

L'Éditorial des familles



Des nouvelles de Relais Famille...

2016 n°1 Janvier 2016



Lundi le 11 janvier 2016, Relais Famille a accueilli Mme Catherine Lord pour un premier atelier sur le stress. Celui-ci avait comme titre: Comprendre et démystifier le stress. Plusieurs concepts clés ont été abordés et très bien vulgarisés pour l'auditoire. La provenance du stress, les types de stress (bons et mauvais), les conséquences possibles de l'anxiété ainsi que les techniques (actions) à privilégier.

Grosso modo, il est recommandé de ne pas pratiquer l'évitement dans ce type de situation. Cela ne fera qu'accumuler les émotions négatives. Il faut évacuer au fur et à mesure en trouvant des techniques efficaces (qui varient d'une personne à l'autre). Plusieurs méthodes sont suggérées, notamment la relaxation, la respiration contrôlée, la visualisation, l'exercice, le rire, etc. Comme chaque être humain est différent, chacun doit trouver quelle intervention est la plus susceptible d'être bénéfique afin de diminuer son niveau de stress.

Un nouveau concept est présenté celui du **C.I.N.É**. C'est-à-dire les 4 principales provenances du stress. Le **C** représente le contrôle (ou la perte de contrôle), le **I** représente l'imprévisibilité, le **N** représente la nouveauté (l'inconnu est stressant) et finalement, le **E** représente l'égo menacé. Les études scientifiques démontrent que le stress et l'anxiété découlent généralement d'un ou plusieurs des facteurs ci-dessus. Un exercice intéressant est proposé par Mme Lord. Il s'agit de se fabriquer un tableau contenant 5 colonnes. Dans la première colonne, vous inscrivez un événement X qui vous a généré du stress et les 4 colonnes suivantes sont respectivement pour le **Contrôle**, l'**Imprévisibilité**, la **Nouveauté** et l'**Égo** menacé. Ainsi, suite à l'événement choisi, vous devez cocher le ou les éléments du C.I.N.É qui a contribué à provoquer de l'angoisse. Au fur et à mesure que vous complétez le tableau (avec différentes situations), vous remarquerez que certains éléments reviennent plus régulièrement. Or, c'est sur ces facteurs que vous devez investir votre énergie afin d'abaisser votre anxiété! Plus il a d'éléments sélectionnés pour une même situation, plus celle-ci pourra devenir envahissante. Vous devrez donc travailler plus fort pour y parvenir. Mme Lord rappelle l'importance de persévérer et de ne pas se décourager.

Une vingtaine de personnes ont assisté à cette conférence d'une durée de 1h30. Le prochain thème est le stress chez les enfants (lundi le 15 février 2016) et la dernière conférence portera sur la victimisation et le stress (lundi le 7 mars 2016). Il est encore temps de vous inscrire !!

Le début de l'année 2016 a été également marqué par un atelier sur les besoins de l'individu. Animé par Mme Diane Poirier, thérapeute en relation d'aide, **le lundi 25 janvier dernier.**

L'atelier était plutôt interactif et les participants étaient sollicités à se prêter à différents exercices (individuels) visant à prendre conscience de leur besoin, du temps qu'ils s'accordaient à soi-même par jour, de ce qu'ils aimeraient changer dans leur vie, etc. L'ensemble de ces documents sont disponibles au bureau de la coordonnatrice. Si vous n'avez pu être présents lors de cette présentation, il me fera plaisir de vous remettre (sur demande) une copie de ceux-ci. Quelle belle occasion de se recentrer sur vos besoins et de prendre du temps pour vous.

Au total, 12 personnes y ont assistés.

Dates importantes à retenir: -Un mois de février...bien remplis d'activités!-

1 février 2016: Groupe de discussion

4 février 2016: Atelier de méditation de 18h00-20h00

8 février 2016 : Atelier d'écriture (Art-thérapie)

10 février 2016: Atelier de méditation de 18h00-20h00

15 février 2016: 2e conférence sur le stress (le stress et les enfants) - Conférencière invitée.

18 février 2016: Atelier de méditation de 18h00-20h00

22 février 2016: Atelier d'écriture (Art-thérapie)

24 février 2016: Atelier de méditation de 14h00-16h00

27 février 2016: Activité familiale de cabane à sucre (cabane à sucre d'amour) - Coût 5\$ membre et gratuit pour les enfants. **Réservation requise!**

Enfin, **29 février 2016:** Groupe de discussion



L'équipe de Relais Famille vous invite à venir vous sucrer le bec ! Cette année, l'activité se tiendra à la **CABANE À SUCRE D'AMOUR** (située à Ste-Anne-Des-Plaines).

Date/Heure : Samedi le 27 février **dès midi**

Coordonnées : 427, 5^e avenue, Sainte-Anne-Des-Plaine, (Qc), J0N 1H0

Tarif 2016 : Pour ceux et celles qui possèdent la carte de membre (2015-2016), le repas vous sera offert au coût de 5\$ (payable à l'avance) et l'activité est gratuite pour tous les enfants de -18 ans. Vous pouvez venir accompagner d'un membre de la famille, ami, etc. Ceux-ci auront droit au tarif de groupe qui est de 16.00\$/adulte et 8.00\$/enfant.

Activités sur place : Promenade en calèche, mini-ferme, jeux gonflables intérieur, maison hantée, etc. Bref, de quoi amuser petits et grands!

En espérant vous y voir en grand nombre ! Réservation et paiement **AVANT** le 16 février 2016.



Varia:

Notre organisme est présentement à la recherche de bénévoles afin de collaborer à différentes activités. Nous recherchons des gens qui sont sensibles à la cause de notre clientèle cible, soit des proches des personnes en détention, en instance de détention ou libéré suite à une peine d'emprisonnement. Les services de bénévolat peuvent être requis pour différentes demandes (ex : accompagnement à la Cour, participation à des fêtes communautaires en établissement carcéral, animation d'activités familiales, assister la coordonnatrice dans la mise sur pied d'une campagne de levée de fonds, etc.). En soumettant votre intérêt, vous aurez l'opportunité de mentionner vos disponibilités et vos préférences en termes d'activités, etc.

Une connaissance du milieu carcéral et judiciaire sera considérée comme un atout. Vous avez envie de vivre une expérience enrichissante tout en venant en aide aux parents et enfants de proches judiciairisés, manifester votre intérêt par courriel (info@relaisfamille.org) ou par téléphone au (514-419-6632) auprès de la coordonnatrice psychosociale, Mme Sabrina Moroni.

🍏 Une nouveauté 2016: Relais Famille accueillera une première stagiaire. Elle sera supervisée par Sabrina Moroni, coordonnatrice et intervenante. Mme Stéphanie Giroux (étudiante en criminologie à l'Université de Montréal) effectuera son pré-stage entre février-mars 2016, pour revenir à temps complet cet automne. Ainsi, notre organisme contribue à la formation de la relève!

CITATION DU MOIS:

«En travaillant ensemble et réunissant nos richesses, nous pouvons accomplir de grandes choses – Ronald Reagan»

RELAIS FAMILLE EST LÀ POUR VOUS!

www.relaisfamille.org
Info@relaisfamille.org

660, rue Villeray (local 2.103)
Montréal, Québec
H2R 1J1

(514) 419-6632
SANS FRAIS 1(855)419-6632

Rédactrice: Sabrina Moroni, Coordonnatrice/Intervenante chez Relais Famille