

Dans ce numéro :

- Carte de membre 2
- Soupe et Dessert
- **L'affirmation** de soi 3
- Zoothérapie

- Yoga thérapie 4

- **S'offrir le bien** 5

- Programme PASS 6
- Jeu Patho 7

- 8
- Calendrier et activités 9

- Commanditaires 10



Avez-vous votre carte de membre ?

Pour qui ?

Toute personne physique de la MRC de Coaticook qui

- ♦ tient à conserver un bon équilibre et une bonne santé mentale;
- ♦ **désire participer aux activités de l'organisme;**
- ♦ **s'intéresse aux problèmes liés à la santé mentale;**
- ♦ contribue à la promotion de la mission et des valeurs véhiculées par la ressource.

Avantages :

- ♦ Accès privilégié aux activités
- ♦ **Développer le sentiment d'appartenance**
- ♦ **Avoir droit de vote à l'assemblée générale**
- ♦ Journal *Pause Santé Mentale* gratuit

Carte de membre 10\$

Valide du 1^{er} avril 2020 au 31 mars 2021

Disponible en tout temps

Session du printemps

Les ateliers débuteront durant la semaine du 27 avril

Les inscriptions auront lieu sur place le mercredi 22 et jeudi 23 avril 2020 de 9h à 11h et de 13h à 16h.

***Coût pour les membres.**

La carte de membre est disponible en tout temps au coût de 10 \$.

SOUPE ET DESSERT

Bienvenue à tous! En ces temps de froid intense, rien de mieux qu'une soupe chaude et un petit dessert sucré pour se réconforter.

**À tous les mercredis
de 12h à 13h.**

Coût: 3\$



l'éveil Ressource communautaire en santé mentale

L'affirmation de soi

Chaque jour nous sommes confrontés à des situations plus ou moins confortables qui peuvent nous mettre mal à l'aise dans nos relations. Probablement que vous sentez que vous n'avez pas votre place; que votre opinion compte pour peu; qu'il vous est impossible de vous exprimer en toute confiance et j'en passe ! Pourtant vous êtes convaincus de tout faire pour respecter les autres, vous êtes toujours la première à offrir votre aide...

Vous vous dites que vous ne méritez pas cette attitude désobligeante de la part des autres... Comment cela se peut-il alors? Bien souvent pour arriver à avoir des relations sociales satisfaisantes cela demande un minimum d'affirmation. L'affirmation de soi est une compétence sociale qui repose en grande partie sur une communication efficace, et sur le respect des pensées et des souhaits des autres.

L'affirmation de soi aide l'individu à exprimer sa personnalité et à communiquer efficacement en sachant défendre son point de vue, ses objectifs, ses opinions et ses sentiments avec calme et fermeté sans agressivité. Elle implique toutefois de tenir compte des points de vue, des droits, des attentes et des sentiments d'autrui.

Il y a plusieurs bons côtés à l'affirmation. D'abord, les personnes habilitées à s'affirmer ont moins de pensées anxieuses. Elles sont aussi ouvertes aux compliments et aux critiques constructives. Il devient plus aisé alors d'agir en son propre intérêt, de défendre ses droits sans renier ceux des autres. L'affirmation de soi ne règle pas tous les problèmes, mais elle permet de les aborder avec une chance raisonnable de mieux se faire entendre.



Comment faire alors pour y arriver? En commençant peu à peu par des petites actions, mais surtout en OSANT. Osez définir vos limites; osez suivre votre intuition; osez dire non; évitez de vous comparer aux autres; apprenez à écouter les autres; soyez responsable de vos actions; apprenez à exprimer clairement votre point de vue...

Vous aimeriez en savoir plus sur la question et avoir la possibilité de partager avec d'autres concepts, trucs, idées alors je vous invite à venir à l'atelier portant sur l'affirmation de soi qui aura lieu le lundi 23 mars 2020, à 13h30.

Pour plus d'information : Diane Carrier, 849-3003

Activité de Zoothérapie avec Toutous Poilus!



Anne-Caroline de la compagnie Toutous Poilus est une passionnée des animaux. Elle viendra vous faire découvrir la zoothérapie en compagnie de plusieurs animaux tous aussi spéciaux les uns que les autres. Il y aura chiens, chats, cochon d'inde, lapins, poules et le célèbre cheval miniature Pascal! L'activité est gratuite et ouverte à tous nos membres !

Une belle activité à découvrir. N'hésitez pas à amener vos enfants et Petits-enfants

PS: Si vous n'êtes pas à l'aise avec certains animaux et que vous ne voulez pas être en contact avec eux, n'hésitez pas à nous le faire savoir!



Yoga thérapie



Il est important de remarquer à quel point l'état de notre esprit et l'état de notre corps sont intimement liés. En effet, vous avez sûrement remarqué que si votre esprit est détendu, les muscles du corps le sont généralement, eux aussi. Au contraire, lorsque votre esprit est tendu, vous avez peut-être remarqué que votre mâchoire était serrée, vos épaules tendues, votre dos crispé, etc. Le stress ou l'anxiété produisent un état de tension générale, autant physique que mentale.

C'est alors qu'intervient le yoga. Celui-ci a été développé il y a des milliers d'années et est reconnu comme une forme de médecine corps-esprit. Il y a plusieurs bienfaits entourant cette pratique qui associe la méditation, les exercices de respirations et les postures. Dans ces bienfaits nous retrouvons que le yoga lutte contre le stress, qu'il a la possibilité de soigner des maux de tête, des problèmes digestifs, amélioration de la condition physique, de l'humeur, du sommeil et de nombreux autres troubles et difficultés qui vont bien plus loin et agissent sur la capacité à réharmoniser le corps.

Au yoga, les postures physiques reconnues et les exercices de respiration améliorent la force musculaire, la flexibilité, la circulation sanguine et l'absorption d'oxygène. De plus, la relaxation induite par la méditation ou les postures longuement tenues aide à stabiliser le système nerveux autonome, ce qui aide grandement à régulariser l'anxiété. La phase d'inspiration longue, à elle-même, synchronise plusieurs régions cérébrales, entraînant divers changements

positifs dans le cerveau. Il est également important de prendre des précautions sachant les risques du yoga, **risque qu'il a dans tout autre sport ou activité physique.**

Par exemple, il y a certains dangers associés aux vertèbres dues aux contorsions faites sans encadrement. La pratique du yoga thérapeutique est toujours complémentaire à un traitement et ne la remplace pas. Respirons et restons forts, telle une montagne inébranlable.

Clara Messier, stagiaire en technique travail social

Source: Integrating Yoga with Psychotherapy: A Complementary Treatment for Anxiety and Depression
Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue canadienne de counseling et de psychothérapie ISSN 0826-3893 Vol. 45 No. 2 © 2011 Pages 132-150



Repérer le bien

Repérer le bien dans la vie de tous les jours peut sembler un acte simple, mais est-ce que nous prenons le temps de le faire? Lorsque nous nous permettons de s'arrêter un instant et d'y réfléchir, est-ce aussi facile que nous le croyons? Déjà, nos routines et nos activités quotidiennes passent à une vitesse éclair, nous courrons pour arriver à l'heure et exécuter nos nombreuses tâches, n'est-ce pas alors normal que rendu à la fin de la journée, nous ne nous rendons pas compte où celle-ci s'est passée? En y pensant, repérer le bien, c'est une habileté que nous devons apprendre et pratiquer, car souvent le bien est caché parmi tout le mouvement de notre journée.

Cependant, il y a un autre aspect à explorer et cela est l'importance de se permettre de se l'offrir, le bien. Être conscient que nous méritons de nous faire plaisir et alors se donner le droit de trouver une façon de le faire sont un travail en soi. Le bonheur qu'un bon moment nous procure, c'est une récompense dont chaque individu a besoin. En comblant nos besoins, nous nous permettons de nous approcher d'un état de bien-être; pour se faire, ce n'est pas qu'en comblant nos besoins de manger, dormir et se loger, il y a tout ce côté du plaisir qu'il ne faut surtout pas oublier.

Dans l'orientation de se donner le droit de s'offrir du bien et de prendre le temps pour le repérer, se dresser une liste d'activités agréables en se promettant d'en exécuter une par journée est une initiative qui peut nous encourager. En instaurant ce type d'activité dans notre routine, cela peut devenir plus facile de se laisser se donner du temps pour se faire du bien. Il faut d'ailleurs garder en tête que ces moments dans la journée ne sont pas obligés d'être d'énormes passe-temps.



Voici quelques exemples:

- Chanter dans la douche
- Prendre une marche en nature
- Écouter de la nouvelle musique
- Jouer aux cartes
- Réaménager sa chambre
- Lire le journal

- Donner un cadeau à un proche
- Prendre un café/ un thé tranquille
- Observer les nuages ou les oiseaux
- Méditer
- Sourire à un inconnu
- Écrire dans un journal
- Faire une liste

En mettant le droit de se faire plaisir comme une priorité dans nos journées, nous mettons l'importance de notre bien-être de l'avant. S'assurer de l'insérer dans nos journées où nous courrons après le temps est un défi, mais faire des activités agréables, prendre un moment pour soi, sourire, c'est ces petits bonheurs cachés qui peuvent tranquillement faire une différence. Donnez-vous le droit de vivre du bien, de vous faire plaisir, vous le méritez plus que vous ne le croyez.

Jade St-Martin, technicienne en travail social

Source : <http://www.psychologue.levillage.org/plaisirs.html>
<https://poussieresdebonheur.blogspot.com/2016/05/un-defi-et-un-ecrit-18-les-activites.html>

Le Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS)

Le Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS) est un service offert par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS). Il s'adresse à des prestataires du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale qui malgré leur motivation à être actifs, ont des difficultés qui freinent leur cheminement et les empêchent de participer à des mesures d'aide à l'emploi. Ces personnes sont considérées éloignées du marché du travail et requièrent un soutien et un accompagnement.

Certaines personnes sont aux prises avec des difficultés qui les empêchent d'entreprendre une démarche qui favoriserait leur insertion socioprofessionnelle. Par le PAAS, l'accessibilité au marché du travail est facilitée. Le PAAS vise la progression de personnes éloignées du marché du travail vers une plus grande autonomie socioprofessionnelle, c'est-à-dire, la participation à une mesure active d'emploi et l'intégration du marché du travail. Ces personnes ne sont pas en mesure, dans l'immédiat, d'intégrer le marché régulier de l'emploi en raison de difficultés plus ou moins importantes.

Le programme a pour objectifs d'amener les personnes à :

- développer des habiletés, des attitudes ou des comportements favorables dans un contexte socioprofessionnel
- résoudre, amenuiser ou apprendre à mieux composer avec des difficultés qui freinent leur développement
- **atteindre un niveau d'autonomie socioprofessionnelle** leur permettant de participer à une mesure active d'emploi
- mieux connaître les ressources du milieu et en faire un meilleur usage
- élargir ou se créer un réseau de soutien social
- connaître les incitations au travail
- avoir un projet socioprofessionnel qui tient compte de leurs capacités, de leurs intérêts, des services disponibles et du marché du travail
- être prêtes à participer à une mesure active d'emploi.

Le PAAS Action donne l'opportunité de faire face, de mieux composer ou de résoudre des difficultés qui jusqu'alors freinaient la poursuite du développement vers une plus grande autonomie. La personne doit être motivée à être active et à apprendre sur elle-même, sur ses capacités ou sur ses intérêts. Elle doit être à l'aise avec le fait de se voir fixer des objectifs qui seront suivis et révisés. Il n'est pas nécessaire que la personne soit convaincue de pouvoir intégrer le marché du travail.

Souvent, les personnes plus vulnérables ont une faible estime d'elles-mêmes et ne connaissent pas suffisamment l'offre de service qui pourrait les soutenir dans leur démarche. Elles ne sont souvent pas en mesure de porter un jugement éclairé sur ce sujet. La participation au programme amène la personne à effectuer une vingtaine d'heures de travail par semaine en échange d'une allocation financière.

L'Éveil a présentement un poste disponible dans le cadre du PAAS Action qui consiste à effectuer des tâches en lien avec l'entretien des locaux de façon générale et des tâches liées à la cuisine (collations et soupe). Si vous souhaitez entreprendre une démarche pour retourner sur le marché du travail, mais que pour différentes raisons ne vous sentez pas prêt pour le grand saut, peut-être êtes-vous admissible au programme.

N'hésitez pas à communiquer avec Stéphanie Vachon au 819-849-3003

Source: document d'Emploi Québec: *Programme d'aide et d'accompagnement social « Pass Action »*



Proches du joueur pathologique



Qui est le joueur pathologique? Pour la plupart d'entre nous, «les jeux de hasard et d'argent constituent un simple divertissement et une source de plaisir». Par contre, pour un joueur pathologique, il est poussé par l'impulsion de parier. «Le jeu prend une telle importance pour lui qu'il en arrive à dominer sa vie. Le problème peut devenir sérieux et peut entraîner des conséquences graves sur les plans économique, familial ainsi que sur la santé». D'ailleurs, d'autres conséquences peuvent toucher non pas le joueur, mais bien ses proches. Malgré que les proches peuvent en être affectés directement, ils ne peuvent pas mettre fin à la problématique.

Il arrive que les proches vivent un sentiment d'impuissance face aux comportements problématiques du joueur, qu'ils se sentent épuisés et ne savent plus où se tourner pour de l'aide et du soutien. Si vous êtes un proche de joueur pathologique, il est important de savoir qu'il existe des ressources et que vous n'êtes pas seuls.

Pour commencer, il faut trouver du soutien. La personne proche du joueur pathologique doit trouver quelqu'un de confiance avec qui partager sur la situation et sur ses inquiétudes. Il faut surpasser la possible honte vécue pour briser le silence et en parler.

Il faut aussi s'assurer de prioriser sa sécurité. S'il y a un risque de violence ou de comportements abusifs de la part du joueur compulsif, il faut assurer la sécurité et le bien-être de toutes les personnes concernées en évaluant la situation afin d'identifier à quel type d'aide faire appel; en mettant en place un réseau de soutien, (membre de la famille, ami proche, organisme d'aide).

Enfin, il est important de protéger ses finances personnelles. Le jeu pathologique «entraîne souvent un endettement considérable et même la faillite». La situation financière du joueur ainsi que de sa famille peuvent se détériorer de façon considérable.

Si vous avez besoin d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 819-849-3003.

Source : <http://www.jeu-aiderreference.qc.ca/www2/fr>

Artisanat

Arbre de vie

L'interprétation et la signification de l'arbre de vie sont propres à chaque personne. Cet arbre représente l'existence et l'enracinement à notre histoire, ce que nous sommes et notre constante évolution en tant que personne à part entière. Il représente également l'équilibre entre le passé, le présent et le futur, il permet d'entrevoir les nouveaux cycles de la vie et que rien n'est complètement figé.

Alors, si ce projet t'intéresse, inscris-toi dès maintenant, Coût : 6\$



Chocolat de Pâques

En avril venez fabriquer des chocolats de Pâques! Vous pourrez vous sucrer le bec ou les offrir en cadeau, puisque vous pourrez aussi décorer un emballage pour vos chocolats.

Coût : 5\$



Mars

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
<p>2</p> <p><u>9h Club de marche</u> <u>10h15 Yoga</u></p> <p><u>13h30 Atelier: Le deuil</u></p>	<p>3</p> <p><u>8h30 à 12h Réunion d'équipe (Ressource fermée)</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u></p>	<p>4</p> <p><u>9h Photo</u> <u>12h à 13h: Soupe et dessert</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u></p>	<p>5</p> <p><u>13h30: Toutou poilu</u></p>	<p>6</p> <p>Fermé</p>
<p>9</p> <p><u>9h Club de marche</u> <u>10h15 Yoga</u></p> <p><u>13h30 Atelier: Le stress</u></p>	<p>10</p> <p><u>13h30: Aquarelle</u> <u>18h: Programme « Mieux vivre avec l'anxiété »</u></p>	<p>11</p> <p><u>12h à 13h: Soupe et dessert</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u></p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Fermé</p>
<p>16</p> <p><u>9h Club de marche</u> <u>10h15 Yoga</u></p> <p><u>13h30 Atelier: Estime de soi</u></p>	<p>17</p> <p><u>8h30 à 12h Réunion d'équipe (Ressource fermée)</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u> <u>18h: Programme « Mieux vivre avec l'anxiété »</u></p>	<p>18</p> <p><u>9h Photo</u> <u>12h à 13h: Soupe et dessert</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u></p>	<p>19</p> <p><u>*13h30 Artisanat</u></p>	<p>20</p> <p>Fermé</p>
<p>23</p> <p><u>9h Club de marche</u> <u>10h15 Yoga</u></p> <p><u>13h30 Atelier: Affirmation de soi</u></p>	<p>24</p> <p><u>*10h Groupe d'échange</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u> <u>18h: Programme « Mieux vivre avec l'anxiété »</u></p>	<p>25</p> <p><u>*11h : Atelier beurre d'érable</u> <u>12h à 13h: Soupe et dessert</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u></p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>Fermé</p>
<p>30</p> <p><u>9h Club de marche</u> <u>10h15 Yoga</u></p> <p><u>13h30 Atelier : Territoire et limites</u></p>	<p>31</p> <p><u>8h30 à 12h Réunion d'équipe (Ressource fermée)</u></p> <p><u>13h30: Aquarelle</u> <u>18h: Programme « Mieux vivre avec l'anxiété »</u></p>		<p><u>Légende</u> <u>AM</u> <u>PM</u> <u>SOIR</u></p> <p>Les activités peuvent changer sans préavis.</p>	<p>Fermé</p>

Note: *Ces activités demandent une réservation pour le lundi 12h . Il se pourrait que ces dernière soient annulées, si le nombre de personnes inscrites est insuffisant. Vous pouvez laisser votre réservation sur le répondeur en tout temps au 819-849-3003.

Avril


lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

<p><u>Légende</u> <u>AM</u> <u>PM</u></p>		<p><u>1</u> <u>9h Photo</u> <u>12h à 13h: Soupe et dessert</u> <u>13h30: Aquarelle</u></p>	<p><u>2</u></p>	<p><u>3</u> <i>Fermé</i></p>
<p><u>6</u></p>	<p><u>7</u> <u>13h30: Aquarelle</u> <u>18h: Programme « Mieux vivre avec l'anxiété »</u></p>	<p><u>8</u> <u>12h à 13h: Soupe et dessert</u> <u>13h30: Aquarelle (Reprise du 29 janvier)</u></p>	<p><u>9</u> <u>*13h30: Artisanat</u></p>	<p><u>10</u> <i>Fermé</i></p>
<p><u>13</u> Lundi de Pâques fermé ! </p>	<p><u>14</u> <u>8h30 à 12h Réunion d'équipe (Ressource fermée)</u> <u>13h30: Aquarelle</u> <u>18h: Programme « Mieux vivre avec l'anxiété »</u></p>	<p><u>15</u> <u>9h Photo</u> <u>12h à 13h: Soupe et dessert</u> <u>13h30: Aquarelle (Reprise du 19 février)</u></p>	<p><u>16</u></p>	<p><u>17</u> <i>Fermé</i></p>
<p><u>20</u> <u>9h Club de marche</u> <u>10h15 Yoga</u> <u>13h30 Atelier: Le lâcher prise</u></p>	<p><u>21</u> <u>*10h Groupe d'échange</u> <u>13h30: Aquarelle (Reprise du 18 février)</u> <u>18h: Programme « Mieux vivre avec l'anxiété »</u></p>	<p><u>22</u></p>	<p><u>23</u></p>	<p><u>24</u> <i>Fermé</i></p>
<p><u>27</u> <u>9h Club de marche</u> <u>10h15 Yoga</u> <u>13h30 Atelier : La culpabilité</u></p>	<p><u>28</u> <u>8h30 à 12h Réunion d'équipe (Ressource fermée)</u></p>	<p><u>29</u> <u>9h Photo</u> <u>13h30: Aquarelle</u></p>	<p><u>30</u></p>	<p><u>31</u> <i>Fermé</i></p>

Inscription ateliers
avant-midi: 9h à 11h après-midi: 13h à 16h

Veuillez prendre note que nos heures d'ouverture sont du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30. Nous sommes fermés pour le temps du dîner de 12h à 13h. Merci de votre compréhension et au plaisir de vous voir!
Le club de marche s'adresse à toutes les personnes membres de l'Éveil ou bénéficiant des services de la ressource.

Jacinthe Desbiens

Massothérapeute

Massothérapie - Reflexologie
Soins Énergétiques

Certificats-Cadeaux - Reçu pour assurances



145, RUE MARTIN, COATICOOK, QC

Membre



819 849-2602

Desjardins

Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

Téléphone : 819 849-9822

Télécopieur : 819 849-6500

www.desjardins.com



SUPERMARCHÉ

IGA

COATICOOK

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

Clinique
chiropratique
de Coaticook



Dre Vicky Désorcy

CHIROPATICIENNE

57, RUE MAIN EST

SUITE 200

COATICOOK, QC

J1A 1N1

819 849-4871

vickydesorcy@gmail.com

Télé. 819 849-0935

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

**Physio
Tech**

Physiothérapie, ostéopathie, ergothérapie,
massothérapie

536, rue Main Ouest

Coaticook, Qc J1A 1R1

Tél. : 819-849-0044

cphysiotech@gmail.com

Charles Poulin, pht
propriétaire

Marie-Soleil Pilette, ostéopathe
Jennifer Bombardier, massothérapeute

Johanie Brunet, erg
Stéphanie Beaulé, TRP

**ACTI
BUS**

RÉGION DE COATICOOK

Transport adapté
Transport urbain
Transport interurbain
(Coaticook-Sherbrooke)

Tél. : 819-849-3024

Télé. : 819-849-9179

ACTIBUS@VIDEOTRON.CA

239, AVENUE DE LA GRAVIÈRE, COATICOOK (QUÉBEC) J1A 3E5



Merci à tous!