L'ire des maux

Édition mai 2021



CONTENU DE CE NUMÉRO

- ÉDITORIAL
- CALENDRIER D'ACTIVITÉS
- SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE
- SUIVI D'INTENSITÉ VARIABLE
- NOUVELLES MAMANS ET SANTÉ MENTALE
- LE CRRI UNE RESSOURCE ALTERNATIVE
- RECETTE
- DIVERTISSEMENT

Éditorial

Du 3 au 9 mai c'est la semaine de la santé mentale avec comme thème cette année :

Parler pour de vrai de ce que vous ressentez.

Bien que nous répondions spontanément « Ça va bien », nous sommes moins enclins à nommer ce que nous vivons réellement car ce n'est pas toujours facile d'exprimer ce que l'on ressent. Parfois par peur d'être jugé ou en parce que nous en voyons peu d'importance, dire ce que l'on ressent, c'est se dévoiler un peu, beaucoup... **Parler pour vrai**, signifie de nommer les vraies choses, se libérer un peu de nos soucis, de nos peurs, de notre angoisse. Dissimuler ses émotions peut non seulement mener à divers problèmes de santé, mais cela pourrait aussi affecter vos relations personnelles et professionnelles. Apprenez à exprimer vos sentiments afin d'accroitre votre connaissance de vous-même et améliorer votre état de santé physique et mentale.

Si vous désirez nous faire parvenir un article, une pensée, une recette ou une photo, n'hésitez pas à communiquer avec Geneviève Curadeau en composant le 418-368-1655, poste 104, ou par courriel au gcuradeau@crrigaspe.com.

De nouvelles activités pour vous!



CRRI

MAI 2021

230 rue Wayman, Gaspé
418-368-1655
coordination@crrigaspe.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3 A.M. Rencontres individuelles P.M. Fermé – Groupe privé	4 A.M. Rencontres individuelles P.M. Causerie mots à maux	5 A.M. Conférence gratuite La présence attentive *Visitez notre page Facebook pour plus de détails	6 A.M. Rencontres individuelles P.M. Quizz Santé Mentale	7 A.M. Rencontres individuelles P.M. Œuvre collective sur les émotions *Sur réservation seulement	8	9 
*** 70e édition annuelle de la Semaine de la Santé Mentale ***						
10 A.M. Rencontres individuelles P.M. Fermé – Groupe privé	11 A.M. Rencontres individuelles P.M. Café-Causerie	12 A.M. Rencontres individuelles P.M. Rencontres individuelles	13 A.M. Rencontres individuelles P.M. Peinture sur toile	14 A.M. Rencontres individuelles P.M. Rencontres individuelles	15	16
17 A.M. Rencontres individuelles P.M. Fermé – Groupe privé	18 A.M. Rencontres individuelles P.M. Café-Causerie	19 A.M. Rencontres individuelles P.M. Rencontres individuelles	20 A.M. Rencontres individuelles P.M. La guerre des clans *Sur réservation seulement	21 A.M. Rencontres individuelles P.M. Rencontres individuelles	22	23
24 Fermé Jour des patriotes	25 A.M. Rencontres individuelles P.M. Fermé - Groupe privé	26 A.M. Rencontres individuelles P.M. Rencontres individuelles	27 A.M. Rencontres individuelles P.M. La fureur *Sur réservation seulement	28 A.M. Rencontres individuelles P.M. Rencontres individuelles	29	30
31 A.M. Rencontres individuelles P.M. Fermé - Groupe privé	Les activités demeurent sur réservation seulement pour un total de 5 personnes par activité. Celles-ci auront lieu de 13 h 30 à 15 h. Pour réservation, communiquer avec l'intervenante Geneviève Curadeau au 418 368-1655 p.102. Pour les rencontres individuelles, il est préférable de prendre rendez-vous. Veuillez noter que tout peut être sujet à changement selon les directives gouvernementales ou autre raison hors de notre contrôle.					

Important de réserver!



Semaine de la santé mentale 2021

Préparez-vous à #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez.

Même dans les moments de stress et d'anxiété extrême, nous pouvons protéger notre santé mentale.

Les émotions intenses peuvent s'apaiser lorsque nous les verbalisons. En mettant des mots sur ce que nous vivons, la douleur s'atténue. Alors, tentons de comprendre et de dire ce que nous ressentons. Est-ce de la colère? de la joie? de la frustration? de la tristesse? Tout cela, c'est tout à fait sain.

Cette édition de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM met de l'avant l'importance de nommer, d'exprimer et de composer avec nos émotions, qu'elles soient agréables ou non. Il en va de notre santé mentale.

Durant cette Semaine de la santé mentale, ce sera l'occasion de nommer toutes nos émotions et de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent. Quand on met les mots, on apaise les maux.

Semaine de la santé mentale
Association canadienne de la santé mentale

Être en bonne santé mentale ne veut pas dire filer le parfait bonheur tout le temps. En fait, toute la gamme des émotions humaines (y compris celles que nous aimons moins, comme la tristesse, la peur et la colère) fait partie d'une vie en bonne santé mentale.

- Se sentir triste, en colère ou en proie à l'inquiétude est inhérent à l'expérience humaine.
- Tenter de réprimer nos émotions les plus pénibles ne les fait pas disparaître.
- Prêter attention aux émotions désagréables ne les rend pas plus intenses. En réalité, nommer nos émotions est l'une des meilleures façons de les apaiser1.
- Quand nous les refoulons, nos émotions peuvent s'intensifier et même prendre de nouvelles formes. Ainsi, ne pas réagir lorsqu'un incident perturbant se produit au travail nous rend plus susceptibles de hausser le ton plus tard à la maison.

La semaine de la santé mentale a pour thème « comprendre nos émotions ». Reconnaître, décoder et accepter nos émotions, c'est contribuer à protéger notre santé mentale et à promouvoir une bonne santé mentale pour tous.

- Au Canada, une (1) personne sur cinq (5) est aux prises avec une maladie mentale ou un trouble de la santé mentale chaque année. Or, tout le monde – 5 sur 5 – a une santé mentale.
- Que nous ayons ou non une maladie mentale, nous pouvons prendre soin de notre santé mentale.
- Nous avons toutes et tous le droit de nous sentir bien, et comprendre nos émotions y contribue.
- Reconnaître ce qui influence nos émotions, découvrir l'impact de celles-ci sur nos pensées et comportements, agir quand notre réponse émotionnelle n'est pas utile et apprendre à accepter nos émotions concourent à notre bien-être émotionnel3.
- L'(auto)régulation émotionnelle, ou la capacité de nommer et de canaliser ses émotions, est un facteur de protection de la santé mentale.

Du 3 au 9 mai 2021, célébrez avec nous la 70e Semaine de la santé mentale et profitez de cette occasion pour #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez.

- Trouver du soutien et du réconfort auprès des autres et exprimer nos sentiments normaux de tristesse, de peur et d'inquiétude est extrêmement important en cette période inhabituelle marquée par le stress, l'incertitude et le deuil.
- Chaque mois de mai, des communautés, des écoles, des milieux de travail et des assemblées législatives se réunissent partout au Canada pour souligner la Semaine de la santé mentale.
- L'année 2021 marque le 70e anniversaire de la Semaine de la santé mentale, un événement organisé chaque année par l'Association canadienne en santé mentale depuis 1951.
- La Semaine de la santé mentale vise à modifier les croyances et perceptions collectives à l'égard de la santé mentale. L'événement fait la promotion des comportements et attitudes qui favorisent le bien-être et contribuent au maintien d'une bonne santé mentale ainsi qu'à l'émergence d'une culture de compréhension et d'acceptation.

Participez et obtenez de l'aide

- Trouvez de l'information, des articles utiles et des outils de communication téléchargeables gratuitement au www.semainedelasantemenatale.ca et célébrez-vous aussi la Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne de la santé mentale.
- Téléchargez la trousse d'outils gratuite pour les écoles pour vos petits-enfants. Vous y trouverez des activités et de l'information pour vous aider et aider les élèves de tout âge à mieux comprendre et à promouvoir la santé mentale.
- Suivez-nous sur les médias sociaux en utilisant les mots-clics #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale.
- Participez à un événement virtuel de la Semaine de la santé mentale, par exemple un cours gratuit sur la santé mentale sur le site cmha.ca/recovery-college/courses (en anglais seulement).
- Si des émotions vous submergent, persistent et/ou interfèrent avec vos activités quotidiennes, il est important d'aller chercher du soutien en santé mentale. Il y a de l'aide pour faire renaître l'espoir : N'hésitez pas à contacter le CRRI au 418-368-1655, poste 101.
- Visitez le site acsm.ca/retrouver-son-entrain.
- Consultez l'Espace Mieux-être du gouvernement du Canada.
- Vous pensez au suicide? Composez sans frais le 1-866-277-3553 au Québec.

QUELS SONT LES SERVICES OFFERTS DANS LE PROGRAMME SIV?

- Évaluation globale
- Intervention et prévention des situations de crise
- Soutien psychosocial
- Accompagnement
- Éducation et aide à la prise de médication
- Réadaptation : activités de la vie quotidienne, aide au logement, budget, soins personnels, alimentation, réseau social, etc.
- Collaboration avec les partenaires

services gratuits et confidentiels

Mécanisme d'accès : Les références seront effectuées directement à la coordonnatrice du programme et seront discutées avec l'équipe de SIV.
Exceptionnellement, des références urgentes pourraient être admises sans délai.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec
Karine Denis, coordonnatrice SIV
418 368-3301, poste 3770

Suivi d'intensité variable (SIV)



Centre de santé et de services sociaux de La Côte-de-Gaspé

UN MILIEU OÙ
LE CLIENT EST AU

Le suivi d'intensité variable est un service gratuit et confidentiel offert à toute la population !

QU'EST-CE QUE LE SIV?

Le suivi d'intensité variable est un programme de soutien dans la communauté qui vise à accompagner les personnes aux prises avec de graves problèmes de santé mentale. Le but de ce service est d'intégrer et de maintenir la personne dans son milieu de vie pour que celle-ci exerce un rôle convenable et valorisant pour elle-même.

QU'ELLE EST LA PHILOSOPHIE D'INTERVENTION DE CE PROGRAMME?

Avec de l'accompagnement, la majorité des personnes atteintes de problèmes de santé mentale grave peuvent s'intégrer et vivre dans la communauté au même titre que tout être humain. L'accompagnement offert par l'équipe est caractérisé par:

- Souplesse
- Pro activité
- Intensité
- Disponibilité
- Ouverture
- Collaboration avec les partenaires de la communauté

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE CE PROGRAMME?

Toutes personnes ayant des problèmes de santé mentale grave tels que:

- Schizophrénie
- Troubles psychotiques
- Troubles schizoaffectifs
- Troubles bipolaires.

Ces personnes présentent également une ou plusieurs des problématiques suivantes :

- Grandes périodes de fragilité
- Risque significatif de détérioration clinique ou sociale en l'absence de liens significatifs avec l'équipe SIV
- Difficulté sur le plan des habiletés personnelles, sociales et relationnelle
- Difficulté d'intégration et d'adaptation à la vie en communauté.

QUELS SONT LES PROFESSIONNELS QUI GRAVITENT AUTOUR DE CE PROGRAMME?

Gestionnaire en santé mentale

Coordonnatrice du programme SIV

Travailleurs sociaux

Éducateurs spécialisés

Infirmiers

Psychiatres

psychologues

Une équipe dynamique au cœur de la communauté

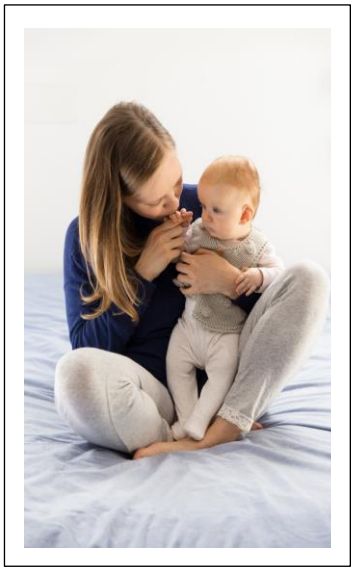


Dimanche le 9 mai 2021, nous célébrons la fête des Mères! Le CRRI a une pensée particulière pour toutes les mamans et plus encore pour les nouvelles mamans qui viennent de traverser l'isolement de la pandémie.

Nouvelles mamans : 6 façons de prendre soin de votre santé mentale

Par Cathleen Ericson

Les nouvelles mamans peuvent souffrir de dépression et d'anxiété après l'accouchement. Des saines habitudes aux groupes de soutien, il existe plusieurs options pour maintenir une bonne santé mentale après l'arrivée de bébé.



Devenir mère change une vie. C'est une période où vous créez des liens avec votre petit amour. C'est aussi une période de bouleversements qui n'est pas nécessairement faite de moments Instagram parfaits.

Vous êtes une nouvelle maman et vous présentez des symptômes de dépression *post-partum* ou d'anxiété? Sachez que si vous vivez des sautes d'humeur, de la tristesse, de l'irritabilité et de la fatigue, vous n'êtes pas seule.

Selon Statistique Canada, **près du quart des mères au pays** ont déclaré en ressentir les symptômes. Et le fait qu'on s'attende à ce que vous soyez comblée de bonheur n'aide pas les choses. C'est pourquoi il est important que les nouvelles mères veillent à leur santé mentale après l'accouchement. Voici quelques conseils pour commencer.

1. Fixez-vous de petits objectifs

Certains bébés dorment beaucoup et les nouvelles mamans pensent à tort qu'elles doivent utiliser ce temps de façon productive. Si vous prévoyez un retour au travail, ces heures peuvent sembler être votre dernière chance de ranger la maison, d'écrire des remerciements et de cuisiner à l'avance. Essayez de résister à l'envie d'entreprendre des travaux d'envergure et fixez-vous de petits objectifs (prendre une douche, écrire un message par jour). Ainsi, vous verrez des résultats concrets au lieu de vous sentir dépassée, et c'est excellent pour le moral.

2. Sommeil, alimentation et exercice : maintenez vos saines habitudes

D'après une étude récente (en anglais), **les parents perdent en moyenne l'équivalent de 6 mois de sommeil** durant les 24 premiers mois du nouveau-né. Rien qui n'étonne un nouveau parent jusqu'ici. Le manque de sommeil peut provoquer des symptômes qui s'apparentent à ceux de la dépression *post-partum*, dont l'irritabilité et le sentiment d'être dépassée. Un programme d'exercice modéré (et approuvé par votre médecin) peut améliorer votre santé mentale. En effet, bouger aide à réduire les risques de dépression et favoriser une attitude positive, en plus d'améliorer le sommeil. Privilégiez des activités plus douces comme le yoga, les poids ou la marche pour stimuler votre corps et votre esprit.

Pour compléter ces bonnes habitudes, assurez-vous de bien manger. Pourquoi ne pas déjà commencer à donner l'exemple à votre enfant? Il faut savoir qu'un changement de poids ou d'appétit fait partie des symptômes de la dépression *post-partum*. Cela comprend les pertes ou les gains de poids importants. En restant à l'écoute de votre corps, vous serez mieux à même de détecter ces signes avant-coureurs de la dépression *post-partum*.

3. Trouvez un groupe de soutien

Il existe autant d'organismes de soutien qu'il existe de mamans. Il y a les groupes de marche, les groupes qui chantent avec bébé, et d'autres qui offrent simplement un espace pour parler. Choisissez un groupe positif où la compétition n'a pas sa place. Vous pourriez devoir en essayer plusieurs avant de trouver celui qui vous convient. Si vous ne connaissez pas de nouveaux parents, vous pouvez :

- Demander à vos amis et à vos proches
- Appeler au gym ou au centre communautaire
- Parler à votre médecin ou à un professionnel du milieu hospitalier ou de votre CLSC
- Demander à vos services de RH s'il existe un tel groupe de soutien au travail
- Consulter le site **Postpartum Support International (PSI)** (en anglais) pour trouver un groupe de soutien au Canada.

Certaines mères ont besoin de soutien seulement pendant les premiers mois d'ajustement. D'autres chercheront plutôt des groupes de soutien tout au long des différents stades et âges de l'enfant.

4. Demandez de l'aide

Il peut être difficile d'accepter l'aide des autres, c'est un élément essentiel de votre vie de nouveau parent. Tournez-vous vers votre partenaire, un proche, un ami ou un voisin et formulez des demandes précises (p. ex. : préparer un repas, vous conduire à l'épicerie, veiller sur bébé pendant que vous prenez du temps pour vous). La plupart des gens veulent aider, mais ils ne savent pas comment. En leur donnant des directives précises, vous les aiderez eux aussi à se sentir utiles.

5. Optez pour un retour progressif au travail

Certaines mères en devenir font des plans avant de partir en congé. N'oubliez pas que vous n'êtes plus la personne que vous étiez il y a quelques mois. Vous devrez peut-être revoir vos attentes. Par exemple : Avant de partir en congé, les réunions hebdomadaires au téléphone vous semblaient très faisables. Aujourd'hui, vous réalisez que vous avez un conflit d'horaire avec la sieste du bébé (et la vôtre, idéalement). Maintenez la communication et adressez-vous aux services des RH au besoin. Ils sauront vous conseiller sur les ressources qui s'offrent à vous et à votre famille.

6. Soyez à l'écoute de vos émotions - et de votre médecin

Pour de nombreuses mères, l'anxiété qu'elles ressentent est plus profondément ancrée que le fameux *baby-blues*. C'est pourquoi il est important de savoir reconnaître les premiers signes d'une dépression *post-partum*. Le Centre de toxicomanie et de santé mentale établit une liste des **symptômes associés à la dépression et à l'anxiété post-partum** :

- Humeur dépressive
- Perte d'intérêt pour ce qui est habituellement une source de plaisir (incluant votre bébé)
- Sentiment exagéré de culpabilité ou d'inutilité
- Diminution de la concentration ou de la capacité à penser avec clarté
- Idées macabres ou suicidaires

Parlez ouvertement avec votre médecin pour obtenir l'aide dont vous avez besoin. Il se pourrait aussi qu'il vous conseille de voir un thérapeute ou **communiquer avec une intervenante du CRRI en composant le 418-368-1655, poste 102, ou contacter la Maison de la famille Parenfant de Gaspé.**

Maison de la famille PARENFANT de Gaspé	**12 rue de la Cathédrale** **Gaspé (Québec) G4X 1N8** **Téléphone: 418.368.6028** • **maisonfamilleparenfant@cgocable.ca** • **http://www.parenfant.com/**

La maison de la famille Parenfant offre des activités de prévention et de promotion, des services d'aide et de soutien continu à tous les parents, et ce, en couvrant l'ensemble des étapes de vie, de la grossesse à l'âge adulte des enfants.

Le CRRI est une ressource alternative

Si vous entrez au CRRI, ici on donne la priorité à la personne que vous êtes, avec vos forces et vos difficultés, sans tenir compte de votre diagnostic.

Voici les valeurs importantes de l'organisme. Nous vous proposons une réflexion sur vos besoins, vos attentes et les possibilités de participation. Vous êtes libre de compléter ou non ces encadrés.

Voici les valeurs qui sont importantes pour nous!

Nous avons une façon « autre » d'accueillir la souffrance et de considérer les problèmes de santé mentale. Par exemple,

- Ici, vous allez à votre rythme.
- Le sens que vous donnez à votre vécu est important.
- On ne cherche pas à donner une explication médicale à votre souffrance.
- On vous encourage à exercer votre sens critique et à vous faire votre propre opinion.

Qu'est-ce que j'aimerais développer ou apprendre ? (Ex : donner des idées, travailler en équipe, tisser un réseau social, etc.)

De quoi ai-je besoin pour me sentir à l'aise de participer/m'impliquer ?

Ai-je des craintes face à mon implication/participation au CRRI?

Qu'est-ce qui me bloque : l'expression santé mentale ou me retrouver en groupe?

Si vous avez envie de partager vos réflexions avec l'intervenante, vous pouvez rejoindre Geneviève Curadeau en composant le 418-368-1655, poste 102.

Recette

Poulet au miel et à la moutarde à la mijoteuse

INGRÉDIENTS



- **Carottes**-4
- **Panais**-4
- **Gousses d'ail**-2
- **Moutarde de Dijon**-45 ml (3 c. à soupe)
- **Moutarde à l'ancienne (moutarde de Meaux)**45 ml (3 c. à soupe)
- **Miel**-80 ml (⅓ tasse)
- **Thym séché**-2.5 ml (½ c. à thé)
- **Sel et poivre**
- **Pommes de terre grelots**-675 g (1½ lb)
- **Cuisses de poulet sans la peau**-3 (environ 675 g / 1½ lb)

PRÉPARATION

1. Coupez les carottes et les panais en cubes. Hachez finement l'ail.
2. Dans un petit bol, mélangez les moutardes, le miel, l'ail et le thym. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.
3. Déposez les grelots, les carottes et les panais dans le récipient de la mijoteuse. Déposez le poulet sur les légumes. Versez le mélange de moutarde au miel sur le poulet.
4. Couvrez et faites cuire 6 heures à faible intensité, puis laissez en mode réchaud pour 4 heures ou jusqu'au moment de servir.

NOTES DE FIN

Si vous désirez préparer cette recette à l'avance, arrêtez-vous après l'étape 3, placez le récipient de la mijoteuse au réfrigérateur et démarrez la cuisson le lendemain matin.
Cette recette est parfaite pour couvrir 10 heures d'absence de la maison pour le travail. Si vous désirez la faire une journée où vous restez chez vous, vous pouvez aussi cuire le poulet 4 heures à intensité élevée ou 8 heures à faible intensité, selon le temps que vous avez. Toutes les méthodes fonctionnent.

CONSERVATION

Se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.



Divertissement

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

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

