

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



SYMPATHIE - EMPATHIE - COMPASSION



Sympathie

Ton émotion entre
en résonance avec la
mienne
Je suis affectée.

Empathie

J'accueille et je
comprends ce que
tu vis, sans être
affectée.

Compassion

Je suis touchée et
j'ai envie d'aider,
sans être envahie.

APPRENTIE—GIRAFE.COM

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

Lundi au jeudi de 16h30 à 21h00 téléphone: 819-852-2225

Sans frais : 1-855-CRAQUER (272-7837) Site Internet : www.leperiscope.org

8 Journal La Bouée, AUTOMNE 2026

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

Automne 2026

Bulletin d'informations et d'échanges des membres



Bonjour,



Je me présente Chantal Gélinas, paire aidante famille en formation.

En remplacement de notre chère Johanne qui a pris une retraite bien méritée.

Parlons un peu de moi, utilisatrice des services du PÉRISCOPE depuis juillet 2022, ayant une enfant atteinte de troubles de santé mentale.

Accompagnements individuelles, rencontres de groupe et ateliers m’ont permis de survivre durant cette période difficile, surtout ceci m’a aidée à comprendre, accepter, faire des deuils et par la suite vivre mon nouveau rôle de parent et paire aidante famille.

Maintenant que nous allons mieux, j’offre mon expérience et ma présence pour vous accompagner à votre tour vers un mieux-être.

Je suis disponible le mercredi de 9h00 à 16h00.

À bientôt !

Dans cette édition :	
Chantal Gélinas, paire aidante famille	P.2
Le pardon	P.3—4
Les cinq règles du bonheur	P.5
L'autocompassion	P.6—7

CRÉDITS

Articles: Émilie Dumas, René Garceau, Chantal Gélinas,
Mise en page : Émilie Dumas
Envoyez vos articles à : intervenante1@leperiscope.org

Apprenez à mieux vous connaître en faisant un autoexamen d’autocompassion

Posez-vous les questions suivantes:

- ♦ Ai-je des déclencheurs ou des sources de stress qui me poussent à réagir face à mon enfant plutôt que de lui répondre?
- ♦ Suis-je trop critique envers moi-même ?
- ♦ Est-ce que je compare mon style parental à ceux d’autres parents ou aidants naturels ?
- ♦ Est-ce que j’utilise un ton et un langage négatifs ou positifs lorsque je me parle à moi-même ?
- ♦ Ai-je du mal à me pardonner mes erreurs ?

Comment puis-je prendre soin de moi ?

On peut définir les autosoins intentionnels comme étant toutes les activités délibérées qui apportent un sentiment de joie, de paix, et de bien-être mental et physique. Voici quelques exemples:

- ♦ Rester en lien avec les autres ;
- ♦ Pratiquer la gratitude ;
- ♦ Choisir des aliments plus sains autant que possible ;
- ♦ Dormir suffisamment autant que possible ;
- ♦ Pratiquer une activité physique;
- ♦ Se fixer des objectifs personnels.



L'AUTOCOMPASSION

Idée: René Garceau

Pourquoi l'autocompassion et les autosoins sont-ils importants ?

La pratique de l'autosoins et de l'autocompassion peut :

- ◆ Fournir une base de gentillesse, de force, de pardon de soi, de responsabilité et de confiance.
- ◆ Aider à réduire le stress et à améliorer la santé mentale et le bien-être global.

Comment la pratique de l'autocompassion peut-elle aider ?

L'autocompassion :

- ◆ Nous aide à faire face au stress;
- ◆ Nous permet d'assumer la responsabilité de nos actes et de réfléchir à nos besoins :
- ◆ Permet de rompre avec la pression d'être parfait ;
- ◆ Conduit à des liens parents-enfants positifs avec de meilleurs résultats pour les enfants ;
- ◆ Donne à votre enfant un modèle d'autocompassion et d'autosoins.

Comment puis-je pratiquer l'autocompassion consciente ?

Posez-vous ces 5 questions chaque jour :

- ◆ Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ?
- ◆ Qu'est-ce qui m'inquiète ces derniers temps ?
- ◆ Est-ce que je réponds aux besoins fondamentaux de mon corps ?
- ◆ Quelles activités me procurent de la joie ?
- ◆ Qui est là pour me soutenir, et sur qui puis-je compter ?



LE PARDON

Source : resiliencyclinic.com/fr/la-psychologie-du-pardon/, Émilie Dumas

En psychologie, le pardon est considéré comme un processus interne individuel et volontaire d'abandon des sentiments et des pensées de ressentiment, d'amertume, de colère et de besoin de vengeance et de rétribution.

Au fond, le pardon est un acte de lâcher-prise. Il s'agit d'un choix conscient d'évacuer les émotions et les pensées négatives associées à un événement blessant ou injuste. Il exige une intelligence émotionnelle, la capacité de comprendre et de gérer ses propres sentiments et faire preuve d'empathie à l'égard d'autrui. En pratiquant le pardon, les gens peuvent éprouver un sentiment de tranquillité d'esprit et de soulagement émotionnel. Il s'agit d'un acte de libération du fardeau de la colère, du ressentiment et du désir de vengeance. Le pardon ne consiste pas à tolérer ou à excuser l'offense, mais plutôt à trouver la paix intérieure et à aller de l'avant d'une manière plus saine et plus positive.

En réalité, le pardon exige de la force et du courage.

Le processus du pardon : La première étape consiste à reconnaître la blessure et la colère causées par l'offense. Cette reconnaissance permet aux individus d'entamer le processus de guérison et de lâcher-prise. L'étape suivante est l'empathie, qui consiste à se mettre à la place de l'auteur de l'infraction. Et à tenter de comprendre son point de vue. Cette étape peut favoriser la compassion et ouvrir la voie à la réconciliation. La dernière étape est la décision de pardonner, qui implique de faire un choix conscient pour libérer les émotions négatives et trouver la paix en soi.

Fixer des limites après le pardon : Il est essentiel de fixer des limites après le pardon pour préserver le respect de soi et garantir des relations saines. Les individus peuvent se protéger d'éventuels préjudices en établissant des limites tout en favorisant le pardon. Le pardon ne nécessite pas toujours un rétablissement complet de la confiance ou de la relation. L'établissement des limites claires après le pardon peut aider les individus à guérir et à aller de l'avant tout en préservant leur bien-être et leur tranquillité d'esprit.

LES AVANTAGES ET LES CONSÉQUENCES AU SUJET DU PARDON

Idée : Lise Bourbeau, Mise en page : Émilie Dumas

Nous vivons tout des problèmes relationnels au quotidien et ils sont plus dommageables qu'on ne le croit. Car ils nous minent de l'intérieur. Lorsque nous refusons de nous occuper des difficultés relationnelles, il en résulte diverses conséquences:

- ⇒ Une perte d'énergie : entretenir des accusations et des rancunes demande beaucoup d'énergie.
- ⇒ Divers problèmes de santé, notamment les maladies dont le nom se termine en ``ite``, les problèmes au niveau du système digestif, du pancréas, le cancer, etc.
- ⇒ Les difficultés relationnelles qui deviennent de plus en plus difficiles avec le temps.

Lorsque tu te réconcilies avec quelqu'un et que tu te pardonnes, tu peux en retirer de nombreux bienfaits :

- ⇒ Des guérisons au plan physique, émotionnel et mental. Au fur et à mesure, que tu écoutes davantage ton cœur, ton corps amorce automatiquement la guérison. Rappelle-toi que ton corps physique est un reflet tangible de tes corps émotionnel et mental. Donc, tu peux t'attendre à vivre moins d'activité mentale et moins de stress. Une guérison émotionnelle signifie moins de culpabilité, de frustration, de peurs et de doutes.
- ⇒ Un grand regain d'énergie qui te servira à créer la vie que tu veux.

Prendre la responsabilité de nos émotions et pardonner permet d'améliorer nettement notre vie et nos relations.

LES 5 RÈGLES DU BONHEUR

Idée : René Garceau

Bien qu'il n'existe pas de formule magique universelle, la psychologie positive et les spécialistes du bien-être s'accordent généralement sur 5 principes fondamentaux pour cultiver une vie épanouie.

- * **Cultiver des relations sociales de qualité : L'être humain est profondément social. Entretenir des liens authentiques avec ses proches, sa famille et sa communauté est le premier prédicteur du bonheur.**
- * **Pratiquer la gratitude : prendre le temps de reconnaître et d'apprécier les petites choses du quotidien permet de modifier positivement votre perspective sur la vie.**
- * **Vivre dans le moment présent. : Apprendre à lâcher-prise sur le passé et à ne pas angoisser constamment pour l'avenir aide à savourer l'instant présent.**
- * **Donner et faire preuve d'altruisme : Aider les autres ou s'investir dans des causes qui vous tiennent à cœur procure un profond sentiment d'utilité et de satisfaction.**
- * **Prendre soin de soi (corps et esprit) : le bonheur passe aussi par l'équilibre. Bouger régulièrement, manger sainement, dormir assez et continuer d'apprendre sont des éléments essentiels à votre équilibre.**