

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 



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

Le Périscope

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

Centre-de-la-Mauricie,
Secteur Mékinac
Secteur Haut-Saint-Maurice

Hiver 2025-2026

Bulletin d'informations et d'échanges des membres



RISQUER

Source : Bonheur pour tous. La vie/ idée: René Garceau

Rire, c'est risquer d'avoir l'air ridicule.

Pleurer, c'est risquer d'avoir l'air sentimental.

Vouloir rejoindre l'autre, c'est prendre le risque de s'impliquer.

Exprimer ses sentiments, c'est risquer de révéler sa véritable façon d'être, d'affirmer à la face du monde ses idées et ses rêves, c'est risquer de perdre.

Aimer, c'est prendre le risque de ne pas être aimé en retour.

Espérer, c'est risquer le désespoir.

Essayer, c'est risquer d'échouer.

Mais on se doit de risquer parce que la plus sérieuse menace à la vie elle-même se trouve dans l'absence du risque.

Dans cette édition :

La Vie	P.2-3
Mini-exercice Express: le scan des maillons	P.4
On obtient le bonheur dans la mesure où on ne l'attend que de soi.	P.5
La luminothérapie	P.6-7
Épuisement professionnel ,burn-out	P.8-9-10
10 exercices de pleine conscience	P.11

CRÉDITS

Articles: Émilie Dumas, René Garceau, Johanne Lefebvre

Mise en page : Émilie Dumas

Envoyez vos articles à :intervenante1@leperiscope.org

10 EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

Idée: Émilie Dumas

À PRATIQUER RÉGULIÈREMENT ET DANS DES ENDROITS VARIÉS POUR MIEUX GÉRER LE STRESS ET LA DÉPRESSION.

LES SENS

- ⇒ Fixer le regard sur un détail Ex.: tache sur un mur, reflet sur un objet, lettre dans une phrase, brin d'herbe, nuage dans le ciel...
- ⇒ Sentir un contact physique Ex.: vêtement sur le corps, vent sur le visage, objet dans une main, chaleur du soleil sur la peau ...
- ⇒ Écouter un bruit de fond Ex. : Chants d'oiseaux, autos qui passent, ventilation, frigo, discussions au loin...
- ⇒ Sentir une odeur avec attention Ex. : Fleurs, herbe coupée, savon, fruits, café, chocolat, pain grillé, pluie, plat chaud...
- ⇒ Gouter quelque chose avec attention Ex.: boisson, gomme, fruit, plat chaud,

MÉDITATION

- ⇒ Trouver un endroit calme et s'installer. S'asseoir confortablement dans une position qui permet de bien respirer.
- ⇒ Se concentrer sur la respiration. Sentir l'air qui entre dans les poumons et qui en ressort.
- ⇒ Accepter les pensées et les émotions qui viennent. En faire le constat, puis les accueillir et accepter de les ressentir même si c'est inconfortable.
- ⇒ Se concentrer à nouveau sur la respiration. Au moment voulu, fixer à nouveau son attention sur la respiration.

DE QUOI PARLE-T-ON QUAND ON ÉVOQUE LE BURN-OUT? (suite)

Certains facteurs liés au quotidien ou à la personnalité peuvent-ils favoriser l'apparition d'un burn-out ?

Le syndrome s'installe souvent chez quelqu'un qui est très investi dans son travail, très engagé. La suractivité commence à déborder sur la vie familiale et sociale. Au cours des mois ou des années qui suivent, il y a souvent une anxiété qui se manifeste, en lien avec une surcharge de travail ou un manque de moyens alloués pour réaliser les missions, et ça s'aggrave par la crainte de ne plus être aussi efficace et performant, ou de perdre le sens de son emploi. La peur de mal faire est compensée par la volonté de travailler davantage, mais sans succès. Jusqu'à l'effondrement qui survient parfois brutalement.

3 conseils de psy pour éviter le burn-out

Que peut-on mettre en place au quotidien pour éviter cet épuisement ?

Il faut se rappeler que nous ne sommes pas surhumain.

Il faut trouver ce qui nous redonne de l'énergie, ce qui recharge nos batteries. Voir des amis, écouter de la musique, chanter, se promener en forêt, écrire...À chacun de penser à se fixer des rendez-vous avec soi-même pour se faire du bien, sans culpabilité.

Il faut introduire toute activité qui nous aide à évacuer ou apaiser le stress : des activités physiques, des techniques de respiration, des petites pauses dans la journée, une bonne alimentation et pourquoi ne pas utiliser des huiles essentielles équilibrantes et tonifiantes.

Le quiet quitting ou démission silencieuse : Il s'agit de salariés qui se protègent de tout dépassement d'horaire, de dépassement de tâches ...C'est certainement une attitude professionnelle en réaction à la perte de limites dans de nombreux milieux professionnels.

LA VIE

Source : Bonheur pour tous. La vie/ idée: René Garceau

La vie est une chance, saisis-la.

La vie est beauté, admire-la.

La vie est bonté, savoure-la.

La vie est un rêve, fais-en une réalité.

La vie est un défi, fais-lui face.

La vie est un devoir, accomplis-le.

La vie est un jeu, joue-le.

La vie est précieuse, prends-en soin.

La vie est une richesse, conserve-la.

La vie est amour, jouis-en.

La vie est un mystère, perce-le.

La vie est promesse, remplis-la.

La vie est tristesse, surmonte-la.

La vie est une hymne, chante-le.

La vie est un combat, accepte-le.

La vie est une tragédie, prends-la à bras le corps.

La vie est une aventure, ose-la.

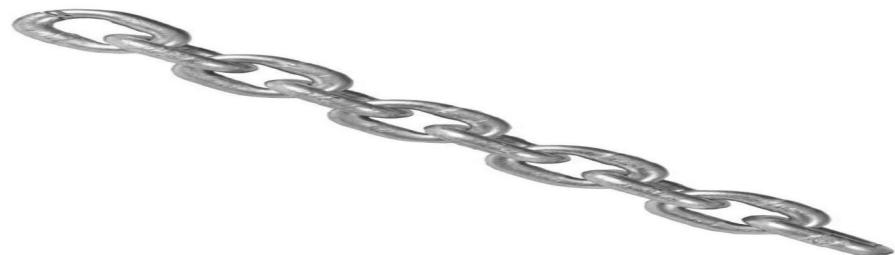
La vie est bonheur, mérite-le.

La vie est la vie, défends-la.



MINI-EXERCICE EXPRESS : LE SCAN DE MAILLONS

Idée: Émilie Dumas Source :Danie Beaulieu



Travail	Relations	Santé mentale	Santé physique	Finances	Loisirs

1– Pour chaque segment, attribuez une note de 1 à 10 sur la solidité du maillon. (1= C'est du fil à coudre, 10= C'est du titane renforcé)

2- Repérez celui qui a la plus basse note. C'est peut-être votre maillon faible actuel.

3– Maintenant, une seule action. Une chose, petite, mais concrète, que vous pouvez faire cette semaine pour le renforcer. Écrivez-là.

Exemple :

Relations =4/10 appeler mon amie Sophie pour reconnecter

Santé physique= 5/10 marcher 20 minutes par matin

Vous pouvez aussi faire ce scan chaque dimanche pendant un mois et observez ce qui bouge. Vous pourriez être surpris de la force que vous gagnez juste en agissant sur un maillon.

DE QUOI PARLE-T-ON QUAND ON ÉVOQUE LE BURN-OUT?

Source :Alexandra Wargny Drieghe, pourquoidocteur.fr/ idée: Émilie Dumas

Le burn-out est un épuisement de l'organisme, à la fois physique et psychique. Il est un problème associé à l'emploi. Il se caractérise par trois dimensions : le manque d'énergie et/ ou l'épuisement, un retrait vis-à-vis le travail avec des sentiments de négativisme ou de cynisme liés au travail, et aussi, une perte d'efficacité professionnelle avec le réflexe de travailler plus pour compenser, mais de façon inefficace, ce qui fait perdre la confiance en soi et en ses compétences professionnelles.

Les constantes biologiques sont effondrées, brûlées.

D'un point de vue médical, on se réfère aux trois phases du stress: la phase d'alarme, (adaptation à un stress ponctuel), la phase de résistance (quand on vit du stress chronique et qu'on tente d'y faire face de façon prolongée) et la phase d'épuisement de l'organisme caractérisée par une fatigue extrême avec l'impossibilité de continuer à travailler. Le burn-out correspond à cette phase.

Comment peut-on se rendre compte que l'on souffre de ce syndrome ?

C'est beaucoup l'entourage qui le remarque, car cela intervient dans une certaine continuité. La plupart des gens reconnaissent avoir vécu ces symptômes : la fatigue, avec au fil du temps, l'utilisation de produits soit pour tenir le coup, ou se calmer (café, tabac, alcool, médicaments, boissons énergisantes, etc..) ; des maux de tête (surtout au niveau des tempes et du front); des palpitations ; le sentiment que le corps surchauffe pendant le travail; des tensions dans le dos et la nuque ; des modifications de l'alimentation en allant souvent vers des aliments sucrés , avec prise ou perte de poids ; des troubles du sommeil ; de l'anxiété; des difficultés de concentration ; de l'irritabilité.

Tous ces signes montrent que le corps est en sur-adaptation et qu'il réagit à la surcharge d'activité. Le corps fonctionne alors sous cortisol, l'hormone du stress, ce qui va l'épuiser. La personne se sent sur les nerfs, elle est en activité constante pour maintenir son énergie.

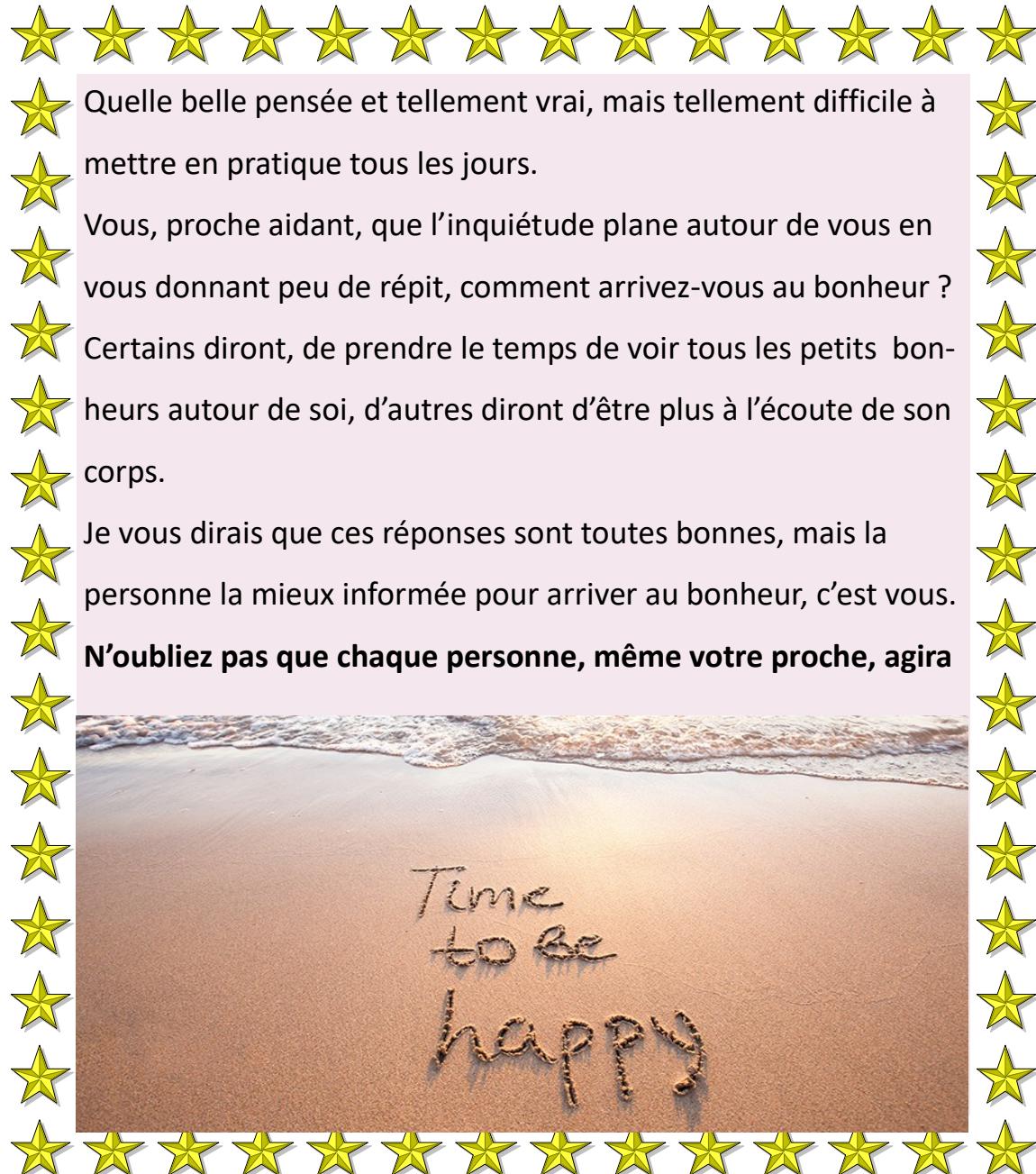
ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, BURN-OUT : Les 6 étapes clés pour s'en remettre

Source : pourquiodocteur.fr, Megane Fleury/ Idée: Émilie Dumas

1. **Accepter le Burn-out, la première étape pour récupérer.** Vous ne pouvez pas aller mieux si vous ne reconnaisssez pas que votre situation actuelle doit changer.
 2. **S'éloigner des facteurs de stress :** Un arrêt de travail, une démission ou une journée de repos.
 3. **Penser à soi et à sa santé pour avancer:** Il est temps de remplir votre réservoir. Sentiment de vide. Prévoir des aménagements pour se régénérer. Ça peut être de se coucher plus tôt afin de dormir une heure de plus, de changer ses habitudes alimentaires et de se remettre à cuisinier plutôt que de consommer des plats préparés. Sortir avec des amis. Faire tout ce qui vous aide à vous sentir à nouveau vous-même.
 4. **Évaluer ses besoins et ses valeurs:** Une fois les étapes précédentes accomplies, c'est le moment de réfléchir à la situation qui vous a conduit à l'épuisement professionnel. S'interroger sur les besoins non-satisfait, nécessaires pour être épanoui, sur les valeurs, et les choses qui ont de l'importance.
 5. **Explorer d'autres voies:** Une fois les besoins identifiés, il est possible de réfléchir aux manières de les satisfaire. Il faut repérer des modifications concrètes de vos habitudes, permettant d'y parvenir. Les changements ne doivent pas nécessairement être importants pour faire une différence significative dans votre quotidien. Ça peut être de changer de travail comme s'accorder du temps pour soi chaque semaine, par exemple.
 6. **Amorcer le changement:** Une fois que vous vous êtes reposé, que les choses à changer sont claires, tout comme les besoins à satisfaire, il est l'heure de mettre en place tous les changements. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est vital pour le processus de récupération.
- Il faut faire preuve de patience, ça peut prendre quelques mois autant que quelques années.

ON OBTIENT LE BONHEUR DANS LA MESURE OÙ ON NE L'ATTEND QUE DE SOI

Idée Johanne Lefebvre, Source : Marcel Jouhandeau



FATIGUE,BAISSE DE MORALE: LA LUMINOTHÉRAPIE EST-ELLE LA SOLUTION ?

Source: Émilie Dumas

La dépression saisonnière ou le trouble affectif saisonnier (TAS) affecte environ 20 % de la population à divers degrés, selon les données d'un scientifique québécois.

Qu'est-ce que la luminothérapie ?

Une toute première étude réalisée par un psychiatre américain en 1984 aurait permis d'établir un lien direct entre le manque de lumière et la dépression.

En effet, la luminosité aurait un impact sur l'horloge biologique humaine, ainsi que la production de certaines hormones , dont la mélatonine et la sérotonine, qui régulent respectivement le sommeil et l'humeur.

La luminothérapie est une forme de thérapie durant laquelle la personne s'expose à une source de lumière intense, conçue pour produire l'effet du soleil, de façon à stimuler la production de ces hormones et de réguler le cycle circadien.

Le taux d'efficacité de la luminothérapie serait similaire à celui des antidépresseurs, alors qu'il améliorerait l'humeur chez 60 % des gens, selon la psychologue Marie-Pier Lavoie, spécialisée dans le TAS.

Quel type de lumière utiliser pour la luminothérapie ?

Il est recommandé d'utiliser une lumière blanche de 10 000 lux, en évitant les lumières bleutées de type DEL qui peuvent endommager la rétine à long terme.

À partir de quand commencer la luminothérapie ?

Idéalement, il faut commencer avant même l'apparition de symptômes, soit dès la fin août ou la mi-septembre, ou même dès la fin des vacances d'été.

Les séances de luminothérapie devraient préférablement se tenir le plus tôt possible le matin et se poursuivre jusqu'au printemps, avec comme objectif le changement d'heure d'été, au mois de mars.

Certaines lampes sont munies d'une option d'éveil graduel, qui copient les effets d'un lever de soleil pour aider à réguler le cycle circadien.

Combien de temps par séance de luminothérapie ?

Avec une lumière de 10 000 lux, il est recommandé de tenir des séances de 30 minutes par jour pour ressentir les bienfaits.

Par contre, si la lampe que vous possédez est moins puissante, par exemple de 5000 lux, il faudrait s'exposer plus longtemps, soit durant 1 h, pour obtenir les mêmes résultats.

À titre d'indicateur, l'intensité de la lumière d'une journée nuageuse tourne autour de 2000 lux, tandis que celle d'une journée ensoleillée avoisine les 100 000 lux.

Au printemps, lorsque la lumière naturelle reviendra, il est conseillé de réduire graduellement ses séances de 30 minutes à 15 minutes, ou encore de l'utiliser seulement 1 jour sur 2, pour s'assurer que le moral tient le coup, avant de cesser l'utilisation.

À quelle distance placer sa lampe?

La lampe doit être positionnée à une distance de 40 à 50 cm du visage.

Garder les yeux ouverts ou fermés?

Pour obtenir l'effet escompté c'est la rétine qui doit recevoir la lumière, donc il faut garder les yeux ouverts.

Combien de temps avant de ressentir les effets ?

1 à 2 semaines sont généralement suffisantes pour évaluer si la luminothérapie fonctionne chez la personne.

Les symptômes de dépression saisonnière peuvent revenir rapidement au bout de seulement quelques jours sans l'utilisation de la lampe.