

Dans ce numéro :

- Inscription
Ateliers 2
- Semaine pré-
vention du
suicide
- Des idées sui-
cidaires ? 3
- **L'hypocondrie**
- Une nouvelle
année sous le 4
signe de la
santé
- Jeu patholo-
gique et sui- 5
cide
- Calendrier 6
des activités 7
- Commandi- 8
taires



Session d'hiver

Les ateliers débuteront durant la semaine du 28 janvier 2019

Lundi 9h à 11h30 : Bijoux (aux deux semaines)

À l'aide de plusieurs techniques et matériaux, l'élève crée des bijoux au goût du jour.

Coût : 30 \$ pour 5 ateliers.*

Mercredi 9h à 11h30 : Atelier photo (aux deux semaines)

L'objectif est d'utiliser la photographie comme moyen d'expression afin d'apprendre à mieux se connaître. En plus, ils permettent de découvrir ou redécouvrir le plaisir de faire de la photo favorisant le maintien d'une bonne santé mentale. Coût : Gratuit pour les membres. Possibilité d'emprunter un appareil numérique à l'Éveil.

Mercredi 13h30 à 16h : Aquarelle

À l'aide d'un pinceau et d'une technique de mélange de pigments de couleur, l'élève apprend à laisser aller sa fibre créatrice dans un acte de création sans jugement.

Coût : 40 \$ pour 10 ateliers.*

Ateliers de croissance personnelle
Lundi à 13h30

Ces rencontres de groupe permettent d'aborder différents thèmes comme l'estime de soi, le lâcher-prise, le changement, etc.

Coût : gratuit pour les membres.

Les inscriptions auront lieu sur place le mercredi 16 et jeudi 17 janvier 2019 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 7 \$.

Semaine de prévention du suicide du 3 au 9 février 2019

La Semaine de prévention du suicide 2019 aura lieu du 3 au 9 février prochains. Pour une deuxième année, la campagne ayant pour thème **Parler du suicide sauve des vies** sera déployée par l'AQPS et ses partenaires dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du suicide. Le site commentparlerdusucide.com sera traduit en anglais et bonifié, et des témoignages montrant les bénéfices de la prise de parole seront proposés avec de nouveaux ambassadeurs, que nous dévoilerons en janvier.



NOUVEAUTÉ : volet travailleurs et volet féminin

Tous les groupes de la population sont visés par la campagne. Une attention particulière sera toutefois portée aux **travailleurs**.

Peu importe l'uniforme, on peut tous avoir besoin d'aide. Certains contextes professionnels exigent de la part des travailleurs une importante attention pour le bien-être, la santé et la sécurité des autres. Ils demandent un **grand don de soi, une gestion du stress et une qualité d'écoute notables**. Pourtant, ces travailleurs qui sont d'importants maillons du filet humain peuvent eux-aussi avoir besoin de soutien. C'est pourquoi un segment de la campagne Parler du suicide sauve des vies leur est destiné. Il vise également les travailleurs de certains milieux où la force et l'invulnérabilité sont valorisées. Ces derniers peuvent aussi avoir besoin de parler et de recevoir de l'aide psychologique à certains moments de leur vie. De plus, un visuel représentant deux femmes a été réalisé. Source: www.aqps.info/semaine/

DES IDÉES SUICIDAIRES POURQUOI EN PARLER À UN INTERVENANT?

Il existe des intervenants spécialisés en prévention du suicide, qui peuvent vous écouter. Ces personnes travaillent entre autres dans les centres de prévention du suicide, dans les CLSC et les CIUSSS/CIUSSS ou dans les bureaux de psychologie. Vous pouvez aussi parler à un intervenant scolaire, à un médecin, etc. Cette démarche vous permettra de :

- ⇒ discuter de vos idées suicidaires et de votre désir d'arrêter de souffrir;
- ⇒ être écouté avec ouverture et sans jugement.

Un intervenant en prévention du suicide a l'habitude de parler de ce sujet; rester en contact avec la partie de vous qui veut vivre; trouver des pistes de solution à certaines difficultés; utiliser vos forces et vos ressources qui vous ont déjà permis de passer à travers des moments difficiles; voir autrement la situation que vous vivez, ne plus être seul pour chercher des façons de diminuer la détresse; déterminer les éléments qui diminuent vos idées suicidaires.

Rappelez-vous qu'il existe de l'aide et qu'il y a certainement des façons de diminuer votre souffrance, même si vous ne savez pas comment présentement. Le suicide est un geste irréversible, alors que les problèmes sont temporaires. Avec du soutien, vous pouvez surmonter ce moment de détresse. Source: www.aqps.info/semaine/

1-866-APPELLE

1-866-APPELLE

1-866-277-3553

1-866-APPELLE

1-866-APPELLE

L'hypocondrie

« Je dois avoir le cancer ou une tumeur au cerveau, j'ai souvent des maux de tête. » « J'ai mal au mollet, j'ai déjà lu qu'une personne s'est fait amputer la jambe et cela à commencer par un mal de mollet... » Cela peut être avec ou sans symptôme que la personne vivant avec l'hypocondrie va s'inquiéter et commencer à angoisser en raison de la détérioration de son bon état de santé générale. Je dis avec ou sans symptômes, car la personne souffrant d'hypocondrie peut aller jusqu'à s'inquiéter sur sa santé future. Par exemple : « je peux développer un cancer, le diabète, mourir, etc. »

Qu'est-ce que l'hypocondrie ? L'hypocondrie fait maintenant partie des maladies somatoforme. Qu'est-ce que c'est ? Il s'agit d'un trouble dont la présence de symptôme physique ne peut pas s'expliquer par une autre maladie, donc le médecin ne peut pas apposer un diagnostic autre que l'hypocondrie.

Cela est causé par de nombreux facteurs. Celui qui ressort le plus est la personnalité. Si je suis une personne qui vie beaucoup de stress, de l'anxiété ou qui s'inquiète, je vais probablement me préoccuper davantage de simples symptômes comme un mal de tête causé par un manque de sommeil. « Dans certains cas, l'hypocondrie peut être due à une dépression ou à un état anxieux généralisé, à des troubles du comportement ou de l'humeur. Dans ce contexte, la source de la maladie se doit d'être identifiée et traitée au plus vite. » En effet, il y a un risque que la personne se referme sur elle-même et ainsi qu'il y ait des conséquences sur sa vie quotidienne, sa vie de famille ou sa vie sociale.

Souffrir d'hypocondrie peut aussi amener la personne à vivre de l'angoisse et de l'anxiété constamment. Elle va ressentir le besoin de chercher toutes informations qu'elle considère pertinentes et ainsi voir une maladie grave où il n'y en a pas ou simplement éviter le sujet, éviter le médecin, éviter les endroits bondés de gens, etc. Elle rentre donc dans un cercle vicieux.

Comment soigner ? Prendre rendez-vous avec un médecin, un psychologue ou un psychiatre peut grandement aider, étant donné que cela peut cacher un trouble de santé mentale. De plus, selon moi, la pire des solutions est d'aller soi-même chercher des informations sur internet. Prenez garde aux sources, elles ne sont pas toutes fiables. La visite chez votre médecin est la meilleure des sources.

Test êtes-vous hypocondriaque ? :

<https://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Test/etes-vous-hypocondriaque-79>

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=Hypocondrie_pm



Christine Lynch, Technicienne en Travail social

Une nouvelle année sous le signe de la santé....

Avec l'arrivée de la nouvelle année viennent inévitablement les vœux, les souhaits et ...les résolutions. Est-ce que choisissons nos résolutions en fonction des souhaits reçus??? Oui, non peut-être. **Quoi qu'il en soit, se faire souhaiter de la santé, du travail, de l'amour et le paradis jusqu'à la fin de tes jours fait partie de notre éducation et d'une coutume qui a bien traversé les générations.** Et si cette année, histoire de créer une nouvelle tradition, nos résolutions porteraient sur l'amélioration de notre santé mentale. OH! La! La! Me direz-vous, je ne suis pas malade....

Malheureusement, même en 2019 parler de santé mentale déclenche des préjugés. Plusieurs personnes arrivent à la conclusion que la santé mentale est synonyme de troubles ou de maladie mentale. La santé mentale peut être altérée par des troubles, dont la dépression, les troubles anxieux, la schizophrénie, **mais à la base la santé mentale est un état d'équilibre psychique et émotionnel** qui fait que nous sommes bien avec nous-mêmes, que nous avons des relations satisfaisantes avec autrui et que nous sommes capables de faire face aux exigences de la vie. Pour y arriver tous les aspects de notre vie doivent être en harmonie.

La venue de la nouvelle année pourrait être le moment propice pour faire le bilan de l'année qui vient de s'écouler et de prendre des résolutions pour celle qui se pointe le bout du nez. Vous ne savez pas par où commencer???

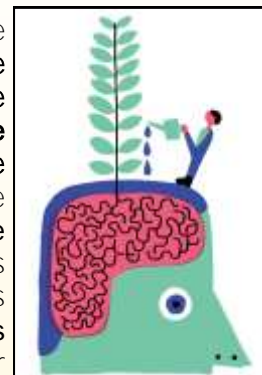
Prendre soin de sa santé physique peut être assez évident, mais prendre soin de sa santé mentale **s'avère un peu plus abstrait.** Afin d'y arriver, il est bon de prévoir des moments calmes propices à la réflexion **et favorisant l'introspection.** Est-ce que les différents aspects de ma vie sont satisfaits? Mes besoins fondamentaux sont-ils comblés? Est-ce que je me sens confortable dans mes relations, etc.

Bruno Fortin présente un grand éventail d'éléments regroupés autour de six thèmes afin de faciliter l'acquisition et le maintien d'une bonne santé mentale. En voici les grandes lignes.

***S'occuper de notre santé mentale c'est développer une attitude positive envers soi-même.** Comment je peux faire ça? D'abord en se donnant du temps pour se découvrir en tant que personne, s'accepter, s'aimer et se faire confiance au lieu de se juger constamment, se culpabiliser pour tout, se mésestimer et particulièrement de ne pas croire en sa propre force intérieure.

***Une santé mentale saine suscite un état d'équilibre en mouvement.** Même si cela peut être sécurisant d'avoir une routine et les mêmes repères année après année, un quotidien sans stress est impossible. **L'ingrédient gagnant afin de trouver l'équilibre dans sa vie :** développer ses capacités adaptatives, accepter les changements, mieux gérer ses émotions.

***Qu'en est-il maintenant de notre capacité d'avoir une perception exacte de notre environnement et d'en faire une évaluation le plus juste possible?** Il importe de prendre en considération l'influence que peuvent avoir nos perceptions sur la nature des émotions **ressenties afin d'orienter les actions que nous allons poser par la suite.**



Prendre le temps de considérer l'importance que peut avoir l'autonomie dans l'acquisition d'une bonne santé mentale. Développer l'autonomie c'est la possibilité pour un individu de décider sans se référer à un pouvoir autre.

L'établissement des critères d'une bonne santé mentale passe aussi par la capacité d'avoir des relations satisfaisantes avec autrui, et ce de façon réciproque. Cela sous-entend de développer certaines aptitudes (capacité d'écoute, de sympathie, de sollicitude, de non-jugement...).

Enfin le dernier et non le moindre, **prendre conscience de nos émotions et les exprimer.** Cela va grandement contribuer à améliorer notre sensation de bien-être et notre propension à avoir du plaisir.

Rassurez-vous, vouloir développer une meilleure santé mentale **cela ne se fait pas en quelques jours.** C'est le travail de toute une vie. Par contre, le fait de prévoir à l'agenda des rendez-vous avec soi, amène avec la pratique de très bons résultats. Peu à peu, ces moments de réflexion deviendront ressourçant et vous ne pourrez plus vous en passer. Vous prendrez conscience de vos besoins qui ne sont pas comblés et transformez vos attentes en objectifs de vie.

Diane Carrier, psychoéducatrice.

Référence :
Fortin, Bruno, 1993, *prendre soin de sa santé mentale*, Montréal, les Éditions du méridien, 156 pages

Jeu pathologique et suicide

Que vous soyez joueur compulsif, un membre de sa famille ou un joueur problématique, vous présentez un risque plus élevé de comportements suicidaires, de tentatives de suicide ou de suicide complet.

Effectivement, le jeu, que ce soit celui d'un proche ou votre propre jeu, est souvent associé à une souffrance, des problèmes d'argent, des mensonges, etc. À mesure que la souffrance, l'anxiété et la dépression liées au jeu augmentent, les problèmes peuvent paraître pesants et sans issue. Les problèmes et les difficultés devenant un très lourd fardeau, la personne dont l'esprit est déjà tourmenté peut en venir à avoir des idées de suicide lorsqu'un nouveau problème ou une nouvelle difficulté se présente.

Pour eux, l'idée du suicide peut commencer à sembler être une véritable solution de rechange à un problème qui semble impossible à résoudre. Lorsqu'une personne se trouve dans une telle souffrance, sa pensée devient étroite et faussée, comme si elle se trouvait dans un tunnel sans issue. Dans un tel état d'esprit, le suicide peut sembler la seule solution.

Certains comportements peuvent être identifiés chez le joueur ou les membres de son entourage comme étant des manifestations d'une pensée suicidaire. Par exemple :

- ⇒ Une dépression qui s'aggrave ou des signes de désespoir peuvent indiquer une dégradation de l'état de la personne. Si elle consomme de l'alcool ou des drogues, le risque de passage à l'acte augmente.
- ⇒ Des commentaires suicidaires sont souvent nommés par la personne, que ce soit des commentaires directs ou des allusions.
- ⇒ La mise en ordre des affaires, les arrangements définitifs, le fait de donner ses biens.
- ⇒ La personne suicidaire peut soudainement paraître de bonne humeur après une longue période où elle était déprimée. Ceci peut s'expliquer par le fait qu'elle voit le suicide comme la solution qui lui enlèvera sa souffrance.
- ⇒ La prise de risques, comme la conduite à haute vitesse ou la consommation excessive peuvent être un signe que la personne ne tient plus à la vie.

Si vous pensez au suicide ou si vous connaissez des gens qui pensent au suicide, il est important de consulter des professionnels qui seront en mesure de vous aider ou d'aider la personne.

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation

Sources:

Psychology of Addictive Behaviors (Vol. 24, No. 3).

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/prevenir-le-suicide/>

<http://www.camip.info/Jeu-pathologique-et-comorbidites.html>



Du nouveau à L'Éveil

Bonjour !

Je m'appelle Kim et je suis ravi de vous annoncer que dès janvier 2019, je ferai partie de l'équipe de L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale en tant que stagiaire. Je me présente brièvement.


Je suis finissante en Technique d'éducation spécialisée au Cégep de Sherbrooke. J'ai choisi ce stage, car la santé mentale me tient à cœur. Je suis une personne motivée, créative et à l'écoute. Je suis passionnée et j'ai la tête pleine d'idées! Je suis heureuse de pouvoir m'impliquer dans cette belle ressource et de pouvoir également y apporter ma couleur par le biais d'activités et de projets.

Au plaisir de vous rencontrer!

Kim Bilodeau



Janvier

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
	1	2	3	4 Fermé
7 Nous sommes de retour ! 	8	9	10	11 Fermé
14	15 15h à 16h30 Réunion d'équipe	16 17 Inscription ateliers de création (aquarelle, bijoux, photo) avant-midi: 9h à 11h après-midi: 13h à 16h		18 Fermé
21	22	23	24 13h30 Jeux de cartes (Uno)	25 Fermé
28 13h30 Atelier : Le changement	29 10h Groupe d'échange	30 13h30 Aquarelle	31	Fermé

*Les activités peuvent changer sans préavis.



Février

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
				1
4 9h Bijoux 13h30 Atelier : Les perceptions	5 15h à 16h30 Réunion d'équipe	6 9h Photo 13h30 Aquarelle	7 13h30 Jeux de Scrabble	8 Fermé
Semaine de prévention du suicide				
11 13h30 Atelier : Les émotions	12 10h Groupe d'échange 13h30 Confection de Valentins pour les personnes âgées (En résidence)	13 13h30 Aquarelle	14 12h Dîner communautaire	15 Fermé
18 9h Bijoux 13h30 Atelier : La culpabilité	19 15h à 16h30 Réunion d'équipe	20 9h Photo 13h30 Aquarelle	21 13h30 Jeux de Monopoly	22 Fermé
25 13h30 Atelier : Le stress	26 10h Groupe d'échange	27 13h30 Aquarelle	28	

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!