

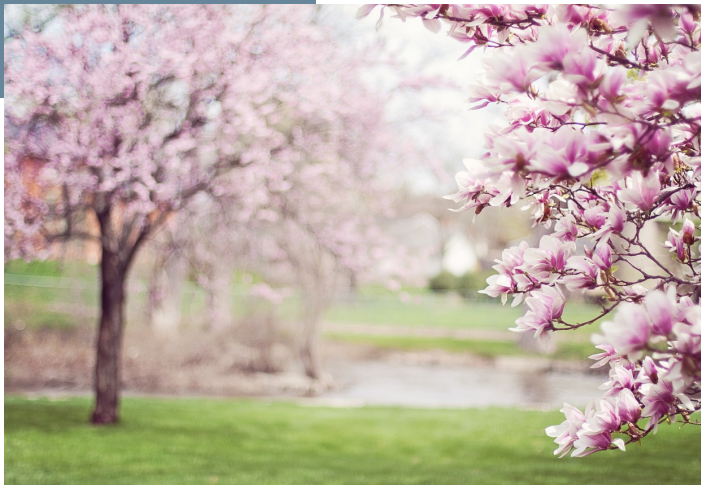


INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

LE PRINTEMPS

En cette saison, où les journées sont plus ensoleillées, où la nature s'éveille après une hibernation de plusieurs mois, nous avons envie de renouveau. Comme ça fait du bien un grand ménage de printemps dans notre milieu de vie! Mais qu'en est-il de notre mental? Accordons-nous autant d'importance à cultiver un espace mental aéré et sain? Est-ce que nous y laissons les pensées parasites s'entasser? Si oui, nous vous proposons ce mois-ci une approche pour faire un petit ménage à l'intérieur de soi.



ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 3 et 17 avril
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 communautessolidaires@outlook.fr

 95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Ménage du printemps intérieur.....	2

COMMENT FAIRE UN MÉNAGE DU PRINTEMPS INTÉRIEUR

Si vous ressentez le besoin de faire un ménage intérieur, voici quelques suggestions qui peuvent vous soutenir en cette saison printanière.

Méditer ¹

L'un des effets notables de la méditation est sa faculté à réduire l'errance mentale et les ruminations qui sont associées à des états plus anxieux et dépressifs. De plus, elle permet d'être davantage conscient de ce que nous faisons dans l'instant présent, ce qui est également lié à un sentiment de bien-être. Par exemple, si vous marchez dans votre quartier en étant absorbé par vos pensées, vous ne vous émouvrez pas devant le tableau multicolore des crocus et des tulipes qui éclosent, vous n'entendrez pas le chant des bruants à gorge blanche de retour de leurs périples en terres américaines, en fait, vous serez absents à toutes les beautés que la nature vous offre et qui feront de votre expérience un moment unique. C'est cet état de présence à notre environnement, mais aussi à soi, que la méditation permet de cultiver.

Méditer permet donc d'effectuer un petit ménage quotidien de notre espace mental.



Plusieurs ressources existent si vous désirez débiter une pratique méditative, par exemple, vous pouvez trouver des ressources sur internet, telles que des méditations guidées sur youtube. Des personnalités reconnues telles que Christophe André et Nicole Bordeleau offrent gratuitement des séances de méditation sur cette plateforme. Il existe aussi des applications que vous pouvez télécharger sur votre téléphone telles que Petit Bambou. Si vous avez les moyens, des centres tels que le Monastère des Augustines proposent également des pratiques de méditation hebdomadaires.

Bouger ²

La pratique d'une activité physique est reconnue pour diminuer l'anxiété, donc les ruminations et pour stimuler la sécrétion d'hormones liées au bien-être (endorphines, dopamine, sérotonine, etc.). De plus, la pratique des activités rythmiques telles que la marche, la course et la natation augmente l'activité des ondes alpha dans le cerveau, lesquelles sont impliquées dans des états de détente profonde que l'on peut atteindre lors de la méditation, par exemple.

Écrire

L'écriture d'un journal peut aussi aider à mettre de l'ordre dans ses idées, à mieux identifier des émotions, voire même à les gérer. N'hésitez pas, à utiliser cette approche régulièrement.

Le pardon

Parfois, nous ressentons des remords ou des regrets pour des actes que nous avons commis, des paroles que nous avons prononcées ou que nous aurions dû dire. Dans de telles circonstances, il peut être utile de se pardonner. Toutefois, le pardon est un processus qui s'effectue en plusieurs étapes. Il nous incite à reconnaître nos émotions, les accepter, les gérer pour finalement être en mesure de pardonner.

Lorsque ce processus est effectué, vous pouvez écrire à la personne concernée pour lui demander pardon, lui téléphoner ou la rencontrer. Sachez toutefois, qu'il est possible qu'elle ne soit pas prête à recevoir votre demande de pardon. Le cas échéant, vous devrez attendre qu'elle le soit ou utiliser un rituel symbolique, comme par exemple, mettre une photo d'elle sur une chaise afin de lui demander pardon et de lui dire ce que vous auriez souhaité lui dire. Ce rituel fonctionne aussi pour les personnes décédées avant que vous ayez pu leur demander pardon. Si, à l'inverse, vous avez été victime d'actes ou de paroles répréhensibles et que vous êtes prêts à pardonner aux gens qui vous ont causé du tort, nous vous recommandons la lecture du livre "Comment pardonner? (2009)" de Jean Monbourquette. Il propose un parcours clair et réaliste à travers le pardon.



1 <https://www.bbc.com/afrique/monde-58708175#>

2 <https://lebelage.ca/sante/forme/exercice-et-bienfaits-sur-le-cerveau/>