

# Journal La Brise

ÉDITION PRINTEMPS 2024





# LES CAFÉS-PARTAGE D'AVRIL ET DE MAI 2024

## **Café-partage : Pige dans le pot**

Mardi, 23 avril de 19h à 20h30

Inscription dès le mardi, 9 avril / Coût : 2.00\$

## **Cafés-partage: Cultivons le bonheur**

Mardi, 21 mai de 10h à 11h30

Jeudi, 23 mai de 19h à 20h30

Inscription dès le mardi, 7 mai / Coût 2.00\$

*Exclusif aux membres*



# Activité de la terre à votre cœur

**Le jeudi 20 juin de 13h30 à 15h30**

Lors de cette rencontre, vous serez appelé à utiliser votre créativité afin de décorer un pot pour ensuite y semer une plante.




Nous profiterons de ce moment afin d'échanger sur ce que nous voulons faire fleurir dans notre vie afin de prendre soin de soi au mieux.



**Exclusif aux membres**

**Inscription dès le jeudi, 30 mai**

**Coût: 5.00\$**





# VOUS POURRIEZ AIMER

## **Pensouillard le hamster, ou comment calmer son tapage dans notre tête?**

**Pour souligner la semaine de  
la santé mentale**



## **Conférence**

**avec Serge Marquis  
auteur et conférencier**

**Le 15 mai 2024**

**de 19h à 21h**

**à la salle des Lions**

**16, rue des Érables St-Flavien**

**OUVERT À TOUS!**

**Utilisez le QR suivant  
pour vous inscrire** →  
**Information au 418 728-4402**



Serge Marquis est l'auteur du livre "Pensouillard le hamster, Petit traité de décroissance personnelle". Il nous parlera de ce hamster qui court, dans notre tête, jour et nuit, à l'intérieur de sa roulette et nous fait la vie dure. Il abordera les moyens de l'apprivoiser, de le calmer et de ralentir sa course.

**Partenaires:**



**L'Oasis  
DE LOTBINIÈRE**



Merci de la contribution financière du





# RAPPEL RENOUVELLEMENT DE VOTRE ADHÉSION MEMBRE 2024-2025

POUR VOTRE RENOUVELLEMENT, VOICI LES  
OPTIONS QUI S'OFFRENT À VOUS :

## *Formulaire de Renouvellement Membre 2024-2025*

### **Membre Individuel** (18 ans et +)

	Adhésion pour la période	\$	+ Don	Montant Total
1 an	1 <sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025	\$12		
2 ans	1 <sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2026	\$20		
3 ans	1 <sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2027	\$30		

### **Membre Familial** (18 ans et +, habitant sous le même toit)

	Adhésion pour la période	\$	+ Don	Montant Total
1 an	1 <sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025	\$18		
2 ans	1 <sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2026	\$28		
3 ans	1 <sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2027	\$40		

# RÉFLEXION

## Positivité potentiellement nocive

Je vais m'en remettre

Sois positif.ve !

Arrête d'être si négatif.ve

Ça pourrait être pire...

N'abandonne jamais !

## Empathie saine

C'est difficile. Mais j'ai déjà surpassé des choses difficiles avant et je crois en ma capacité à surmonter cette épreuve.

C'est compliqué en moment. Y aurait-il une ressource, formelle ou informelle, vers laquelle je pourrais me tourner pour me soutenir ?

Je reconnais ressentir des sentiments négatifs. J'accepte ces sentiments qui sont totalement justifiés dans le contexte que je vis.

Ce n'est jamais agréable de ressentir ça. Y a-t-il quelque chose qui pourrait m'apporter du bien aujourd'hui ?

Il peut être légitime d'abandonner. Cet abandon ne pourrait-il pas être le résultat de la priorisation d'une autre de mes valeurs ?

# Chartes des droits des parents

**Les parents qui ont un enfant atteint d'un trouble de santé mental ont aussi:**

- 1) Le droit de survivre;**
- 2) Le droit à l'intimité et le droit de vivre leur propre vie;**
- 3) Le droit de maintenir leur qualité de vie;**
- 4) Le droit d'être respectés psychologiquement;**
- 5) Le droit d'être respectés physiquement;**
- 6) Le droit d'être parents pour leurs autres enfants;**
- 7) Le droit d'exprimer leurs propres émotions;**
- 8) Le droit au répit et aux vacances;**
- 9) Le droit de recevoir de l'aide pour soi;**
- 10) Le droit d'instaurer des règles de vie à la maison et de les faire respecter.**

**\*Tiré du livre : Démystifier les maladies mentales « La schizophrénie, Dr. Pierre Lalonde et coll.  
Montréal, Gaëtan Morin éditeur, 1995, 185 p.**





## **EN CAS D'URGENCE**



**POUR UN PROBLÈME GRAVE DE SANTÉ MENTALE OU UNE SITUATION CONSTITUANT UN DANGER POUR LA VIE : **COMPOSER LE 911****



**POUR UNE SITUATION DE CRISE SUICIDAIRE : **COMPOSER LE 1-866-277-3553****



**POUR DES SITUATIONS URGENTES DE CRISE PSYCHOSOCIALE NE CONSTITUANT PAS UN DANGER POUR LA VIE : **COMPOSER LE 811 OPTION #2****



**POUR UNE SITUATION DE CRISE TOUCHANT UN JEUNE DE MOINS DE 18 ANS: **COMPOSER LE 1-800-461-9331 / URGENCE DPJ****