehors, au travers d'une immense fenêtre. Le rayon du soleil touche votre visage; vous souriez devant un tel accueil. Maintenant, imaginez-vous dans un salon rempli à sa pleine capacité. Les sofas sont massifs et foncés, tandis que de hautes bibliothèques cachent les quatre murs. Le plancher est jonché de piles de papiers. Les coussins sont éparpillés, et des vêtements s'accumulent sur la grande table basse et sur le sol. La lumière est bloquée par des plantes au point où vous ne pouvez pas bien voir à travers la fenêtre. Un accueil différent, n'est-ce pas? Et pourtant, ce sont deux espaces à la base similaire: quatre murs, un plancher, un plafond et une fenêtre. Cet exemple démontre à quel point notre environnement influence notre ressenti.

# L'impact du désordre et de l'encombrement sur notre charge mentale

Plusieurs études ont été faites au cours des dernières années sur l'impact de l'encombrement, et les effets sont bien réels. Je remarque aussi ces impacts chez des dizaines de personnes interviewées, comme:

• Le fait de voir du désordre lance un signal à notre cerveau lui disant «il faut ranger!», et plus il y a du désordre, plus notre cerveau se fatigue.
• L'encombrement crée des hormones de stress qui nous empêchent de nous reposer, car nous vivons une situation de fight or flight, soit un état de survie dans notre propre maison.
• La procrastination vient au rendez-vous, car la tâche de trier/ranger devient de plus en plus grande, et nous ne savons plus par où débuter.
• Prendre des décisions devient de plus en plus difficile et nous épuise.
• Un sentiment de honte peut se manifester par rapport à l'état de notre maison. Le fait de ne pouvoir l'entretenir et de la garder en ordre affecte notre estime de soi.
• Notre humeur devient lourde, et des symptômes de dépression et/ou d'anxiété s'immiscent dans notre quotidien.
• Quand nous «étouffons» dans nos propres objets, nous finissons par nous sentir paralysé ou même par vouloir éviter notre propre maison pour regagner un sentiment de liberté.

Banal, l'encombrement? Pas du tout!

Voici six pistes pour orienter vos actions:

1. Commencez par un tri de vos vêtements, soit une catégorie plus facile pour prendre des décisions. Gardez vos souvenirs pour la fin!

2. Trouvez une motivation pour passer à l'action (par exemple transformer cette pièce à débarras en un joli bureau!)

3. Allez-y un coin de votre maison à la fois pour obtenir des résultats plus fréquents et garder votre enthousiasme à transformer votre maison.

4. Demandez de l'aide à une personne de confiance.

5. Entourez-vous de belles choses qui vous font vibrer, surtout celles à la vue.

6. Soulignez vos progrès: chaque objet compte!

Le muscle du tri est un muscle qui se travaille comme une athlète: tranquillement ET sûrement. Prendre soin de votre environnement vous aidera à prendre soin de votre tête.

Et surtout, allez-y à votre rythme!

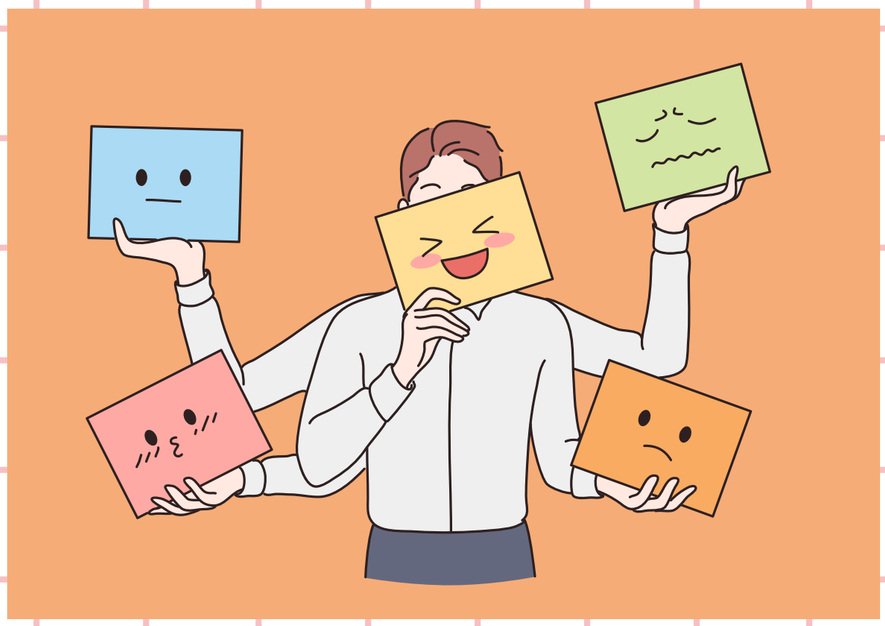
ARSÈNE TALBOT
Alias La Maman Mini - Elle aide les mamans à désencombrer pour regagner leur espace et leur bien-être. Maman de son p'tit dragon Eli, sa chienne Coco, sa chatte Miss Watson et de son ange Adèle, elle a créé la méthode de tri ROSE et le programme Devenez une Aventurière du tri.

Parfois, un mauvais moment est le début de quelque chose de meilleur.

Le temps n'aide pas à oublier, mais à s'habituer.

N'invertis pas ton temps et ton énergie dans des relations, des projets, qui t'obligent à te faire petit, à t'effacer. Dans des relations, des projets, qui te forcent à retenir tes valeurs, tes standards, à transformer complètement qui tu est. Invertis ton temps et ton énergie dans des relations, des projets, dont tu te sens fier, avec lesquels tu es aligné. Des relations, des projets, qui t'emmènent naturellement à t'améliorer, à devenir toi-même, une version plus épanouie, plus confiante, plus sereine.

Ne jamais prendre des décisions définitives sous une émotion passagère.



La main qui nous aide à nous relever après une chute est plus sincère que les mille mains qui vous saluent à l'arrivée.

« Le changement peut paraître douloureux, mais rien n'est plus pénible que de rester coincé quelque part où tu ne veux pas être. »

Vous pouvez le faire, et vous le ferez.. Vous êtes plus fort que vous le pensez.

Le temps ne s'arrête pas, n'attend pas.
Une fois passé, il ne revient pas. Autorise-toi à te faire plaisir, à poursuivre tes rêves les plus fous, les plus grands. Autorise-toi à partager plus de bons moments avec de bonnes personnes. À explorer, à découvrir tes plus belles passions. Autorise-toi à être qui tu es vraiment, à exprimer, à vivre ce que tu penses et ressens. À aller au-delà de ta zone de confort, à dépasser les craintes qui t'ont limité beaucoup trop longtemps. Autorise-toi à mener la vie positive et épanouie que tu veux et mérites, maintenant.

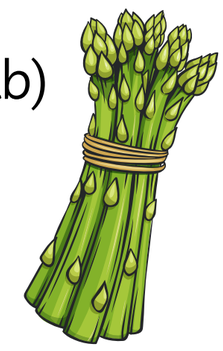
Dans la vie, tu as deux choix le matin, soit tu te recouches pour continuer de rêver, soit tu te lèves pour réaliser tes rêves.

# Crème d'asperge et pommes de terre au cheddar

## Ingrediants

- 4 à 5 pommes de terre pelées et coupées en cubes

- 1,25 litre (5 tasse) de bouillon de légumes
- 350g (environ 3/4 de lb) d'asperge coupées en morceaux



- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort nordique biologique veillée 2ans, fromagerie perron râpé

**Prévoir aussi:**

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon

**Portions**
de 4 à 6

**Temps de préparation**
15 minutes

**Temps de cuisson**
20 minutes

## Préparations

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.
2. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux-moyen.
3. Incorporer les asperges, la crème et le cheddar. Poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le fromage soit fondu.
4. Verser la soupe dans le contenant du mélangeur et émulsionner de 1 à 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
5. Remettre dans la casserole et réchauffer de 2 à 3 minutes à feu doux.

# Casserole mexicaine de boeuf et pommes de terre

| Portions | Temps préparation | Temps cuisson |
|---|---|---|
| 4 | 15 minutes | 15 minutes |

## Ingrédiants

- Pommme de terre déjeuner 1 paquet de 500 g
- Boeuf haché 450 g ( 1 lb), mi-maigre
- Sauce à tacos 1 bouteille de 215 ml
- Cheddar jaune 250 ml ( 1 tasse), rapé
- Oignons verts 6- ml ( 1/4 de tasse). hachés

**Prévoir aussi:**
45 ml (3 c. à soupe) d' huile d'olive

**Facultatif:**
80 ml (1/3 de tasse) de crème sure

## Prépatations

1. Dans une grande poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les pommes de terre de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égoutter sur du papier absorbant.
2. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 5 à 6 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée.
3. Ajouter la sauce à tacos et remettre les pommes de terre dans la poêle. Remuer.
4. Répartir la préparation au boeuf haché dans quatre cassolettes allant au four. Garnir de cheddar. Faire griller au four de 2 à 3 minutes à la position «gril» (broil), jusqu'à ce que le fromage soit fondu et gratiné.
5. Au moment de servir, garnir d'oignons verts et, si désiré, de crème sure.

# L'acceptation, étape clé du lâcher-prise

Le lâcher-prise est souvent prescrit comme une solution magique pour régler tous les tiraillements intérieurs que l'on vit. Pourtant, c'est un état difficile à atteindre et il ne faut négliger aucune étape pour y parvenir. L'une d'entre elles, essentielle, est l'acceptation.
Plusieurs personnes croient qu'accepter la réalité, c'est la subir et se résigner. D'autres confondent l'acceptation avec l'approbation. Celles-là refusent d'accepter, parce que le sens qu'elles donnent à ce mot est synonyme de faiblesse et de lâcheté.

Comme ces personnes, il nous arrive fréquemment de rejeter une réalité à cause du sens que nous accordons aux mots qui la représentent. Dans une relation, le sens que nous donnons à certains termes, à cause de la charge affective qui y est rattachée, peut même déclencher des conflits. C'est pourquoi j'accorde une grande importance à définir les mots-clés que j'utilise. Quand j'emploie le mot accepter, il signifie accueillir et recevoir ce qui est, tel qu'il est, sans dépenser d'énergie dans une lutte épuisante.

Accepter, c'est nager dans le sens du courant de la vie, dire «oui» à ce qui nous arrive et composer AVEC plutôt que de nous acharner CONTRE. Accepter, c'est choisir la facilité et la paix, ce qui n'a rien à voir avec la paresse et la couardise. Accepter, c'est avancer AVEC la difficulté ou l'épreuve, qu'il s'agisse d'une maladie, d'une perte, d'un échec, d'un problème relationnel, d'une souffrance psychique ou d'une réaction impulsive que nous avons eue et qui nous rend honteux, voire coupable. Cependant, accueillir les coups de la vie sans les combattre ne s'avère pas toujours facile. D'une manière générale, l'acceptation n'est pas l'attitude que nous adoptons spontanément quand nous affrontons des réalités qui nous font souffrir. Comment réagissons-nous à ces réalités habituellement ?

## Les réactions habituelles devant les difficultés de la vie

Lorsque nous sommes blessés ou éprouvés, suivant notre état intérieur et la situation qui déclenche l'inconfort ou la souffrance, nous versons spontanément dans l'une ou l'autre des réactions suivantes :

1. Nous supportons et refoulons notre vécu pour éviter le conflit ou pour éviter de nous montrer vulnérables, ce qui a pour effet de nourrir en nous le ressentiment.
2. Nous nous victimisons, nous nous apitoyons sur nous-mêmes et attribuons la responsabilité de nos déboires aux autres et au monde extérieur, ce qui nous enlève tout pouvoir sur nos vies et, par conséquent, nous rend impuissants à agir.
3. Nous résistons, nous nous opposons et adoptons une attitude de combattant pour changer le déclencheur de nos malaises, ce qui contribue souvent à nous épuiser, à rendre la relation infernale et à hypothéquer notre santé physique et psychique.
4. Nous acceptons ce qui est sans nous résigner et sans nécessairement approuver la situation, ce qui a pour grand avantage de nous apporter la paix.

Pour mieux faire comprendre la notion d'acceptation au sens où je l'entends ici, j'emprunterai une comparaison particulièrement significative et m'inspirerai des arts martiaux. Ceux-ci diffèrent des sports de combat, en ce sens que ceux qui les pratiquent opposent une résistance aux coups qui leur sont portés. Par ailleurs, les adeptes de la plupart des arts martiaux déplacent leur corps dans le sens du coup. Par conséquent, ceux qui résistent sont souvent blessés alors que les autres échappent à la souffrance, car au lieu d'affronter l'adversaire, ils le neutralisent par l'accueil de l'attaque. Ils vont dans le sens du coup porté plutôt que de lutter contre lui. Ainsi, ils n'entretiennent pas la violence et ne se créent pas de douleurs inutiles. De plus, ils ne fournissent aucun effort. De la même manière, quand nous acceptons les épreuves de la vie, nous adoptons une approche qui réduit considérablement nos souffrances.

## L'acceptation appliquée à votre expérience relationnelle difficile

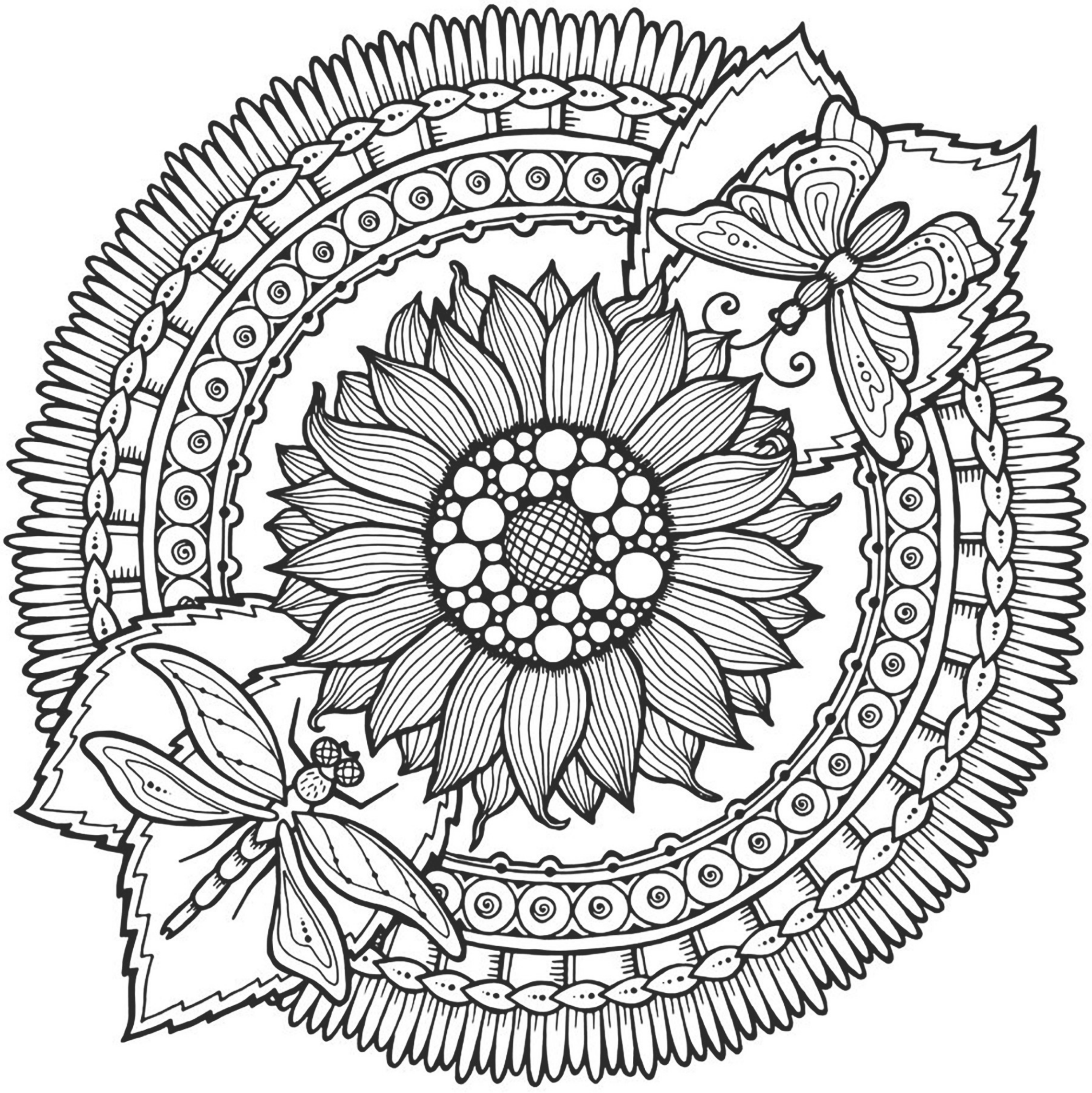
La première étape de la préparation au lâcher-prise consiste à prendre conscience de la situation relationnelle qui vous dérange présentement ainsi que de vos réactions, vos manques et de vos émotions par rapport à la personne impliquée dans cette situation. Pour faciliter l'expérience d'intégration du processus entrepris, il est essentiel que ce point de départ soit suivi par une période plus ou moins longue d'acceptation de cette réalité, de vos défensives face à elle et de votre vécu. Accueillir ce qui est est un moyen efficace pour réduire l'effort inutile et pour trouver la paix intérieure.

Je vous encourage donc, à ce moment-ci du processus, à accepter que vous avez un problème relationnel avec la personne qui déclenche des malaises en vous ces temps-ci. L'acceptation dont je parle ici n'est pas uniquement d'ordre rationnel. Il est fondamental qu'elle soit bien ressentie. Lorsqu'elle le sera, vous éprouverez un bien-être intérieur. Celui-ci deviendra plus intense encore quand vous aurez pris le temps d'accueillir aussi toutes les réactions défensives que vous avez manifestées jusqu'à ce jour par rapport à cette personne. Accueillez vos refoulements et votre victimite. Accueillez vos jugements, vos critiques, votre agressivité et même vos efforts pour changer la personne concernée. Dites mentalement, par exemple : «J'accepte d'avoir réagi défensivement par la critique et l'accusation» ou encore «J'accepte de m'être victimisé». Quelle qu'ait été votre réaction, sachez qu'elle est correcte et normale. Ne soyez pas dur envers vous-même. Recevez chaleureusement l'humain en vous et ne vous condamnez pas. Vous accuser vous-même ou vous culpabiliser vous causera autant de mal, sinon plus que le fait de blâmer l'autre et de le culpabiliser. Tous, qui que nous soyons, avons appris à nous défendre lorsqu'un geste, une parole ou une action réveille nos blessures. C'est donc humain de réagir. La meilleure attitude pour trouver la paix est d'accepter la réalité.

Vous saurez que vous avez bien accueilli vos réactions lorsque vous ne porterez plus de jugement sur vous-même. Vous serez alors prêt à accepter ce que vous vivez par rapport à la personne qui vous a blessé. Que vous ressentiez de la haine, de la colère, de la jalousie, de la peur, de l'insécurité, de la peine ou toute autre émotion dite négative, accueillez-la, quelle que soit son intensité. Accueillez aussi vos manques sans en responsabiliser votre déclencheur. Surtout, ne refoulez pas.

Pour la plupart d'entre nous, cet accueil de la réalité intérieure est très difficile à réaliser. Dans la majorité des religions, et particulièrement dans les religions judéo-chrétiennes, les émotions désagréables sont considérées comme des péchés. Cela explique en partie pourquoi nous refusons de les ressentir, encore plus de les exprimer. Même si nous avons abandonné toute pratique religieuse, cette croyance est logée dans notre inconscient collectif. Nous devons donc nous donner ce droit d'être émotifs et vulnérables. Sans cet accueil, nous nous déconnecterons de notre vécu et intensifierons nos défensives, au point de devenir insensibles, voire mesquins, sans même le vouloir.

Vous êtes une personne vulnérable et les émotions que vous ressentez ne sont pas toujours agréables. Sachez qu'il n'existe pas de plus grande preuve d'amour de vous-même que celle d'accepter la vulnérabilité causée par vos blessures. Aimez-vous assez pour être hospitalier avec les émotions déclenchées en vous par la personne avec laquelle vous vivez une expérience relationnelle éprouvante. Dites, par exemple : « J'accepte d'avoir du ressentiment et d'éprouver de la colère envers (Nommez ici la personne).» Par ce travail d'acceptation ressentie, vous accorderez à vos blessures relationnelles l'attention dont elles ont besoin pour guérir.



# Nos partenaires

Droits et Recours en Santé Mentale de la CÔTE-NORD

CENTRE LE MUR-MÛRE

CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

Groupe de soutien et d'entraide Le CRÉAM

relief

santéfamille

L'Étincelle CENTRE DE FEMMES DE BAIE-COMEAU

Le Nordest CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

# Nos regroupements

Le regroupement est une corporation qui mobilise des ressources communautaires œuvrant en santé mentale, en vue de favoriser la concertation, le développement et le rayonnement de ses membres. Il soutient une approche alternative auprès des différentes instances et auprès de la population. Il encourage l'union dans des actions de la population. il concernant des dossiers importants. Il intervient, s'il y a lieu, pour le respect des droits et de la dignité de la clientèle qui semblent menacés. Finalement, il fait valoir les intérêts de la clientèle et des organisations auprès des instances concernées.

Le Réseau Avant de Craquer est un organisme communautaire provincial (Québec) à but non lucratif dont la mission consiste à regrouper, représenter, soutenir et mobiliser les organismes œuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale et porter la voix des proches sur le plan national.