

Dans ce numéro :

- Concours de cartes de Noël 2
- L'Éveil fête ses 30 ans 3
- Jeu pathologique
- Comité de Noël 4
- Proche aidant
- Il est où le bonheur 5
- Luminothérapie
- Calendrier des activités 6
- Commanditaires 8

La période des fêtes nous réserve des surprises de toutes sortes. Que ce soit des paroles douces, la visite d'amis chers ou de proches, une belle soirée tranquille ou en famille. Que cette fête de Noël soit remplie de joie et qu'elle soit annonciatrice d'une année sensationnelle.

L'Équipe de l'Éveil vous souhaite un agréable temps des fêtes.



Carte gagnante du concours 2018

Concours de cartes de Noël

Dans le cadre de nos activités régulières, nous relançons notre concours de cartes de Noël. Cela consiste à utiliser un médium de votre choix afin de créer un modèle de carte que nous allons par la suite utiliser pour offrir nos vœux aux membres et à nos commanditaires.

Les médiums que nous suggérons pourraient être soit l'aquarelle, la photo ou le scrapbooking. La date limite pour participer est le 28 novembre, à midi. C'est à ce moment que nous allons voter pour l'œuvre gagnante. Le format des cartes est de 4"x 6". Pour faciliter votre travail, il est également possible de faire votre œuvre dans un format de 8"x 12". Une seule œuvre par personne sera acceptée.



Le gagnant recevra un ensemble de dix cartes pour son utilisation personnelle et aura la chance de voir son œuvre sur la page couverture de notre journal de novembre et décembre 2020. Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter une intervenante au 819-849-3003.

L'Éveil fête ses 30 ans!

Pour souligner ce moment, la ressource souhaite organiser une ou des activités pour célébrer en grand ces 30 belles années. Nous invitons les membres du conseil d'administration et vous aussi chers membres de la ressource à vous impliquer avec nous sur le **Comité 30 ans de l'Éveil**. Les membres impliqués auront comme mandat de participer aux rencontres, de planifier les activités et de prendre les décisions en groupe. Si vous voulez vous engager dans l'organisation de cet événement significatif contactez Jade au 819-849-3003 pour donner votre nom.



La dépendance aux jeux vidéo : quand le virtuel devient ta réalité

La dépendance aux jeux vidéo est une problématique préoccupante et en pleine croissance. Souvent, le jeu est seulement la pointe de l'iceberg. La dépendance cache habituellement d'autres problèmes sous-jacents. Ce n'est pas si facile de « déposer la manette ». Cette dépendance ne doit pas être banalisée, même si elle n'est pas encore reconnue formellement. Cette dépendance apparaît dans le Manuel Diagnostique des troubles mentaux (DSM-5) comme étant un trouble qui requiert plus de recherche avant d'être reconnu. Avec l'arrivée des jeux vidéo sur internet, l'industrie du jeu vidéo prend un nouveau tournant. Pour la première fois, les joueurs peuvent développer des relations sociales à travers le jeu, sans toutefois être présents physiquement. Ainsi, les arcades perdent de leur popularité et les joueurs restent au domicile. Les jeux en ligne ont la possibilité de regrouper massivement plusieurs joueurs en même temps. Ces joueurs se différencient quant aux motivations qui les poussent à jouer aux jeux vidéo. Schuurman, De Moor, De Marez et Van Looy (2008) ont proposé une typologie des joueurs en quatre catégories :



Le premier type de joueur est celui globalement impliqué. Ses motivations à jouer sont multiples et pour lui le jeu est une partie intégrante de son identité. Le tiers des joueurs se trouvent dans cette catégorie et ils sont les plus à risque de développer une dépendance.

Le deuxième type de joueur est celui impliqué et compétitif. Ses motivations à jouer sont moindres, mais ce qui le motive est la compétition avec les autres et le défi qui s'impose à lui-même. Un peu moins du quart des joueurs se retrouvent dans cette catégorie.

Le troisième type de joueur est celui qui s'évade. Moins motivé que les deux premiers types de joueurs, celui qui s'évade joue principalement pour être quelqu'un d'autre par l'intermédiaire de son avatar. Il peut explorer un autre univers et apprécier la liberté du monde virtuel. Un peu plus du quart des joueurs se retrouvent dans cette catégorie.

Enfin, le dernier type de joueur est celui de « passe-temps ». Pour lui le jeu est un loisir, une façon de passer le temps, il n'est pas poussé par d'autres motivations. Environ 14% des joueurs se retrouvent dans cette catégorie.

Les jeux vidéo, tout comme les jeux de hasard et d'argent, ont plusieurs similarités qui renforcent et encouragent la répétition des comportements de jeu, ce qui augmente également le risque de dépendance. En effet, tout comme les jeux de hasard et d'argent, les stimuli audiovisuels sont attrayants et renforcent le jeu. La musique associée à la victoire en est un exemple. La fréquence rapide des événements : lorsqu'un personnage meurt, le joueur peut rapidement remplacer sa défaite en tentant de nouveau. Le quasi-succès, le fait de passer proche d'échouer ou de perdre apparaît aux yeux du joueur comme un « presque gain », ce qui l'encourage à continuer.

Si vous êtes un joueur de jeu vidéo et que vous vous demandez si vous êtes dépendant, posez-vous ces questions :

- ◆ M'arrive-t-il de dire « encore quelques minutes » lorsque je joue aux jeux vidéo et d'ignorer cette pensée, par la suite ?
- ◆ Comment les jeux vidéo affectent-ils ma relation avec mes proches ?
- ◆ Est-ce que les jeux vidéo interfèrent avec mon sommeil ? Mon hygiène ? Mon alimentation ? Mon humeur ? Mes activités de vie quotidienne ?
- ◆ Que se passait-il dans ma vie au moment où j'ai commencé à jouer aux jeux vidéo ?
- ◆ M'arrive-t-il d'être en colère parce que je ne peux pas jouer aux jeux vidéo ?
- ◆ Est-ce que les jeux vidéo sont les activités dominantes de ma vie au quotidien ?
- ◆ Est-ce que j'ai essayé en vain de réduire ou d'arrêter de jouer aux jeux vidéo ?
- ◆ Est-ce que j'ai perdu de l'intérêt envers les autres loisirs ?
- ◆ Est-ce que je continue à jouer aux jeux vidéo malgré mes prises de conscience sur les problèmes psychologiques qui y sont associés ?
- ◆ Est-ce que je mens à mon entourage par rapport à ma participation aux jeux vidéo ?
- ◆ Est-ce que je mets en danger mes relations ? Mon emploi ? Mes études à cause des jeux vidéo ?
- ◆ Êtes-vous pris dans l'engrenage d'un cercle vicieux ? Est-ce que le fait de jouer aux jeux vidéo engendre des problèmes ? Est-ce que je tente d'oublier mes problèmes en jouant aux jeux vidéo ?



La réponse à ces questions peut vous donner un indice sur votre niveau de dépendance aux jeux vidéo.

Référence :

- Giroux, I (2015). PSY-2110 : Psychologie des dépendances. Module 4 : Comprendre et traiter la cyberdépendance et la dépendance aux jeux vidéo. École de psychologie. Université Laval.
- Haagsma, M.C. and Caplan, S.E. and Peters, O. and Pieterse, M.E. (2013) A cognitive-behavioral model of problematic online gaming in adolescents aged 12–22 years. Computers in human behavior, 29(1). 202 -209
- King, D., Delfabbro, P., & Zajac, I. (2011). Preliminary validation of a new clinical tool for identifying problem video game playing. International Journal of Mental Health Addiction, 9, 72-87.
- Lemmens, J., Velkenburg, P., & Peter, J. (2009). Development and validation of a Game Addiction Scale for adolescents. Media Psychology, 12(1), 77-95.
- Bédard (2005)

May-Linda Girard, étudiante à la maîtrise en service social et stagiaire à l'Éveil, Ressource communautaire en santé mentale.

Comité de Noël

Nous sommes présentement à la recherche de membres qui aimeraient faire partie du comité de Noël. Nous voulons organiser une activité pour souligner Noël et nous aimerions que nos membres puissent s'impliquer! Alors, tu as des idées plein la tête? Tu aimes organiser des événements? Tu aimes t'impliquer? Ce comité est pour toi! Inscris - toi dès maintenant pour faire partie du comité de Noël! Des rencontres seront planifiées selon les besoins des membres du comité. Première rencontre: Le jeudi 7 novembre 2019 à 9h. Le personnel de l'Éveil. Pour inscription: 819-849-3003



Être proche aidant d'une personne vivant avec des problématiques de santé mentale

Les membres de l'entourage d'une personne ayant des problèmes de santé mentale sont des acteurs principaux dans l'accompagnement de cette dernière. Par contre, ce rôle de proche aidant expose les proches à des risques pour leur santé personnelle, pour leur vie familiale et professionnelle. D'où l'importance de bien connaître ses limites et d'accepter ou solliciter le soutien de différents services disponibles. Chaque personne a un niveau de tolérance différent aux difficultés pouvant engendrer un épuisement physique ou moral, tel que l'isolement, l'anxiété, la fatigue, les troubles de l'appétit et du sommeil.

Identifier ses propres signes et symptômes est important pour reconnaître le problème et pour aller chercher du soutien et ainsi prévenir certaines conséquences négatives influencées par votre rôle de proche aidant. **Accepter ses propres limites et demander de l'aide ce n'est pas toujours facile**, surtout si cela est vécu comme un échec et entraîne un sentiment de culpabilité. **Pourtant, demander de l'aide c'est d'accepter de ne plus être seul et de faire l'expérience d'une relation de confiance réciproque.**



Dans une culture comme la nôtre où la réussite individuelle est très valorisée, il est encouragé de réussir seul sans quoi la personne se sentira incompétente, mais cette réussite individuelle peut devenir un lourd fardeau à porter au détriment de sa propre santé mentale.

Vouloir être là et sensible au vécu de l'autre est parfois plus facile que de l'être envers soi-même. C'est un beau paradoxe que de vouloir être présent pour l'autre, alors que l'on se répète continuellement : « je dois compter que sur moi-même et sur personne d'autre, ne rien demander à personne, garder mes souffrances pour moi, je ne veux pas déranger personne ». On glorifie le fait de ne pas être aidé.

Il est difficile d'accepter que notre entourage ou les professionnels veuillent et puissent réellement nous aider de manière empathique, sans nous juger et nous trouver incompétents. Il faut laisser la gêne de côté et accepter que ce soit normal de ne pas toujours bien aller et d'avoir besoin de soutien pour y arriver.

Vous êtes proche aidant d'une personne ayant des problèmes de santé mentale, soit votre sœur, votre voisin, votre partenaire amoureux, votre fils? vous reconnaissez que vous pourriez avoir besoin de soutien, d'accompagnement,? Je vous invite à participer aux ateliers qui auront lieu les mardis ou mercredis soirs de 18h30 à 20h30.

Du soutien individuel, familial ou avec votre proche vous sera offert. Il suffit que d'un coup de téléphone. Oser demander de l'aide ce n'est pas un échec, c'est une belle réussite d'affirmation de ses besoins de soutien et d'accompagnement. Ne soyez plus seul avec votre vécu.

May-Linda Girard étudiante à la maîtrise en service social et stagiaire à L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale.

Il est où le bonheur, il est où...

Plusieurs d'entre vous ont certainement déjà entendu cette chanson de Christophe Mae : *Il est où le bonheur ?* Alors, dites-moi il est où : Chez vous? Chez moi? Chez le voisin? Une question toute simple, mais qui mérite réflexion. Le bonheur est un état agréable, équilibré et durable dans lequel se trouve quelqu'un qui estime être parvenu à la satisfaction des aspirations et des désirs qu'il juge importants. Mais pourrions-nous faire cela simple et profiter du temps des fêtes pour en faire l'expérience et renouer avec l'essentiel. Qui sait, peut-être en prendriez-vous le goût et *nourrir votre bonheur au quotidien* deviendra votre résolution pour la nouvelle année.

D'abord, le concept du bonheur a donné naissance à plusieurs visions selon les auteurs et les chercheurs. En effet, le bonheur fait plus référence à un état émotionnel agréable, équilibré et durable. Le bonheur procure un sentiment de plénitude et de sérénité où le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents. Cette sensation-là est le résultat de la production de la sérotonine qui pousse l'individu à maintenir une situation qui lui soit favorable.



Le bonheur vient de l'intérieur. Il ne doit pas être confondu avec la sensation passagère du plaisir qui est issue principalement de la dopamine et non de la sérotonine, mais qui représente un état d'équilibre agréable qui dure dans le temps. Le bonheur et le plaisir sont deux notions qui portent à confusion. Le plaisir est une sensation comme plus limitée et plus ponctuelle tandis que le bonheur est caractérisé par sa durabilité et sa stabilité. Le bonheur est ressenti plus comme serein et le plaisir comme une excitation. Il désigne un bien-être complet du corps et de l'esprit tandis que le plaisir concerne plus souvent le corps.

Bonheur, plaisir; plaisir, bonheur? Nous pourrions retourner cela dans notre tête indéfiniment toutefois cela ne servira pas à grand-chose. Mais que devrions-nous retenir dans tout ça? Effectivement nous avons besoin d'avoir des moments de plaisir dans la vie. Que cela soit : des activités plaisantes ou l'acquisition d'objets longtemps convoités tout ça est à considérer et ne doit pas être mis de côté. La magie et les réjouissances de Noël participeront grandement à renouer avec notre propension à avoir du plaisir.

Par contre, prendre en considération *l'effet bonheur* pour en arriver à une plus grande sérénité n'est certainement pas à négliger, car c'est de notre bien-être dont il est question ici. Avoir comme objectif de cultiver le bonheur nous amènera à travailler sur soi et à tout faire pour combler nos besoins autant physiologiques, psychologiques et relationnels. Puis qui sait un jour pourrions-nous chanter *c'était un petit bonheur que j'avais ramassé...*

Diane Carrier, psychoéducatrice

Site internet : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Bonheur>

Quand le soleil se fait plus discret



La diminution des heures d'ensoleillement peut apporter plusieurs désagréments chez certaines personnes tels qu'une baisse d'énergie, un grand désir d'aliments sucrés ou gras, un sentiment de tristesse, une difficulté à se concentrer, etc. En fait, la lumière naturelle stimule notre production de sérotonine, une hormone qui favorise la bonne humeur, l'émotivité et l'éveil. Lorsque la lumière se fait plus rare, cette hormone est moins sécrétée laissant plus de place à la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Pour les personnes qui souffrent de symptômes légers, passer davantage d'heures à la lumière du jour peut s'avérer une bonne solution. Cependant, pour les personnes ayant des symptômes plus prononcés, l'utilisation d'une lampe de luminothérapie (de 10 000 lux) peut être nécessaire. Ce traitement consiste à s'exposer, pendant une période variant de 10 à 20 minutes le matin, à une lumière blanche stimulant la luminosité du soleil. Il est possible de lire ou d'entretenir une conversation durant la séance, la lampe étant simplement posée à côté de vous. Une exposition de 2 à 3 jours par semaine est nécessaire pour ressentir les bienfaits de la luminothérapie.

Encore cette année, l'Éveil vous offre la possibilité de louer une lampe de luminothérapie pour votre domicile. Le coût de location pour les membres est de 7\$ par mois avec un dépôt de 35 \$ qui sera remis au retour de la lampe. Un suivi téléphonique est fait aux deux semaines afin de s'assurer du bon déroulement du traitement. Pour information : 819 849-3003



Novembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
4 13h30 Atelier: Les relations sociales	5 9h à 10h Club de marche 10h Groupe d'échange 13h30: Atelier musical 18h à 20h Atelier: démystifier la santé mentale	6 9h à 11h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30 Aquarelle	7 10h Groupe entraide (Anxiété)	8 Fermé
11 13h30 Atelier: L'isolement	12 9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe 13h30: Atelier musical 18h à 20h Atelier: La famille et les proches	13 9h Photo 9h à 11h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30 Aquarelle	14 13h30 Artisanat: Confection colliers (inscription requise 1 semaine à l'avance)	15 Fermé
18 13h30 Atelier: Territoires et limites	19 9h à 10h Club de marche 10h Groupe d'échange 13h30: Atelier musical	20 12h: Dîner communautaire 13h30 Aquarelle 18h à 20h Atelier : Mieux interagir avec les autres	21	22 Fermé
25 9h à 16h Atelier: Les mécanismes de défenses, de protection et les patterns	26 9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe 13h30 à 16h RV du mois: Troubles de personnalité 13h30: Atelier musical 18h à 20h Atelier : Entre le verbal et le non verbal	27 9h Photo 13h30 Aquarelle	28 10h Groupe entraide (Anxiété) 13h30 Artisanat: Confection bracelets et boucles d'oreilles (inscription requise 1 semaine à l'avance)	29 Fermé

Note: Les activités en rouge demandent une réservation à l'avance . Il se pourrait que cette dernière soit annulée le matin même, si le nombre de personnes est insuffisant. Vous pouvez laisser votre réservation sur le répondeur en tout temps au 819-849-3003.



Décembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
2 9h à 16h Sapin et décoration de Noël	3 9h à 10h Club de marche 18h à 20h Atelier : Pouvoir d'agir	4 PM: Fabrication de décoration de Noël en bois <i>(Inscription requise)</i>	5  13h30 Artisanat: Confection bombe de bain <i>(inscription requise 1 semaine à l'avance)</i>	6 Fermé
9 PM: Emballage cadeaux <i>(Inscription requise 2 jours à l'avance)</i>	10 9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe Grande cuisine collective des fêtes au centre Elie-Carrier 18h à 20h Atelier : Accepter l'aide et mieux aider	11 PM: Sortie cinéma <i>(Inscription requise)</i>	12 13h30 Artisanat: Centre de table de Noël <i>(inscription requise 1 semaine à l'avance)</i>	13 Fermé
16	17	18 Activités de Noël À suivre selon le comité	19	20 Fermé
				25
 <p><i>Pour la période des Fêtes, l'Éveil sera fermé du 20 décembre au 5 janvier. Passez un bon temps des Fêtes. De retour le lundi 6 janvier 2020!</i></p>				

*Des frais de deux à six dollars peuvent être demandés pour l'achat du matériel lors de l'activité d'artisanat

Carte de membres disponible 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
Téloc. : 819-849-9179
DIRGÉNERALE.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



Dre Vicky Désorcy
CHIROPRACTICIENNE

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

819 849-4871
vickydesorcy@gmail.com
Téloc. 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

Dominic ARSENAULT
Propriétaire

SUPERMARCHÉ IGA COATICOOK

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



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.

Merci à tous!