L'Accalmie

Journal de La Marée Janvier 2019

Pour la prochaine année,

l'équipe de La Marée

vous souhaite :

Des sourires, pour chasser la tristesse,

De l'audace, pour que les choses ne restent jamais en place,

De la confiance, pour faire disparaître les doutes,

Des gourmandises, pour croquer et déguster la vie,

Du réconfort, pour adoucir les jours difficiles,

De la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager,

Des arcs en ciel, pour colorer les idées noires,

Du courage, pour continuer à avancer !

8 Programme Enfance-jeunesse

12 Programme SMT

15 Programme Adultes

19 Programme Aînés

Table des matières

MOT DE LA DIRECTION
Mot de la directrice 4

À METTRE À VOTRE AGENDA 5

ACTUALITÉS DE LA MARÉE
Nouveaux locaux 6
La fondation Bon Départ 6
La fondation Dufresne et Gauthier 7
Gala Charlevoix reconnaît 2019 7

PROGRAMME ENFANCE-JEUNESSE
Lettre à ma mère 8
Parler de votre santé mentale avec vos enfants 10
Services jeunesses 11

PROGRAMME SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL
Agir pour donner du sens 12
Services SMT 14

PROGRAMME ADULTES
Pourquoi parler santé mentale ? 15
La Marée… Aide sans filtre 16
Mon proche m'inquiète 17

PROGRAMME DES AÎNÉS
La maltraitance envers les aînés 19
Services Aînés 20

MIEUX-ÊTRE
Le cerisier 21

ACTIVITÉS DE LA MARÉE 22

À NOTER 28

DONATEURS ET COLLABORATEURS DE LA MARÉE 29

PARTENAIRES ET COMMANDITAIRES DU JOURNAL 30

L'inévitable Bilan….

Une nouvelle année qui commence est loin d'être anodine. Avec elle se tourne une page du passé, tandis qu'une nouvelle se profile. Une sensation à la fois exaltante, chargée de promesse, de joie ou bien de craintes.

Bien évidemment, on ne saurait se réjouir des moments plus négatifs ou des fins qui impliquent des déceptions, des peines, ou des départs. Par contre, il faut savoir que ces moments sont également importants dans notre cheminement personnel et qu'ils sont bien souvent au cœur des plus grands apprentissages.

Je vous propose de prendre le temps de vous accorder ces moments de réflexion. C'est une façon de faire le point avec soi et de s'ouvrir au changement.

Nous avons tous des attentes, plus ou moins avouées face à cette opportunité de changement pour soi et le monde qui nous entoure. Déterminez quelles sont les vôtres, ce qu'elles disent de vous, et les ressources pour amorcer la nouvelle année sous un nouvel éclairage favorable à vos attentes !

Pour, moi ce moment est précieux. Souvent, davantage positif que négatif aussi. Parce que je fais un tour complet de mon année et je ne veux pas seulement me remémorer les moments plus difficiles. Je veux avoir une vue d'ensemble sur mes réalisations et sur comment j'ai évoluée.

Dire au revoir et surtout merci à l'année qui vient de se terminer me fait un bien immense. Je me sens ensuite en paix avec ce que la vie m'a présenté et je peux aussi mieux apprécier mes réalisations. C'est bon pour ma confiance personnelle, mon estime de moi et ça me donne un bel élan pour continuer de me réaliser dans une nouvelle année avec une énergie différente.

En terminant je vous laisse sur cette citation :

« Cesser d'avoir peur de la fin d'une chose, nous permet tellement d'apprécier les débuts et pour cela, la fin est inévitable ».

À mettre à votre agenda

Gala Charlevoix reconnaît 2019

31 janvier

Fairmont Le Manoir Richelieu

Groupe de soutien
Au gré des Marées
4 février
19h00
Locaux de La Marée

Salon proches aidants des aînés
23 février
Hotel Plaza Québec

Brunch du printemps

Détails à venir…

Journée mondiale du rire
5 mai à 14h
Lieu à déterminé

Déjeuner conférence
9 mai
Centre Femmes aux Plurielles

Camp été
La Petite Marée

Été 2019

Détails à venir…

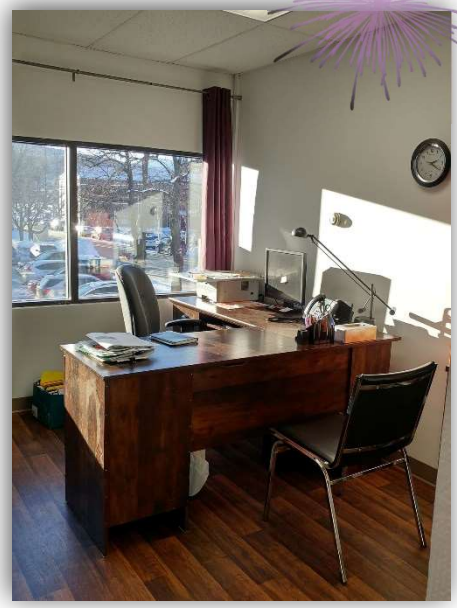
Yoga du rire

4 fév. Baie-St-Paul
12 mars St-Urbain
9 avril Notre-Dame
8 mai Clermont
15 mai Isle-aux-Coudres

Nouveaux locaux

Pour continuer sur notre élan de changement, nous avons également déménagé nos locaux de Baie-St-Paul. Nos bureaux sont maintenant situés au 11, rue St-Jean-Baptiste, local 204 à Baie-St-Paul (au-dessus de la Banque Nationale).

Voici donc quelques images de nos nouveaux locaux :



La fondation Bon Départ de Canadian tire du Québec donne à La Petite Marée

Depuis 2015, la Fondation Bon Départ de Canadian Tire du Québec soutient La Petite Marée. Pour Noël 2018, la fondation a offert des «3 skis» et des raquettes pour les jeunes qui ont un parent vivant une problématique de maladie mentale. Ceux-ci pourront ainsi avoir du plaisir en allant jouer dehors avec des amis. Le tout va avoir un impact important pour le développement d'une bonne santé mentale chez les jeunes. Cette année, 13 jeunes ont bénéficié de ce don.

La fondation Dufresne et Gauthier

En décembre dernier nous avons reçu une bonne nouvelle : la Fondation Dufresne et Gauthier accepte de soutenir La Marée dans un projet innovateur soit un camp de jour. Grâce à leur don honorable de 10 000$, La Marée pourra offrir, à l'été 2019, un camp de jour d'une durée d'une semaine offert aux enfants qui ont un proche vivant une problématique de santé mentale et ce, tout à fait gratuitement. Ce projet a pour but de développer la résilience chez les participants en leur permettant d'avoir du plaisir.

Détails à venir…

Gala Charlevoix reconnaît 2019

Nous sommes fiers de vous annoncer que La Marée est en nomination dans la catégorie « L'engagé » au Gala Charlevoix reconnaît 2019 qui aura lieu le 31 janvier prochain au Fairmont Le Manoir Richelieu.

Nous nous souhaitons la meilleure des chances ! Surveillez les médias locaux pour connaître les gagnants.

L'ENGAGÉ

Implication communautaire

Vous êtes une organisation offrant des services dans les domaines communautaires, de l'économie sociale, de l'éducation, de la santé ou autres services publics dont l'engagement est particulièrement remarquable. Vous contribuez de façon notoire au développement de la région. Votre organisation a su mobiliser les entreprises privées, les organisations publiques, la population, de même que les bénévoles autour de la cause que vous défendez.

Lettre à ma mère atteinte d'une maladie mentale

Chère maman,

Plus tôt aujourd'hui, tu t'es excusée d'être malade. Tu t'es dite désolée de m'avoir amenée à grandir dans ta maladie, d'avoir dû assister aux montagnes russes de tes émotions. Pourtant maman, j'ai quand même envie de te remercier d'avoir pu me permettre de m'épanouir à travers les défis de ta santé mentale.

C'est vrai que je n'ai pas vécu une enfance sans tracas ni bémols. Je n'ai pas vécu une enfance "normale" parce que tu as su m'apprendre, année après année, que ce mot-là n'est souvent que perception, que la normalité, ce n'est pas grand-chose quand on y pense.

C'est vrai aussi que j'ai parfois dû endosser le rôle de l'adulte avant le temps. Que j'ai dû jouer à la mère parce que tu n'allais pas bien. Que c'était plus simple si je m'occupais de toi que si j'attendais l'inverse. Pourtant maman, j'ai quand même envie de te remercier d'avoir su me guider à travers les défis de ta santé mentale.

Parce qu'à travers tes rechutes et tes rebonds, tu as su m'enseigner la résilience. Tu as su me démontrer la persévérance. Parce qu'avec toi, mes chutes ne m'ont jamais semblé fatales et les défis à relever trop lourds. Parce qu'avec toi à mes côtés, je savais que c'était possible de tomber et réussir à se relever. Tu as su me montrer que demain peut toujours être bien, mieux. Que le soleil brille souvent plus fort quand il s'est caché trop longtemps. Parce qu'avec toi, maman, j'ai vu que tout était possible à qui le veut bien, à qui est prêt à se battre.

J'ai longtemps, en grandissant, souhaité que tu ne sois pas malade. J'ose même t'admettre que j'aurais voulu que tu sois comme la mère de mes amies. En bonne santé mentale. Puis, j'ai vieilli et j'ai compris que je n'aurais voulu d'aucune autre mère comme modèle. Grâce à toi, maman, j'ai grandi dans un monde sans non-dits, sans tabous. Tu as su m'enseigner la nécessité de prendre soin de soi, de s'écouter. Tu as su me démontrer que le jugement ne sert à rien et qu'il n'aide personne. Tu as su me faire voir que chaque humain possède en lui des trésors et des naufrages. Grâce à toi maman, j'ai su être ce type d'humain qui prend le temps de voir avec son cœur au lieu d'avec ses yeux.

Si je prends le temps de t'écrire aujourd'hui, c'est que tes excuses m'ont fait réfléchir. C'est vrai, maman, que j'ai grandi bercée plus souvent par ta maladie que par tes bras, mais je reste quand même convaincue que c'est ton authenticité face à tes problèmes de santé qui a fait de moi la femme que je suis maintenant : ouverte et empathique.

Chère maman, aujourd'hui, tu t'es excusée d'être malade. Tu t'es dite désolée de m'avoir amenée à grandir dans ta maladie. Pourtant maman, aujourd'hui, j'ai vraiment envie de te remercier de m'avoir aimée assez pour me permettre de comprendre les autres sans juger. Parce qu'au travers tes défis, tu m'as permis de savoir que la vérité reste la plus belle chose qu'on peut offrir à nos enfants même si on aimerait parfois les protéger en les mettant à l'écart de ce qui ne va pas. Tu m'as appris à faire confiance en la capacité de compréhension de mes enfants, tu m'as donné l'envie d'être honnête et authentique avec eux.

Maman, j'apprécie tes regrets, mais je ne t'en veux pas. Si aujourd'hui, je tente de léguer à mes enfants un monde plus ouvert, moins violent et plus résilient, c'est bien grâce à toi.

Je t'aime

Source : https://parfaitemamancinglante.com/2018/11/12/lettre-a-ma-mere-atteinte-dune-maladie-mentale/?fbclid=IwAR3LEQPcORVoFIBw0xbU0tqFGA0LQ0hloaPvi9gAklwQ1yRejxJVpA7Eca4

Parler de votre santé mentale avec vos enfants

La maladie mentale d'un parent est un véritable ouragan dans la vie des enfants. Dépression, bipolarité, schizophrénie, troubles anxieux, trouble de la personnalité : la météo parentale change continuellement et les enfants n'échappent pas aux gouttes de pluie ni à l'orage. Ils vivent la tempête, la ressentent, la supportent.
En raison de la honte vis-à-vis de la souffrance mentale, le parent choisit souvent, pour protéger sa famille, de la cacher et de se murer dans le silence. Mais les enfants savent toujours qu'il se passe quelque chose. Et les tenir à l'écart pourrait entraîner chez eux peur, colère, incertitude, confusion, incompréhension et culpabilité, en plus d'avoir des conséquences psychologiques à long terme.

L'expérience de mère et de pédopsychiatre de l'auteure l'a convaincue que les enfants doivent être informés le plus clairement possible pour pouvoir comprendre et développer des stratégies d'adaptation.

Ce livre propose d'accompagner le parent, pas à pas, dans un dialogue avec ses enfants, lui permettant ainsi de sortir du secret et de la honte.

« Il était une fois un parent malade qui décida de ne plus se laisser définir ni piéger par sa maladie, de parler avec son cœur, son authenticité, pour expliquer son combat à ses enfants. »

Et vous ? Choisirez-vous d'attendre que l'orage passe ou de danser sous la pluie ?

Vous pouvez vous procurer ce livre chez Archambault :
https://www.archambault.ca/livres/il-pleut-%C3%A0-la-maison-parler-de-votre-sant%C3%A9-mentale-avec-vos-enfants/lamy-c%C3%A9line/9782896628964/?id=2605640&cat=1884314

Rappel des services jeunesses

Les ateliers Anna et la mer

Les ateliers Anna et la mer s'adressent aux jeunes de 6 à 12 ans qui ont un parent ayant une problématique en santé mentale. Ils permettent de démystifier la maladie et répondre aux questions des jeunes dans un climat de confiance et de respect.

Pour plus d'informations contacter Cathy Villeneuve au 418-665-0050

Les Navigateurs 6-12 ans

Ces activités ont pour objectifs de permettre aux jeunes d'avoir du plaisir et de vivre un moment de répit tout en s'amusant.

Inscription possible en tout temps auprès de Cathy Villeneuve au 418-665-0050

Les Navigateurs ados

Les ateliers s'adressent aux jeunes de 13 à 17 ans qui ont un proche vivant une problématique en santé mentale.

Inscription possible en tout temps auprès de Cathy Villeneuve au 418-665-0050 ou au c.villeneuve@lamaree.ca

Agir pour donner du sens[1]

La Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2018-2019, promue par le Mouvement santé mentale Québec, porte sur le thème « Agir pour donner du sens ». Agir, c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement, faire le choix du statu quo ou d'une pause, trouver du sens. Plusieurs gestes et attitudes nous permettent de trouver du sens à notre vie. Nous nous attarderons sur la notion de gratitude.

La pratique de la gratitude active les régions du cerveau qui sécrètent la dopamine et la sérotonine, stimulant ainsi les sentiments de joie et de motivation. En pensant à des choses qui créent en nous de la reconnaissance, nous nous concentrons sur les aspects positifs de la vie et libérons en nous un sentiment de bonheur.[2] N'est-ce pas une raison suffisante pour être reconnaissant envers notre entourage? De nombreux chercheurs en psychologie, appuyés par les recherches en neurosciences, reconnaissent que la pratique de la gratitude au quotidien amène de nombreux effets positifs sur la santé. On note entre autres que cela rend les interactions sociales plus plaisantes, augmente le sentiment d'appartenance à un groupe, aide à résister au stress, est bénéfique pour l'estime de soi, amène un bonheur accru, réduit le matérialisme, aide à améliorer la santé globale.

Cultiver la gratitude peut se faire par une multitude de gestes simples, que ce soit auprès de nos collègues, amis, familles et même auprès des personnes qui constituent notre communauté comme la caissière au dépanneur du coin, notre pharmacien, le personnel hospitalier, le concierge, les conseillers municipaux, le « déneigeur », etc…

[1] Informations tirées du site www.mouvementsmq.ca

[2] APPRENDRE À ÉDUQUER. « Les 4 piliers du bonheur selon les neurosciences », [en ligne], [http://apprendreaeduquer.fr/bonheurneurosciences/] (Consulté le 12 février 2018).

Voici quelques façons d'exprimer notre gratitude :

- Installer un bocal de gratitude dans lequel nous inscrivons ce que nous avons apprécié de notre journée. À la fin du mois, ou de l'année, on peut relire les bouts de papier. Notre bocal est plein de gratitude et de sens!
- Prendre conscience des petits gestes quotidiens que les membres de notre entourage posent pour nous.
- Sur une petite carte, inscrire « MERCI » avec les raisons pour lesquelles on le dit, et l'offrir à un/une collègue.
- Profiter des repas pour exprimer à notre famille ce que nous avons apprécié de notre journée.
- Simplement remercier sincèrement les gens que nous côtoyons au quotidien!

À La Marée, la gratitude et la reconnaissance font partie des valeurs organisationnelles. À la fin de chaque réunion d'équipe, et de conseil d'administration, un point est consacré aux appréciations. Nous sommes invités à dire ce que nous avons apprécié de nos collègues durant la semaine, ou pendant la rencontre et c'est noté au procès-verbal. Une tradition qui renforce le sentiment d'appartenance au sein de l'équipe !!! Embarquez dans le mouvement !

Pour aller plus loin dans la thématique ou chercher des outils, visitez le www.mouvementsmq.ca .

Rappel des services SMT

- Les pauses santé... mentale (différentes capsules d'information de 20 à 30 minutes)
- Formation CAP au travail (pour les gestionnaires)
- Ateliers Mieux-Être (pour les employés)
- Formation « Aider un collègue en difficulté »

ET

Les Ateliers de Yoga du rire

Organisez des ateliers de yoga du rire réguliers ou occasionnels:

- Durant l'heure de dîner;
- Lors de journées thématiques;
- Lors de séminaires/formations;
- Comme « bonus-santé »;
- Etc...

Possibilité d'implanter un Club de rire dans votre milieu de travail.

RIRE AU TRAVAIL
n'aura jamais été aussi facile, peu importe les situations, grâce au yoga du rire!

Pourquoi parler santé mentale ?

À une époque où la vie est autant diversifiée… Toutes les tribunes clament haut et fort que l'humanité doit accepter tous les genres, tous les sexes, toutes les orientations sexuelles, tous les milieux sociaux, toutes les origines ethniques et bien plus. Pourtant, la question de santé mentale reste cachée derrière le silence. La honte rattachée à la maladie mentale colle aux croyances populaires.

Alors pourquoi parler de maladie mentale en 2019?

Parce que la maladie mentale est bien réelle et qu'il ne faut pas en réduire son importance. Faire comme si elle n'existait pas, ne l'empêche pas d'exister!

Saviez-vous qu'une personne sur cinq, au Canada, vivra avec une maladie mentale au cours de sa vie? Saviez-vous que quatre personnes sur cinq côtoieront un proche avec une maladie mentale durant leur vie?!

La maladie mentale ne fait pas de discrimination ; elle n'a pas d'âge, pas de sexe, pas de race. Elle est présente chez chacun d'entre nous, à des degrés différents, dans différents moments de nos vies, dans chaque famille. En fait, la maladie mentale divise les familles, et peut faire vivre les pires émotions : la honte, la culpabilité, la tristesse, le désespoir, l'impuissance, le remord et bien plus encore. Mais la peur demeure son pire ennemi. C'est la peur qui empêche les gens de consulter. Les gens ont peur d'être «FOU». En fait, la stigmatisation est pire que la maladie elle-même.

Parlons de la maladie mentale !

Afin de briser les préjugés causés par l'ignorance. Pour combattre la peur et le rejet! Mais surtout afin d'encourager les gens à chercher de l'aide !! Nous avons tous une histoire de santé mentale à raconter et nous nous devons d'en parler !

Je vous invite donc à raconter votre histoire à votre famille, à vos amis, à vos collègues…

La Marée… Aide sans filtre !

Dans le même ordre d'idée…

La campagne de sensibilisation qu'a lancé le réseau Avant de Craquer, dont La Marée est membre, dans la dernière année, se veut un message adressé directement aux jeunes de 18 à 25 ans.

Les jeunes milléniaux peuvent faire une différence face à la maladie mentale, c'est le message qu'a lancé La Marée dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui avait lieu du 1er au 7 octobre dernier. Les jeunes âgés de 18 à 25 ans peuvent eux aussi contribuer au rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale dans leur entourage.

Aidersansfiltre.com : un site web sur la santé mentale et l'aide disponible.

Avant de craquer, les jeunes milléniaux sont invités à visiter le site web Aidersansfiltre.com dans le but de mieux comprendre les maladies mentales et aussi pour en apprendre sur les ressources d'aide disponibles.

De plus, afin d'optimiser la portée de notre message, ils sont invités à utiliser les hashtags suivants pour publier des messages : #aidersansfiltre, #jefaisunedifférence, #fierdemoi, #jefaispartiedelasolution, #avantdecraquer.

Mon proche m'inquiète

Souvent, les maladies mentales ont des répercussions dans les relations avec l'entourage. Côtoyer ou vivre avec une personne atteinte de schizophrénie, de trouble bipolaire, de dépression, d'un trouble obsessionnel-compulsif ou d'un trouble de la personnalité limite peut parfois être déroutant ou inquiétant. Ça se peut que tu te sentes perdu(e) par moment, et c'est tout à fait normal.

Tu veux comprendre, SANS FILTRE

Voici des exemples de comportements de la personne qui peuvent t'inquiéter.

Ton proche :

- se met rapidement en colère pour des détails;
- se chicane constamment avec les membres de la famille;
- dit être très malheureux à l'école, au travail, chez lui, alors qu'il n'y a pas si longtemps, c'était le contraire;
- délaisse ses amis et s'isole de plus en plus;
- manifeste des signes aigus de tristesse mais dit que tout va bien;
- éprouve des problèmes de sommeil, confond le jour et la nuit;
- mange de moins en moins ou, au contraire, tout le temps;
- consomme de l'alcool ou des drogues alors que ce n'est pas dans ses habitudes;
- cherche ses mots, s'exprime difficilement et parle de façon incompréhensible;
- a de la difficulté à se concentrer pour écouter la télévision, un film ou lire un livre;
- oublie de faire ses tâches quotidiennes;
- n'est pas capable de suivre une conversation, semble complètement absent;
- entend des voix et voit des choses que tu n'es pas en mesure d'entendre ou de voir;
- agit bizarrement, se sent épié ou surveillé;
- entreprend subitement des projets démesurés alors qu'il était de nature calme et réservé;

Comment réagir aux comportements de ton proche

Tu n'as pas à prendre la situation sur tes épaules : il y a des professionnels qui peuvent très bien le faire. Nous te suggérons d'encourager ton proche à les consulter.

Tu te sens troublé(e), inquiet(ète) ou démuni(e) face à de tels comportements? L'idéal, c'est d'aller chercher de l'information et des outils pour savoir comment réagir.

Tu peux consulter le site Web proposé au bas de la page. Tu peux aussi nous contacter, SANS FILTRE. Nous t'aiderons à comprendre et à savoir quoi faire! En allant chercher de l'aide, tu pourras mieux épauler ton proche, tout en préservant ton équilibre dans ces moments plus difficiles.

La maladie mentale n'est pas automatiquement associée à une crise. Cependant, lorsque la crise survient, il faut éviter de te retrouver démuni(e). C'est pourquoi il faut prévoir les démarches que tu auras à effectuer dans une telle situation.

Voici quoi faire si tu vis une situation de crise, que ton proche refuse de collaborer et que tu as besoin d'aide rapidement :

C'est grave et urgent :

Si la personne met sa vie ou celle des autres en danger (ex. : comportements violents, pensées suicidaires), **contacte le 911. Les policiers jugeront s'ils doivent la conduire à l'urgence de l'hôpital en vue d'être examinée par un médecin, même si elle ne veut pas s'y rendre. Dès lors,** tu peux nous contacter, **et nous serons en mesure de te soutenir durant cette période difficile.**
Concernant les pensées suicidaires, on te suggère de consulter le site de l'Association québécoise de prévention du suicide ou de composer le 1 866 APPELLE.

C'est grave, mais non urgent :

La situation est grave, mais sans danger immédiat (ex. : ses propos sont incohérents, elle entend des voix, etc.), tu peux nous contacter **et nous t'accompagnerons dans les démarches à faire.**

Source : www.aidersansfiltre.com

La maltraitance envers les aînés

La maltraitance chez les aînés est présente dans tous les niveaux de la société. Elle se définie de différentes façons et d'intensité variable.

On parle de menaces verbales, de chantage, de brutalité physique (violence) et psychologique et plus encore…

Souvent, on retrouve les abuseurs parmi les proches, les amis ou une personne qui s'offre pour vous aider avec insistance.

L'argent, les propriétés et les bijoux sont souvent visés par les abuseurs. Ils vont chercher à vous faire signer des papiers pour leur léguer ces objets tant convoités !

Il faut garder les yeux bien ouverts, être très vigilents et ne pas laisser nos émotions prendre la place dans ces cas-là. Au besoin, vous pouvez en parler et demander de l'aide à une personne de confiance ou à un professionnel afin de régler la situation stressante et conflictuelle.

Vous pouvez également contacter La Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA). C'est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées. La Ligne AAA offre des services à différentes clientèles dont la population, les professionnels et les formateurs en maltraitance.

Rappel des services

Vous faites partis d'un groupe ou d'une association ? Vous désirez avoir de l'information sur l'abus faites aux aînés, le deuil, le respect et autres sujets ?

Demandez à vos responsables de communiquer avec LA MARÉE. Une intervenante se fera plaisir de vous rencontrer pour discuter autour d'un café.

Nos services couvrent tout Charlevoix. Toute personne ayant besoin de parler de sa situation difficile qu'elle vit, avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale, peut recevoir des services en individuel ou en groupe.

Des cafés-rencontres sont également organisés afin de vous aider à verbaliser et à comprendre certains comportements de vos proches.

Ça vous intéresse ?

Contactez
Hélène Savard
au 418-665-0050

Le cerisier

On dit qu'une vie sans rêve est comme un ciel sans étoile. Chaque fois qu'on laisse tomber ses aspirations, son idéal, c'est la noirceur et le dépérissement qui s'installent, à moins que l'on ne trouve une nouvelle orientation pour satisfaire ses besoins.

À titre d'exemple, voici l'histoire de Charlotte.

Après avoir brillamment réussi son cours au Conservatoire d'art dramatique, elle avait obtenu quelques petits contrats. Puis, peu de temps après, les offres de travail ont cessé. Pour arrondir les fins de mois, Charlotte a trouvé un emploi comme professeure de théâtre dans une école secondaire. Au début, malgré le travail elle a poursuivi ses démarches pour jouer sur les planches. Elle a aussi mis à profit ses cours de chant en donnant quelques spectacles ici et là. Son talent dans ces deux disciplines était peu commun. Puis, après quelques temps elle a complètement laissé tomber ses espoirs de décrocher un rôle, elle a du coup cessé toute action pouvant l'amener à réaliser ses rêves. En conséquence, la dépression s'est manifestée.

Un jour Charlotte lu cette allégorie et reprit espoir. Il y avait un cerisier, tout en fleurs, qui embaumait les passants qui circulaient dans son entourage. Lorsqu'ils respiraient son magnifique parfum, les gens se retournaient et du coup, s'émerveillaient devant l'abondance de fleurs qui garnissaient chaque branche de l'arbre. Puis, un jour, le cerisier a cessé de fleurir. On dit qu'au début, le propriétaire a vainement tenté de disperser de nouvelles graines. Malheureusement, elles ont toutes atterries sur un sol infertile. Désolé par ce triste résultat, il a cessé d'en semer. Découragé, il les garde maintenant toutes prisonnières dans le fond de sa poche.

En lisant cette histoire tout comme Charlotte, il faut comprendre que pour avoir de beaux arbres il faut avant tout persévérer à planter des graines et ensuite s'assurer qu'elles soient dans le bon sol.

Pour mettre de la lumière dans sa vie et des étoiles dans son ciel, il faut croire en soi, prendre le temps de répondre à ses besoins, ses aspirations et ses passions. Ce qui tue quelqu'un ce n'est pas l'échec, c'est de cesser de croire en lui et à ses rêves!

Sèmes des graines…

Source : techniques d'impacts Dany Beaulieu

Conférence de Patrice Coquereau

Le 24 octobre dernier, nous avons eu la chance d'accueillir, à La Malbaie, le conférencier M. Patrice Coquereau qui est venu nous partager son expérience de vie avec le trouble anxieux.

Quatre-vingt-treize personnes ont assisté à cette soirée offerte par La Marée. Nous avons eu la chance de faire la rencontre d'un homme d'expérience, qui a su gagner le public par son authenticité et sa générosité.

Cette conférence grand public s'inscrit dans le programme de sensibilisation de La Marée, qui permet à tous de développer leurs connaissances sur la maladie mentale.

Fête des voisins au travail
6 novembre 2018

11 personnes présentes

Bal masqué

Le 7 décembre dernier 13 jeunes ont participé au bal masqué organisé dans le cadre des activités des navigateurs. Danse, surprises, bricolage et plaisir étaient au rendez-vous.

Dîner de Noël des membres
8 décembre 2018

C'est sous une toute nouvelle formule que s'est déroulé cette année notre activité de Noël pour les membres. Pour l'occasion, nos membres ont été conviés à un dîner au restaurant l'Orchidée. Au menu : bon repas, jeux, prix de présence, échanges…
55 personnes étaient présentes !

*** IMPORTANT ! ***

Il est très important de **réserver votre place** pour les activités, afin de nous permettre d'évaluer le nombre de personnes qui seront présentes, de confirmer la présence d'invités ou de conférenciers et de préparer le matériel nécessaire à cette activité. Faute de réservations suffisantes, une activité pourra être annulée.

Groupe de soutien : Au gré des marées

Le groupe de soutien est un lieu où les membres de l'entourage d'une personne ayant une problématique en santé mentale peuvent partager leur vécu.

Dans une ambiance chaleureuse et de non-jugement, vous aurez l'occasion de vous retrouver avec des gens qui vivent des situations similaires et obtenir du soutien.

Date : 4 mars 2019 à 19h00

(Aucune obligation d'assister à toutes les rencontres)

Lieu : Locaux de La Marée
51, rue Ste-Catherine, La Malbaie

Les rencontres sont animées par une intervenante qualifiée et les sujets seront déterminés par les participants.

Pour tout autre information,
contactez Maude
au 418-665-0050

Inscrivez-vous dès maintenant !

Salon des proches aidants d'aînés

Ce salon vous offre l'opportunité de rencontrer des organismes offrant des services aux proches aidants d'aînés !
Ça vous intéresse? Informez-vous auprès de Suzie Tremblay-Girard au 418-665-0050.
La Marée offre à ses membres le **transport** ainsi que le **repas**.

Au programme :

- Rencontre des organismes (kiosques)
- Conférences, ateliers
- Repas sur place
- **Surprises !**

Inscription obligatoire avant le 8 février auprès de La Marée

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
CAPITALE-NATIONALE

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
LAPPUI.ORG

COMITÉ ORGANISATEUR: L'APPUI CAPITALE-NATIONALE POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS, L'ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS DE LA CAPITALE-NATIONALE, LE CIUSSS-CN, LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE QUÉBEC, AIDE À LA COMMUNAUTÉ ET SERVICES À DOMICILE, COOPÉRATIVE CAP-DIAMANT, CENTRE DE SANTÉ MARIE-PAULE SIOUI-VINCENT (WENDAKE), VILLE DE QUÉBEC.

Brunch du printemps

Date et endroit à déterminer.
Surveillez l'invitation par la poste au cours du mois de mars !

Le Yoga du rire… chez-vous !

Une tournée des municipalités sera effectuée tout au long de l'année 2019 afin de se rapprocher de vous. Une belle occasion de tenter l'expérience du rire sans raison !

4 février au Carrefour culturel Paul-Médéric de Baie-St-Paul à 19h00
12 mars à la salle communautaire de St-Urbain à 19h00
9 avril à la salle de l'Âge d'Or de Notre-Dame-des-Monts à 19h00
8 mai 2019 au Chalet des sports de Clermont à 19h00
15 mai 2019 à la salle municipale de l'Isle-aux-Coudre à 18h30

Surveillez notre page Facebook, votre bulletin municipal et les médias locaux pour les autres dates à venir !

Journée mondiale du rire

Dimanche le 5 mai 2019
14h00 à La Malbaie

La Journée mondiale du rire est célébrée partout à travers le monde dans le but de promouvoir la paix, la bonne santé et la joie à travers le rire. Toute la population charlevoisienne est invitée à venir rire avec nous pendant 30 minutes pour prendre conscience des bienfaits sociaux et psychologiques du rire.

*Surveillez les médias locaux pour connaître le lieu! *

Déjeuner-conférence

Animé par Suzie dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale : Centre Femmes aux Plurielles jeudi le 9 mai (s'adresse aux femmes seulement).

L'équipe de La Marée souhaite un heureux anniversaire à tous ceux qui ont leur fête en hiver. Que cette journée soit douce et agréable!

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE NOS BUREAUX SERONT FERMÉS :

Vendredi Saint : 19 avril 2019
Lundi de Pâques : 22 avril 2019

Fête des Patriotes : 20 mai 2019

St-Jean-Baptiste : 24 juin 2019
Confédération : 1er juillet 2019

Fête du Travail : 2 septembre 2019

En cas de besoin urgent, contactez le 811

Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

Fonds de mise à niveau

FONDATION
DUFRESNE
ET GAUTHIER

Comptoir vestimentaire
de Clermont

LIONS
INTERNATIONAL

Fondation
Bon départ

Donateur anonyme

Desjardins
Caisse de Charlevoix-Est

Merci !

Vous voulez votre carte d'affaires ici ? Communiquez avec nous au 418-665-0050

Regroupement de parents et ami(e)s de la personne atteinte de maladie mentale

LA MARÉE

Bonne Année

SIÈGE SOCIAL

51 rue Ste-Catherine
La Malbaie (Qc) G5A 1R5

POINT DE SERVICE

11, rue St-Jean-Baptiste, local 204
Baie-St-Paul, Qc G3Z 1M1

TÉLÉPHONE : 418-665-0050

COURRIEL : lamaree@lamaree.ca
SITE INTERNET : www.lamaree.ca

Membre du Réseau Avant de Craquer

HEURES D'OUVERTURES

Du lundi au vendredi
8h30 à midi
13h00 à 16h30