

NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE :

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



Le Périscope
Association des familles et des proches de la
personne ayant un trouble de santé mentale

Centre-de-la-Mauricie, secteur
Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice



L'épuisement psychologique, c'est
vouloir en faire trop, trop longtemps,
trop souvent. C'est s'épuiser, se
surmener, se consumer. Dire "stop" à
temps n'est pas un caprice.



POUR NOUS JOINDRE

Secteur Centre-de-la-Mauricie : 1671, Ave de Grand-Mère, Shawinigan, QC, G9T 2K2, Téléphone : 819-729-1434

Secteur Mékinac : 301, rue St-Jacques, bureau 218-B, Ste-Thècle, QC, G0X 3C0 téléphone: 819-534-2333

Secteur Haut-Saint-Maurice : 378 rue Scott, QC, La Tuque, G9X 1P1, téléphone : 819-521-7884

Sans frais : 1-855-CRAQUER (272-7837) Site Internet : www.leperiscope.org

Printemps 2023

Bulletin d'informations et d'échanges des membres



À TOUS NOS MEMBRES !

LE TEMPS DE RENOUELEMENT DE LA CARTE DE MEMBRES POUR LE 31 MARS 2023 ARRIVE À GRAND PAS !!

Votre cotisation au coût de 10 \$ annuelle est importante, vous aidez grandement l'organisme à poursuivre sa mission, ses objectifs, contribuer à la vie associative, ainsi qu'à participer à la vie démocratique en exerçant votre droit de vote à L'Assemblée générale.

Nous vous rappelons l'importance du milieu communautaire qui contribue grandement au besoin de la population.



Dans cette édition :	
La culpabilité	P.3
11 habitudes pour un bon état d'esprit	P. 4-5-6
Qui suis-je ?	P.7
Couper les ponts	P.8-9
Groupe de soutien	P.10
Projet Aider Sans Filtre	P.11

CRÉDITS

Articles: Émilie Dumas, Johanne Lefebvre, René Garceau, Laurianne Mayer et Micheline Fraser
Mise en page : Émilie Dumas
 Envoyez vos articles à : intervenante1@leperiscope.org



Bonjour! Je me présente, je m'appelle Laurianne Mayer. Je suis la nouvelle agente de sensibilisation et de soutien au sein de l'organisme. Je suis bien contente de vous partager le tout nouveau projet dont fait partie Le Périscope, le projet « Aider sans filtre : pour les jeunes, avec les jeunes » par le Réseau avant de craquer! Trois organismes en Mauricie participent en collaboration à celui-ci : Anna et la mer ainsi que le Gyroscope. Le projet Aider sans filtre a comme mission de rejoindre les jeunes de 12 à 29 ans proches de personnes ayant des problèmes de santé mentale. Pour ce faire, je vais directement à la rencontre des jeunes dans leurs milieux de vie afin d'animer des activités de sensibilisation sur le sujet en plus de leur offrir du soutien s'ils en ressentent

le besoin. L'objectif est de déstigmatiser les enjeux entourant la santé mentale tout en adaptant les services qui leurs sont offerts.

En effet, les récentes données démontrent qu'il est primordial d'ajuster nos interventions à la réalité des jeunes d'aujourd'hui! C'est exactement ce que je souhaite développer au sein du Périscope. À ce jour, c'est déjà une quinzaine de jeunes qui ont été sensibilisé à travers différentes animations dans les maisons de jeune! Du soutien individuel leurs sont également offert, et ce, tout en s'adaptant à leur besoin.

C'est-à-dire m'adaptée à la réalité du jeune que ce soit au niveau du déplacement ou encore de sortir du cadre de la classique rencontre dans un bureau! Ainsi, le projet avance très bien! Les différentes rencontres avec les jeunes me motivent encore plus à être innovatrice dans les services jeunesse! Afin de suivre tous les avancements de ce beau projet, je vous invite à aller jeter un coup d'œil à ma page Facebook : Aider sans filtre – Mauricie et instagram : @aidersansfiltre.mauricie ! J'ai bien hâte de vous donner des nouvelles prochainement!

GRUPE DE SOUTIEN

Vous ressentez le besoin de partager votre expérience et votre vécu de personne proche aidante ? qui vivent la même réalité que vous ou similaire.

Le groupe de soutien permet de découvrir les stratégies d'autres personnes proches aidantes pour éviter l'épuisement, améliorer leur qualité de vie ou encore prendre du temps pour vous.

Tout cela dans le respect, l'absence de jugement, la bienveillance et la confidentialité.

Ce sont des gens qui veulent simplement parler de se qu'ils ont vécu tout en étant compris des autres.

C'est un groupe fermé (7 personnes maximum) de jour et de soir.

Que ce soit depuis plusieurs années ou tout récemment, parler avec vos pairs peut vous aider.

Vous êtes tous les bienvenus !

**Johanne Lefebvre, Paire Aidante
Famille**

819 729-1434

Intervenante4@leperiscope.org



LA CULPABILITÉ

Par Johanne Lefebvre, Source: Quelques extraits de Laurent Bègue, Psychologue social

La culpabilité est douloureuse, mais pas forcément négative. C'est une émotion qui favorise l'empathie. Elle demeure un repaire essentiel entre le bien et le mal.

La culpabilité est une émotion caractérisée par un sentiment de tension, d'anxiété et d'agitation.

Malgré tout, elle est un signe de bonne santé psychologique. Elle signale que nous avons mal agi, transgressé nos valeurs et nos principes moraux.

La culpabilité serait un garde-fou pour rester dans le droit chemin, une émotion structurante et garante de notre conscience du bien et du mal.

Pourtant dans la vie de tous les jours, la culpabilité prend tout autre chemin. Celui de l'angoisse inutile.

L'angoisse d'être à la hauteur.

L'angoisse d'être un peu plus égoïste en passant un peu à nous au lieu de notre proche.

L'angoisse du lâcher-prise...etc.

Avant de laisser venir l'angoisse, demandons-nous,

Si c'est vraiment important d'être la meilleure.

Si c'est vraiment mal de prendre du temps pour nous.

Si le lâcher-prise est source de malheur ou s'il est source d'autonomie.

Prenez le temps de vous parler lorsque la culpabilité viendra vous ronger et vous verrez la différence.

11 HABITUDES POUR UN BON ÉTAT D'ESPRIT

Par Émilie Dumas

Soyez matinal	<p>Pour :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Créer du temps pour vous◆ Préparer votre esprit◆ Se connecter à soi◆ Planifier votre journée
Pratiquer la méditation	<p>Pour :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Développer l'attention et la concentration◆ Apporter sérénité, calme et paix intérieure◆ Se vider l'esprit◆ Être plus heureux
Pratiquer la gratitude	<p>Pour :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Être positif, attirer la positivité et être motivé◆ Se libérer du matérialisme◆ Créer et renforcer le lien social◆ Avoir une meilleure santé physique et mentale
Se fixer des objectifs	<p>Pour :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Donner du sens à son existence◆ Gérer son temps et prioriser ses tâches◆ Savoir ce qui est important◆ Se motiver et se stimuler◆ Évoluer, avancer, changer

Ils amènent à des virages qui embarquent vers d'autres voyages.
Et ne cessez jamais de sauter dans la flaque, de dire stop à quelqu'un.
De claquer la porte aux nez des gens qui ne respectent pas votre paillason.
De vérifier votre place.
De l'inventer s'il elle n'existe pas encore.
C'est votre vie, et il vous appartient de vous entourer de gens qui vous veulent vraiment...



COUPER LES PONTS

Source : Cyrielle Soares, FB

J'ai coupé les ponts...
Oui oui couper les ponts.
De ceux qui ne respectaient pas mes limites.
Qui m'imposaient leurs impasses.
Qui dénigraient mes sensibilités.
J'ai coupé les ponts de ceux qui ignoraient ma présence, ou se satisfaisaient de mon **absence**.
J'ai coupé les ponts.
Elle est bizarre cette phrase.
Un pont va d'une rive à l'autre.
Un pont amène vers quelque chose.
Mais quand l'autre ne le traverse plus, à quoi bon maintenir le lien?
Les liens c'est pour les gens qui s'aiment.
Ceux qui se manquent.
Ceux qui se tortillent d'amour et crient leur joie.
Les liens c'est sacré, ça ne s'invente pas.
Alors j'ai coupé mes ponts qui ne me menaient nulle part.
Ceux qui me laissaient plus d'attente que d'offrandes.
Mes ponts d'amour sans amour.
J'ai coupé mes chaînes, celles qui nous bloquent sans doute pour rejoindre l'autre côté.
Vous savez très souvent on s'entoure de personnes qui nous ont près d'eux sans choix.
Sans dénigrer, ils ne peuvent vraiment s'offrir.
Ils ont l'habitude que vous ayez cette place.
Mais si vous cassez les codes, si vous prenez la place méritée qu'est ce qui se passe ?
Vous couperez des ponts.
C'est indéniable.
Parce que vous allez en créer d'autres pardi.
D'autres rives, d'autres attaches, d'autres amours, d'autres amis vous attendent.
Ne croyez pas que l'amour est toujours dans la même ville.
Que l'ami est votre voisin.
Ne croyez pas forcément que votre famille va vous aimer.
Parfois un inconnu changera votre vie, et vos proches vous tourneront le dos.
Alors coupez des ponts.

Pratiquer la visualisation	Pour : <ul style="list-style-type: none">◆ Améliorer performance et concentration◆ Se préparer aux situations◆ Gérer le stress◆ Garder la motivation à long terme
Pratiquer une activité sportive	Pour : <ul style="list-style-type: none">◆ Amélioration des capacités mentales◆ Apporte rigueur et discipline◆ Accroître la confiance en soi◆ Se vider l'esprit
La confiance en soi	Pour : <ul style="list-style-type: none">◆ Améliorer l'estime de soi◆ Indicateur de réussite◆ Renforcer la détermination◆ Favoriser le passage à l'action◆ Diminuer le stress et l'anxiété
Le focus, la concentration	Pour : <ul style="list-style-type: none">◆ Focaliser et centrer son attention◆ Correcte exécution de la tâche◆ Tonifier la mémoire◆ Efficacité◆ Contrôle du mental◆ Sérénité intérieure

Adopter l'attitude positive	Pour : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bénéficier de l'apport d'opportunités positives ◆ Meilleure santé ◆ Favoriser la socialisation ◆ Améliorer la productivité ◆ Surmonter les obstacles ◆ Aiguiser l'esprit de curiosité et la soif d'apprendre
La résilience	Pour : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se libérer du passé ◆ Surmonter les échecs ◆ Rebondir rapidement ◆ Cultiver la persévérance
L'auto-discipline	Pour : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Faire ce qu'il faut quand il faut ◆ Lutter contre la procrastination ◆ Résoudre les problèmes



QUI SUIS-JE ?

Par René Garceau

Je connais ma famille, mes amis, mon voisinage mais est-ce que je me connais moi ? Si on me pose la question ``Qui es-tu ?`` est-ce que ma liste sera majoritairement composée de défauts, de difficultés et quelques qualités ou forces. Ah oui c'est vrai, j'ai appris à reconnaître les autres dans ce qu'ils sont et complètement oublier de voir qui je suis. Les autres avant moi, les autres sont importants, les autres sont essentiels, les autres sont mieux que moi, les autres sont plus capables que moi.

Il est temps que je reconnaisse ce qui fait de moi la personne que je suis devenue. C'est tellement difficile de m'évaluer car ma vie a été forgée en fonction des autres.

Courage, tu es capable. Ce sont les belles paroles que je dis aux autres, mais je dois me les dire à moi. Donc, courage, je suis capable. Capable de m'évaluer honnêtement, capable de prendre soin de moi en priorité, capable d'évaluer mes erreurs sans me dire des mots dégradants mais plutôt en validant ma capacité à me réorganiser autrement, capable de dire non sans me sentir coupable mais en me respectant .

Enfin, je commence à reconnaître la belle personne que je suis dans mes qualités et aussi dans ma capacité à reconnaître mes difficultés pour y travailler .

Qui-suis-je ? Je suis bon, bon pour moi.