

JOURNAL

LA BRISE

Le
Contreventé



ÉDITION
HIVER
2025



Le temps des fêtes approche à grands pas! Le conseil d'administration et l'équipe de travail du Contrevent unissent leur voix afin de vous transmettre leurs vœux les plus chaleureux.

Que cette période soit empreinte de bienveillance envers vous-même, de moments de douceur et de petits plaisirs qui vous réchaufferont le cœur.

Cette année qui s'achève laissera place à une page blanche que vous pourrez remplir, à votre façon, afin qu'elle prenne la couleur de vos envies et de vos aspirations.

Que ce nouveau chapitre vous offre des occasions pour nourrir votre positivité et vivre des moments de paix intérieure.

Puisse 2025, vous transporter par tous ces petits instants de bonheur qui se placeront sur votre route.



Melanie Galt
Doreen -
Marie-Eve Buzelle
Cécile
Laurie Fort
C

Anne
Janie
Prochaine Housette
Laurane
Martine
Ariane
Cécile

**UN JOYEUX NOËL
ET UNE BONNE ANNÉE !**



**LE CONTREVENT SERA FERMÉ DU VENDREDI 20
DÉCEMBRE 16 HEURES AU 5 JANVIER INCLUSIVEMENT.**



**POUR TOUTES URGENCES OU SITUATIONS DE CRISE
NÉCESSITANT UNE RÉPONSE IMMÉDIATE CONTACTER :
URGENCE DÉTRESSE 1-866-277-3553 OU LE 811 OPTION 2**

LES ACTIVITÉS DE JANVIER 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
6	7	8	9 Activité mieux-être: Bilan de mon année 2024 et mes perspectives 2025 de 13h30 -16h	10
13	14	15	16	17
20	21 Café-partage : Pige dans le pot de 10h-11h30	22	23 Café-partage : Pige dans le pot de 19h -20h30	24
27	28	29	30	31



Le coût des cafés-partage est de 2.00\$. Inscriptions dès mardi 7 janvier.



Le coût de l'activité mieux-être: Mon bilan 2024 et mes perspectives 2025 est de 4.00\$. Inscriptions dès lundi 16 décembre.

À noter que les activités du Contrevent sont exclusivement pour les membres de notre organisme.

LES ACTIVITÉS DE FÉVRIER 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5	6	7
10	11	12 Formation : Lâcher-prise Rencontre 1 de 4 De 18h-20h30	13	14  Bonne St-Valentin
17	18 Café-partage de 10h-11h30	19 Formation : Lâcher-prise Rencontre 2 de 4 De 18h-20h30	20 Café-partage de 19h-20h30	21
24	25	26 Formation : Lâcher-prise Rencontre 3 de 4 De 18h-20h30	27	28



Le coût de la formation psychoéducatrice : Lâcher-prise est de 16.00\$.
Inscriptions dès mercredi 15 janvier.



Le coût des cafés-partage est de 2.00\$. Inscriptions dès mardi 4 février.

**À noter que les activités du Contrevent sont
exclusivement pour les membres de notre organisme.**

LES ACTIVITÉS DE MARS 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5 Formation : Lâcher-prise Rencontre 4 de 4 De 18h-20h30	6	7
10	11	12	13	14
17 Fête de la Saint-Patrick	18 Café-partage de 10h-11h30	19	20 Café-partage de 19h-20h30	21
24	25 Ciné discussion 18h à 20h	26	27	28



Le coût des cafés-partage est de 2.00\$. Inscriptions dès mardi 4 mars.



Le coût du ciné-discussion est de 2.00\$. Inscriptions dès mardi 4 mars.

À noter que les activités du Contrevent sont exclusivement pour les membres de notre organisme.



QUELQUES INFORMATIONS CONCERNANT LES ACTIVITÉS QUE NOUS PROPOSONS

 Si vous avez un empêchement qui ne vous permet pas de participer à l'activité à laquelle vous étiez inscrit, nous apprécierions que vous nous avisiez. De cette façon, cela nous permettra de contacter l'une des personnes inscrites sur la liste d'attente.

 Comme vous savez, nous avons à cœur de répondre le plus possible à vos besoins, nous vous invitons donc à nous transmettre vos suggestions d'activités de groupe tant au niveau des activités mieux-être que des formations psychoéducatives.

 Veuillez prendre note que nous vous transmettrons une infolettre à chaque dernier vendredi du mois. Il vous sera indiqué dans celle-ci tout changement (date et heure) ou ajout d'activités, s'il y a lieu, ainsi que d'autres informations qui pourraient vous intéresser.



OUTIL PROPOSÉ PAR LE

Volet Jeunesse

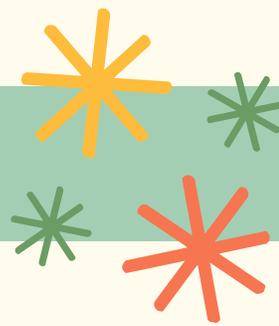
Le début de la période hivernale et les journées sombres servent parfois de rappel à l'importance de poser des actions pour prendre soin de soi. Nous te proposons donc un inventaire d'idées pour prendre soin de toi.



Prendre soin de soi

- Tente une méditation guidée (pleins de vidéos se trouvent sur Youtube) ;
- Prends le temps d'aller bouger (ou relaxer) dehors ;
- Lis un livre ;
- Fais autre chose que tes devoirs (un peu) sans te sentir coupable ;
- Tente pendant quelques instants (ou plus !) de maintenir un discours positif envers toi-même ;
- Fais quelque chose que tu aimes et qui te fait du bien ;
- Accorde-toi de la valeur (traite toi avec respect - tu as le droit à l'erreur) ;
- Fais une affiche qui te sert de rappel pour prendre soin de toi ;
- Fais une action (ex. : activité que tu aimes...) pour toi après avoir pris soin d'un proche.

À toi de jouer !



Ici, c'est à ton tour de noter les activités qui te font du bien ! Tu pourras ensuite t'y référer lorsque tu souhaites te donner un moment de douceur.



Je m'engage à...

Pour prendre soin de moi au cours de la prochaine semaine, je m'engage à ...



ACCEPTATION ET LÂCHER-PRISE

Lorsqu'on est aidant, on est souvent confronté à des sentiments de révolte, d'injustice, de colère face à une situation qui s'impose comme une réalité douloureuse qu'on ne peut changer.

Lorsque la réalité est trop douloureuse, on essaie souvent de s'en protéger en y résistant. Pourtant, résister nous maintient dans la souffrance et ne nous permet pas toujours d'agir avec efficacité et nous fait perdre beaucoup d'énergie physique et psychique.

Tout l'enjeu est d'apprendre à accepter ce que nous ne pouvons changer. Accepter c'est ne plus résister au changement, quel qu'il soit.

QU'EST-CE QUE L'ACCEPTATION ?

L'acceptation est un processus qui s'inscrit dans le temps... c'est un cheminement qui demande :

- D'analyser des faits pour identifier les difficultés et mieux comprendre ce que l'on vit en essayant de voir la situation telle qu'elle est.
- De porter un regard sur les choses en sortant du jugement, pour les voir telles qu'elles sont et non telles qu'on les ressent.
- De développer une vision plus objective des événements pour pouvoir s'adapter.
- De ne pas toujours s'opposer à ce qui nous arrive, d'affronter ce qui est.

Pour résumer, accepter c'est se donner la possibilité d'agir sur les choses mais d'une façon plus objective ! À partir du moment où nous acceptons les événements, nous cessons de nous battre, ce qui nous aide à les comprendre et à les apprivoiser. Lorsque la réalité est trop douloureuse, on met en place un mécanisme de défense qui est la résistance. Elle nous incite à lutter, mais au plus on lutte, au plus on perd le contrôle, au plus on développe le besoin de tout contrôler et de tout gérer.

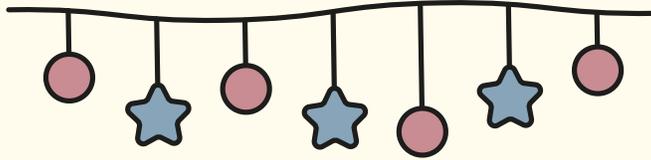
L'acceptation c'est ...

reconnaître que, pour le moment les choses sont comme elles sont, et non comme je voudrais qu'elles soient.

Christophe André



LES DOUX RÉCONFORTS DE L'ÉQUIPE DU CONTREVENT



Dans mon quotidien, une de mes sources de réconfort est de faire des câlins, autant à mes proches qu'à mon chien ! Pour moi, les câlins sont des moments de pause, où le temps s'arrête. Ils permettent de solidifier les liens tout en diminuant le niveau de stress, puisque le cerveau libère des hormones de bien-être et de bonheur. – *Karine*



Lorsque j'ai besoin de faire le vide, une activité qui me procure un doux réconfort c'est de participer à un cours de yoga. – *Ariane*



Une randonnée en forêt, partager un repas en bonne compagnie, écouter de la musique et évidemment passer des doux moments avec mes petits-fils. Ces activités m'apportent un grand bien-être et me font complètement décrocher de la frénésie du quotidien. – *Janie*



Prendre le temps de siroter un thé ou une tisane en écoutant une musique apaisante. Retrouver mon cœur d'enfant et profiter, en même temps, des bienfaits qu'offre la nature en pratiquant une activité hivernale telle que la glissade, le patin ou la raquette. – *Anne*



Quand il fait très froid, il me fait beaucoup de bien d'aller marcher dans un endroit que j'aime, que ce soit en forêt, dans le Vieux Québec ou dans un parc, puis de rentrer à la maison pour m'habiller en pyjama et me blottir dans ma doudou la plus douce avec un breuvage chaud entre les mains. – *Laurane*



Cette recette de galette blanche de ma tante Lulu me réconforte à coup sûr !
– *Martine*

Galettes Blanches

1 œuf
1 c. à thé de vanille
1t. de sucre
3 1/2 t. de farine
3/4 t. de graisse
3 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de lait
1 c. à thé de sel

- Mélanger ensemble les ingrédients secs.
- Ajouter les autres ingrédients
- Rouler et aplanir la pâte
- Couper avec un emporte-pièce
- Faire cuire à 350° F 10 minutes
- Donne 24 portions



Autres suggestions de doux réconfort



Faire une sieste en après-midi



Regarder la neige tomber



Relaxer dans un bain de mousse bien chaud



Déjeuner au lit



Déguster une boisson chaude dans l'un de vos cafés préférés



Faire une activité de bricolage



Lire un livre qui vous amène dans un autre univers

VOUS POURRIEZ AIMER...



CONFÉRENCE GRATUITE

LUNDI 6 JANVIER 2025 - 10h30 à 12h00



**Trop stressé.e, j'ai oublié!
Comment le stress affecte la mémoire?**

Sonia Lupien
Chercheure scientifique

Les personnes inscrites
au congrès
bénéficieront de 30 jours
de rediffusion pour cette
conférence!

POUR VOUS S'INSCRIRE VOUS RENDRE À CETTE ADRESSE :

<https://institutta.webflow.io/conference-en-ligne-de-sonia-lupien>

Atelier d'autogestion

Vivre avec l'anxiété



Cet atelier vous aide à trouver des stratégies et outils concrets pour reprendre du pouvoir sur votre vécu d'anxiété dans votre vie quotidienne.

- Démarche structurée sur 10 semaines
- Information théorique
- Activités pratiques, discussions et exercices
- Formule de groupe basée sur l'entraide
- Matériel inclus

« J'ai apprécié et appris à chaque semaine. » M.V.

« Ça m'a donné des outils pour gérer mon anxiété. » D.R.

« J'avais parfois tendance à faire de l'évitement. Je m'expose mieux maintenant. » M-C.P.

« J'ai apprécié grandement certains témoignages et voir l'évolution dans le groupe. » M-A.T.

- Témoignages de participants à l'atelier d'autogestion de l'anxiété.

**DÉPART D'UN
NOUVEAU GROUPE !**

LES LUNDIS DU 20 JANVIER AU 24 MARS 2025

- **13h00 à 15h30**
- **Coopérative de Solidarité en habitation
Carpe Diem – salle polyvalente
565, rue St-Joseph
Lévis G6V 1G9**
- **Groupe de 12 personnes**
- **Gratuit**

OFFERT PAR AUX QUATRE VENTS

POUR PLUS D'INFOS :

418-833-3532

melissa.deleage@auxquatrevents.ca

rolief





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 811 OPTION 2.

➤ POUR UNE SITUATION TOUCHANT UN JEUNE DE MOINS DE 18 ANS: CONTACTER URGENCE DPJ : 1-800-461-9331.

