

Dans ce numéro :

- Découvrir c'est voir Autrement 2
- AGA 3
- Journée santé / beauté 4
- Témoignage 4
- Mot de la directrice 5
- Programme entraînement 6
- Les machines à sous 6
- Local 18-35 ans 7
- Calendrier et activités 8
- Commanditaires 10

Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 10 mai 2019

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir · Soutenir · Outiller

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ - Bas-Saint-Laurent - SMQ - Chaudière-Appalaches - SMQ - Côte-Nord
SMQ - Gaspésie - SMQ - Gaspésie - SMQ - Gaspésie - SMQ - Gaspésie
SMQ - Gaspésie - SMQ - Gaspésie - SMQ - Gaspésie - SMQ - Gaspésie
CAP Santé Outaouais - Comité Prévention Suicide L.-O. - PCSM - RADDQ

7 ASTUCES POUR VOUS
Pour connaître pour un e bonne santé mentale

Soyez au cœur du Mouvement!
etrebiendanssatete.ca

DÉCOUVRIR

Découvrir c'est voir autrement et être bien dans sa tête

De 2018 à 2025, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière « 7 astuces pour se recharger » et protéger sa santé mentale à travers des Campagnes annuelles. En 2019-2020, l'astuce qui est mise en avant-plan est *Découvrir*.

Le slogan vous invite donc à découvrir comment *voir autrement* améliore le bien-être psychologique de chacun ! **Continuons d'agir** en faveur de la santé mentale et **découvrons comment ce qui semble connu, comme l'orange du visuel, peut cacher une autre réalité !**

Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie et aux nouvelles idées. La vie apporte continuellement son lot de changements, d'apprentissage et de défis. Découvrir de nouvelles idées et de nouvelles perspectives nous aide à créer notre quotidien, à nous développer et à réaliser notre potentiel. S'ouvrir à la nouveauté et à l'imprévu est parfois insécurisant, mais cela permet de développer sa créativité et de trouver des solutions innovatrices aux problèmes. **Plutôt qu'éviter le changement par peur, développer notre résilience et notre capacité à s'adapter, nous encourage à évoluer à partir des événements de la vie et à y faire face.**

Percevoir le changement comme un défi est une occasion d'apprendre plutôt qu'une source de contrariété contribue à réduire la frustration, la déception ou l'anxiété qui peuvent en découler. Mettre un brin d'humour dans notre vie aide parfois à dédramatiser et à accepter plus sereinement ce que nous ne pouvons pas changer dans la situation problématique.

Découvrir, c'est aussi s'ouvrir aux différences. Plusieurs études montrent que les personnes qui nous sont proches sont aussi celles qui nous ressemblent le plus et avec qui nous partageons les mêmes valeurs, les mêmes passions ou les mêmes sujets de discussion. Par contre à l'inverse, les liens que nous entretenons avec des personnes évoluant dans des cercles différents des nôtres nous permettent de découvrir des valeurs et des manières de voir le monde autrement.

Il est important de se rappeler que notre ouverture d'esprit et la diversité de nos rencontres nous permettent d'améliorer notre écoute et notre empathie, de prendre position avec respect ou encore de construire une vision plus nuancée, réfléchie et riche de la vie. Consentir à rencontrer l'autre au-delà des préjugés ouvre la porte à la construction d'un environnement positif.



Diane Carrier, psychoéducatrice

en 2019-2020, Le Mouvement Santé Mentale Québec et ses membres vous invitent à embarquer dans la montgolfière pour **découvrir comment voir autrement** améliore le bien-être psychologique de chacun ! **Continuons d'agir** en faveur de la santé mentale et découvrons **comment ce qui semble connu, comme l'orange du visuel, peut cacher une autre réalité !** Référence Site internet : <https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-2019-2020/en-bref>

AGIR

S'ACCEPTER

CRÉER DES LIENS

RESSENTIR

SE RESSOURCER

CHOISIR

Assemblée générale annuelle 2019

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, a le plaisir de vous inviter à son Assemblée générale annuelle qui se tiendra le mercredi 5 juin de 16h à 18h, au 240 rue Roy.

Pour l'occasion, vous pourrez assister à un encan d'œuvres réalisées par nos membres (Aquarelle, photo, bijoux). Il s'agit d'une activité de collecte de fonds dont le but est d'aider la ressource à effectuer des travaux de peinture afin de rafraîchir ses locaux.

Nous y présenterons le bilan des activités de la dernière année et vous serez en mesure d'admirer les réalisations de nos membres, dans le cadre des ateliers de création. Un goûter sera servi.

Toute personne qui désire poser sa candidature au Conseil d'administration peut contacter Madame Lyne Lacroix, directrice au 819 849-3003.

**Dans le cadre de
Semaine nationale de la santé mentale
vous êtes invités à une journée santé/beauté.**



Vous serez reçu dans un superbe chalet, afin de vous offrir un massage ou une mise en plis ainsi qu'un soin du visage avec maquillage

La petite fille perdue en quête du bien-être



J'étais une petite fille perdue avec un grand vide intérieur qui me faisait si mal et me causait un mal à l'âme. Une petite fille pleine de colère, qui ne s'aimait plus et qui avait perdu toute confiance en elle. Je ne me reconnaissais plus j'étais dévastée et ne savais pas ce qui se passait avec moi.

Tout a commencé en novembre 2017. Mon corps me parlait, j'avais des vertiges et des étourdissements, mais tout en restant discrète pour ne pas montrer ma vulnérabilité aux autres. Et là, assise sur mon banc, au comptoir, ma collègue me pose une question. À ce moment, mon corps a fait un shut down. Je suis tombé de mon banc. Quand je me suis relevée, j'ai dit : « Je dois avoir la gastro, je vais retourner chez moi. » C'était un mardi. J'ai dormi du mardi au vendredi et je ne me sentais pas mieux alors j'ai décidé d'aller consulter.

Le médecin m'annonce que j'étais en épuisement et que j'avais un trouble d'anxiété assez important. Pour moi, c'était impossible, car je n'ai pas le droit d'être malade, je n'ai pas le droit d'être faible. Il m'a donné des antidépresseurs et une médication pour dormir, mais je n'acceptais pas le fait que j'étais en dépression. C'était impossible! J'ai même commencé à faire des crises de panique à l'épicerie, dans des foules, où il y avait beaucoup de bruits. Qu'est-ce qu'il m'arrive, ce n'est pas moi, mais pas du tout!

Rendue en février 2018, j'ai dit à mon médecin que je ne pouvais pas rester dans cet état alors on a fait des demandes : la psychiatre, la psychologue, la travailleuse sociale... C'est l'hôpital qui m'a appelée en premier pour évaluer mon état de santé mentale afin de voir le niveau d'urgence pour la rencontre avec la psychiatre. C'est cette dernière qui m'a conseillé de consulter l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale afin de connaître leurs services. J'ai pris rendez-vous, et j'ai participé au programme mieux vivre avec l'anxiété.

J'ai rencontré la psychiatre en mai 2018 et elle m'a suggéré de faire l'hôpital de jour intensif. Ce que j'ai fait à l'été 2018, j'ai pu faire tout un cheminement en me permettant de faire plusieurs deuils : celui de mon père, de mon pays, de mes amis, de mon enfance sévère où nous ne pouvions pas exprimer notre peine. Nous devions être forts et foncer dans la vie, la tête haute, sans ressentir nos émotions qui nous envahissaient.

Par la suite, je suis retournée à l'Éveil, en individuel pour trouver des moyens de diminuer les crises de panique qui étaient moins nombreuses, mais beaucoup plus fortes. L'intervenante m'a conseillé de faire des ateliers pour briser mon isolement, de faire des ateliers qui s'offraient à moi : la confection de bijoux, le cheminement personnel et l'aquarelle. Tous ces ateliers m'ont fait un grand bien, j'y ai rencontré des gens extraordinaires.

Par la suite, à l'automne, j'ai commencé à voir une psychologue au CIPUS (Centre d'intervention psychologique de l'Université de Sherbrooke) mes assurances collectives m'ont fait voir une conseillère d'orientation chez BRIO Ressources ainsi qu'un ergothérapeute chez ISO-SANTÉ pour mes baisses d'énergie. J'ai aussi entrepris un programme d'exercices physiques adapté et encadré par un entraîneur. J'ai appris l'importance d'écouter mon corps, d'avoir une vie équilibrée, de voir les signes avant-coureurs et de prendre des pauses avant d'arriver à la zone rouge.

Je me trouve chanceuse d'avoir eu toutes ces personnes qui m'ont donné espoir en la vie, je les remercie.

Aujourd'hui, je vois le cheminement que j'ai fait, la battante, la disciplinée et je vois que la vie est belle. Avec la conseillère d'orientation, on a découvert mes forces et nous avons ciblé des métiers qui me ressemblent plus donc, technicienne en travail social ou conseillère en ressources humaines. Je suis folle de joie et motivée de pouvoir venir en aide aux autres, de trouver le bien-être dans la vie, le bonheur et la lumière.

Je termine mon témoignage avec un message d'espoir tiré du livre Jean Monbourquette : « L'espoir ne consiste pas à nier l'existence des difficultés, mais à savoir qu'elles ne dureront pas toujours, et que les blessures inhérentes à toutes existences finissent par cicatriser.

L'espoir réside dans la confiance de chaque être humain de trouver sa place au soleil. Il faut avoir foi en demain. Aussi sûrement que le jour revient en force après la nuit, que le soleil resplendit de plus belle après la pluie, et que le printemps balaie toujours l'hiver, la joie de vivre en ce monde reprend tôt ou tard ce droit sur la douleur qui nous afflige parfois. »

Christine Soucy



Un départ à l'Éveil

Le 10 octobre 2006 marquait le début de mon aventure à l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale. C'était pour moi un beau défi à relever et tout un milieu à découvrir. J'ai avancé tout doucement au gré des rencontres toujours plus intéressantes les unes que les autres, des embuches et des petites victoires. J'y ai fait la connaissance de gens impliqués, passionnés et surtout très attachés à leur milieu, à leur coin de pays.

Au sein de la ressource, j'ai eu la chance de côtoyer les membres d'une équipe solide qui ont la mission de l'organisme tatouée sur le cœur. J'ai aussi rencontré des gens vivant des difficultés dont personne ne peut imaginer la portée, mais dotés d'une grande force et d'une détermination à toute épreuve.

Tous ensemble, nous avons contribué à l'épanouissement d'une ressource, que d'autre avant nous ont construit, pour offrir réconfort et soutien, à un enfant, un voisin, un ami, un confrère de travail ou un partenaire de loisir.

J'ai choisi de quitter mon poste en sachant que la ressource est en excellente santé et entre les mains d'une équipe dynamique sous la direction de Stéphanie Vachon. Les nouvelles idées et les nouveaux projets flottent dans l'air et j'ai pleine confiance en leur réalisation.

Je suis très fière des années passées avec vous, j'y ai tant appris. Vous m'avez si bien transmis votre sentiment d'appartenance au point où j'ai parfois l'impression que Coaticook est un peu aussi chez moi. Merci de m'avoir laissé partager avec vous cette belle aventure. Bonne continuation !

Lyne Lacroix

Programme d'entraînement en salle d'entraînement

Dans le cadre d'une entente de service en insertion socioprofessionnelle entre l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale et le CIUSS, nous avons développé un programme d'entraînement au Gym. En collaboration avec les acteurs du milieu, nous souhaitons rendre accessible l'entraînement en salle à notre clientèle. L'objectif du projet est de rapprocher les gens plus éloignés du marché du travail vers une démarche d'employabilité, que ce soit pour reprendre une routine plus stable, recommencer à sortir de la maison ou développer de bonnes habitudes. Cette accessibilité permettra de développer différents aspects de la santé physique et mentale des participants. Chacun déterminera des objectifs personnels dans le but d'améliorer sa condition. Nous espérons développer de bonnes habitudes et une bonne hygiène de vie.

Ce programme s'adresse à toutes personnes ayant un diagnostic d'un trouble de santé mentale qui a un intérêt pour la remise en action. Il est reconnu que l'exercice physique a des effets bénéfiques sur la santé mentale de la population en générale, autant chez les gens sans emploi que chez les travailleurs. Nos activités sont plus que simplement de l'accompagnement physique à la salle d'entraînement. Nous souhaitons offrir un soutien et une motivation pour que chacun bénéficie de ces activités. Nous désirons travailler avec le volontariat, la motivation, la valorisation et le développement des compétences de chacun.



Afin d'atteindre nos objectifs, nous effectuons deux rencontres d'entraînement en salle chaque semaine avec la participation d'une intervenante de l'Éveil. Chaque participant a un programme adapté à sa condition physique qui est élaboré par un entraîneur. De plus, nous organisons des rencontres ponctuelles avec différents professionnels pour discuter de la médication, de l'alimentation, du sommeil, des besoins, etc. La participation au groupe est d'une durée de 3 mois environ pour chaque participant et sera suivie par des démarches pour développer l'employabilité (retour au travail, retour aux études, bénévolat, participation à des groupes, etc).

Nous souhaitons remercier grandement la Laiterie de Coaticook qui nous soutient dans notre projet pour permettre l'accessibilité de ce service. Nous tenons aussi à souligner la grande participation du Centre de conditionnement de Coaticook sans qui ce projet n'aurait certainement pas lieu. Finalement, nous remercions Défi Récup-Air qui se sont lancés dans ce projet avec nous dès le début et qui offre de belles opportunités d'accomplissement à leurs employés en les soutenant.

Pour toute information concernant ce projet vous pouvez contacter **Stéphanie Vachon** au 819-849-3003

Les machines à sous

Les machines à sous sont des appareils électroniques de jeux de hasard et d'argent qui furent développés aux États-Unis dans les années 80. Ces jeux ne demandent aucune stratégie ou habileté particulière, ce n'est qu'une question de hasard. Contrairement à la croyance populaire, les lots sont déterminés dès le lancement du jeu et les boutons ne servent qu'à induire une illusion de contrôle chez le joueur. Ces appareils représentent 80% des profits des casinos et sont très addictifs. Effectivement, ils sont responsables de la majorité des cas de jeu pathologique. Selon les récentes statistiques, près de 40% des personnes qui jouent à ces machines souffrent de problèmes de jeu. En fait, le jeu pathologique c'est-ce qui rend ces machines aussi rentables pour les établissements, c'est-ce qui leur assure une stabilité des joueurs.

À travers le monde, les appareils de loteries sont responsables d'un grand nombre de joueurs compulsifs pour différentes raisons. Chaque joueur a ses propres raisons d'utiliser le jeu (causes individuelles et sociales), mais la programmation de la machine serait une cause importante. Ces appareils utilisent des failles dans le processus cognitif pour rendre les joueurs dépendants, par exemple, le fait de faire gagner des petits lots, mais plus souvent, laissant croire que les lots plus importants vont suivre ou encore, le fait de décaler certaines images de la ligne centrale pour donner l'impression au joueur qu'il était sur le point de gagner. Certains éléments peuvent inciter à jouer, comme le fait que souvent les machines se trouvent dans des endroits sombres (les images sont d'autant plus captivantes, on ne se rend pas compte du temps passé à jouer), des endroits où les gens consomment de l'alcool ou de la drogue (la capacité de jugement est alors altérée) ou finalement des endroits où le jeu devient banal (bars, dépanneurs, salle de quilles, etc.)



Il est important de faire de la sensibilisation auprès de la population pour diminuer le taux de joueurs pathologiques, mais vous pouvez commencer par sensibiliser les membres de votre entourage à ne pas commencer à utiliser ces jeux. La prévention est d'autant plus importante qu'une fois que la dépendance psychologique est installée une aide professionnelle est nécessaire. Si en tant que proche d'un joueur pathologique, vous éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à venir chercher de l'aide.

Stéphanie Vachon, Bachelière en Éducation

Source; www.emjeu.com Jeucompulsif.info

NOUVEAU NOUVEAU NOUVEAU NOUVEAU NOUVEAU



Local 18-35 ans

L'éveil, ressource communautaire en santé mentale offre des services à la population de Coaticook depuis maintenant 29 ans. Au cours des dernières années, nous avons remarqué que ces services étaient moins bien adaptés à la clientèle 18-35 ans de notre région. C'est pour cette raison que nous avons choisi de faire peau neuve et d'aménager notre sous-sol pour offrir un nouvel éventail de services.

Grâce à la participation et aux dons de partenaires du milieu; Carrefour jeunesse emploi, South Shore industries, L'oiseau trouve tout, Couture plancher design et Cabico, nous avons pu créer un salon invitant et chaleureux pour organiser des rencontres avec cette clientèle. Diverses activités seront offertes exclusivement à cette clientèle, comme des rencontres informelles, des films, de l'artisanat, des groupes de discussion, etc.

Des plages horaires sont offertes dans notre calendrier d'activités afin que les 18-35 ans puissent venir passer du temps avec l'intervenante. Ce service est disponible à compter du 8 mai et ce pendant la période estivale mais fermé du 18 juillet au 26 août.

Mai

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
		1 9h Photo 13h30 Aquarelle	2	3 Fermé
6	7 9h 16h: Journée Santé / Beauté À Baldwin	8 13h30 Aquarelle	9	10 Fermé
Semaine nationale de la santé mentale				
13 13h30 Atelier : Les besoins fondamentaux	14 *13h30 Aménagement paysager (Si la météo le permet)	15 9h Photo 13h30 Aquarelle	16 13h30 Local 18-35 ans (Présence)	17 Fermé
20 Fête des Patriotes fermé!	21 *9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe	22 13h30 Aquarelle	23 13h30 Local 18-35 ans (Fabrication sous-verres et support)	24 Fermé
27 13h30 à 16h : Atelier ouvert	28 10h Groupe d'échange *13h30 Aménagement paysager (Si la météo le permet)	29 9h Photo 13h30 Aquarelle	30 13h30 Local 18-35 ans (Présence)	31 Fermé

* L'activité d'aménagement paysager aura lieu selon la température. Veuillez nous contacter le matin même entre 9h et 12h , si vous souhaitez participer

*Les activités peuvent changer sans préavis.

Juin

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
3	4 *9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe	5 13h30 Aquarelle 16h à 18h: AGA de l'Éveil	6 13h30 Local 18-35 ans (Présence)	7 Fermé
10	11 *9h à 10h Club de marche 10h Groupe d'échange *13h30 Aménagement paysager	12 9h Photo	13 13h30 Local 18-35 ans (Présence)	14 Fermé
17	18 *9h à 10h Club de marche 12h: Dîner BBQ à L'Éveil et échange de vivaces	19	20 Fermeture du 20 juin au 3 septembre Bon été à tous!	21 Fermé
24	25	26	27	28

*Le club de marche s'adresse à toutes les personnes membres de l'Éveil ou bénéficiant des services de la ressource.

Carte de membres disponibles en tout temps au coût de 7\$

Coût membre	PRIX
Dîner communautaire	4.00 \$



Jocelyne Gagnon
DIRECTRICE GÉNÉRALE

RÉGION DE COATICOOK

Tél. : 819-849-3024
Télec. : 819-849-9179
DIRGÉNÉRALE.ACTIBUS@VIDEOTRON.CA
239, AVENUE DE LA GRAVIÈRE, COATICOOK (QUÉBEC) J1A 3E5




Desjardins
Caisse des Verts-Sommets
de l'Estrie

Téléphone : 819 849-9822
Télécopieur : 819 849-6500
www.desjardins.com

Jacinthe Desbiens
Massothérapeute


Massothérapie - Réflexologie
Soins Énergétiques

Certificats-Cadeaux - Reçu pour assurances



145, RUE MARTIN, COATICOOK, QC

Membre **mon réseau** 819 849-2602



T 819 849-1110
F 819 849-0022

Johanne Drolet
78, rue du Manège - suite 101
Coaticook (Québec) J1A 3B3

Me Adrienne Houle

Avocate

C-24, rue Court
Coaticook, Québec,
J1A 1K9

tél: 819-849-3103
fax: 819-849-6019
Courriel: adrienne.houle@bellnet.ca



Dre Vicky Désorcy
CHIROPATICIENNE

57, RUE MAIN EST
SUITE 200
COATICOOK, QC
J1A 1N1

819 849-4871
vickydesorcy@gmail.com
Télec. 819 849-0935



536, rue Main Ouest
Coaticook, Qc J1A 1R1
Tél. : 819-849-0044
cpphysioech@gmail.com

Physiothérapie, ostéopathie, massothérapie,
ergothérapie, kinésiologie et exercices

Charles Poulin, pht
propriétaire

Camylla Rouillard, erg
Stéphane Morin, erg
Noémie Caron, kinésiologue

Hélène Nadeau, TRP
Stéphanie Beaulé, TRP
Suzanne Morneau, masso.

DOMINIC ARSENAULT
Propriétaire



IGA Coaticook inc.
265, rue Child
Coaticook (Quebec) J1A 2B5
Téléphone : (819) 849-6226 poste 22
Télécopieur : (819) 849-2579
Courriel : dominic.arsenault@sobeys.com

Merci à tous!