

Dans ce numéro :

- Luminothérapie 2
- Concours
- Pleine Conscience 3
- Offrir le jeu en cadeau 4
- Prescriptions de rires
- La colère
- Nouveauté à l'Éveil 5
- Grande cuisine collective 6
- Calendrier des activités 7
- Commanditaires 8

Les Fêtes nous offrent une occasion unique de nous rapprocher des personnes avec qui nous partageons des valeurs, des affinités ou des amitiés. Nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos proches, de vivre ces doux moments.

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



Carte gagnante du concours 2017

Luminothérapie

À l'arrivée de l'hiver, ressentez-vous:	oui	non
Une baisse d'énergie?		
Un plus grand besoin de manger, en particulier du sucre?		
Une grande envie de dormir?		
Un désir de s'isoler?		
Des sentiments dépressifs (tristesse, perte d'intérêt, etc.)		

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, la luminothérapie peut être une alternative intéressante pour vous. Il s'agit d'un traitement de substitution à la diminution d'heures d'ensoleillement durant la saison hivernale. Le type de lumière utilisée est à spectre lumineux solaire, mais sans infrarouges et ultraviolets qui eux, sont nuisibles pour la peau et la cornée. La lampe doit avoir une intensité minimale d'au moins 10 000 lux (unité de mesure de l'éclairement lumineux). Cette lumière blanche stimule artificiellement la production de la sérotonine, une hormone qui favorise l'état d'éveil. L'exposition à cette lumière devrait être d'une durée de 15 minutes le matin, à raison de 2 à 3 fois par semaine. En plus des apports sur le plan de l'humeur et de l'énergie, le sentiment de bien-être et l'augmentation du niveau de concentration font aussi partie des effets positifs qui y sont associés.

Comment ça marche?

Normalement, la mélatonine, surnommée l'hormone du sommeil, débute son cycle vers 20 h, atteint un pic vers 4h et voit sa production diminuée vers 7h. Quant à elle, la sérotonine est l'hormone qui influence l'humeur, l'émotivité et l'éveil. Elle est sécrétée par la lumière du jour. La diminution d'heures d'ensoleillement déclenche une surproduction de mélatonine et ainsi, une déficience quant à la sécrétion de sérotonine. C'est ce qui explique la manifestation des symptômes nommés ci-haut.

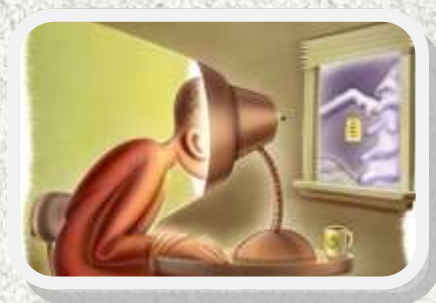
Effets secondaires

À priori la luminothérapie est dépourvue d'effets secondaires. Cependant, certains inconforts peuvent apparaître en début de traitement, d'où l'importance de bien suivre les directives et de respecter le temps d'exposition suggéré.

Contre-indication

Il est bon de vérifier auprès de son médecin ou du pharmacien si l'utilisation de la luminothérapie est conseillée pour nous.

Pour plus d'informations ou pour louer une lampe,
contactez une intervenante au 819-849-3003.



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 pourrait être soit l'aquarelle ou la photo. La date limite pour participer est le 22 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 2019. Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter une intervenante au 819-849-3003.

La pleine conscience

Vous est-il déjà arrivé de faire plus d'une tâche à la fois et d'en négliger ou en laisser tomber quelques-unes? De faire vite une ou des tâches puisque le temps presse et du même coup, faire des erreurs? De penser à plusieurs tâches à la fois et d'en oublier quelques-unes? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul au monde. Notre société prône le multitâche. Cependant, est-ce qu'on y retrouve la même qualité à comparer penser ou faire une tâche à la fois. Il est important de revenir à l'essence même de notre existence, se connecter à notre nature, car nous sommes des êtres humains et non des faïres humains.

Voilà ce à quoi nous ramène la pleine conscience. Il ne s'agit pas d'une technique ni d'une méthode de relaxation, mais bien d'une manière de vivre, d'un style de vie que nous pouvons intégrer à notre train de vie. La pleine conscience « c'est apprendre à porter une attention particulière et délibérée sur le moment présent, dans une attitude d'accueil bienveillant et de non-jugement par rapport à l'expérience vécue. » Il s'agit d'un entraînement psychique. L'on se pratique à ramener notre esprit ou à maintenir notre attention dans le moment présent, dans le ici et maintenant. Se concentrer sur l'évènement et non notre émotion, notre état de rage ou de stress face à une situation inattendue ou imprévue.



Cet évènement est présent, par exemple, une contravention de vitesse sur la route, je n'y peux rien si la police m'a intercepté, je devrai tout de même payer pour mon erreur. La pleine conscience n'est pas une fuite dans cette épreuve, mais bien une façon de la percevoir différemment et trouver en soi-même le pouvoir de la surmonter. Pourquoi ne pas chercher à avoir le contrôle sur ce que je peux avoir le contrôle? **Le contrôle que j'ai**, est le comment je vais réagir aux évènements. Nous laissons les évènements ou les personnes avoir une emprise sur nos émotions. Développons une certaine immunité face aux inconvénients de la vie au lieu de se laisser affecter.

Commençons par un exercice simple, avec une attitude de curiosité, regardez une pièce/chambre ou regardez son conjoint (e) comme si vous la voyez pour la première fois. Essayez, vous allez probablement remarquer un ou des aspects que vous n'aviez pas remarqués.

Les bienfaits de la pleine conscience : Développer une présence attentive, gérer le stress et l'anxiété, développer l'empathie et la résilience et améliorer la qualité de vie. Sources : <https://www.formationpleineconscience.com/>

Christine Lynch, Technicienne en Travail Social

Offrir le jeu en cadeau

À l'approche de Noël, nombreux seront les parents et membres de la famille cherchant à trouver un cadeau idéal pour un adolescent dont on ne connaît que trop peu les goûts. Lors de cette recherche, il est important de considérer l'influence que certains cadeaux peuvent avoir sur les habitudes et l'avenir des jeunes. En tant qu'adultes, nous sommes des modèles pour la génération en devenir et nos comportements ont des répercussions sur les croyances et attitudes des jeunes. Il n'est pas rare d'offrir des billets à gratter aux membres de sa famille en cadeau pour cette occasion. Il s'agit d'un passe-partout facile à se procurer et peu coûteux dans la majorité des cas.

Par contre, de nombreuses recherches montrent que « les produits de loterie, en particulier les billets à gratter, qui servent souvent d'initiation aux activités de jeu, représentent pour certains un tremplin vers une pratique à risque », indique le communiqué du *Centre international d'étude sur le jeu et les comportements à risque chez les jeunes* de l'Université McGill. D'où l'importance de se questionner sur l'utilisation des loteries à gratter. De plus, certains joueurs compulsifs auraient commencé à utiliser les jeux d'argent avant leurs 10 ans. L'âge auquel un enfant aurait commencé à jouer aurait un impact sur le risque de créer une dépendance. Prenons donc le temps de remettre en question ce choix de cadeau pour les festivités à venir.



Stéphanie Vachon, Bachelière en Éducation

Une prescription de rires

Je ne vous apprend pas grand-chose en disant que cultiver la bonne humeur est un ticket gagnant pour une meilleure santé. Selon le Dr Michael Miller, avoir le cœur à rire préviendrait l'infarctus du myocarde. Glousser, pouffer, s'esclaffer ou rigoler renforce également le système immunitaire. En effet, des chercheurs ont noté qu'après le visionnement de vidéos humoristiques, le taux d'anticorps dans le sang rebondit. Le rire favorise aussi l'élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire. Il semble donc que le fait de rire - que ce soit drôle ou non - pourrait contribuer à soigner toutes sortes de problèmes.

Inclure une bonne dose d'humour et de rires dans la vie quotidienne est un merveilleux antidote pour mieux gérer le stress. Le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme.

En outre, les gens qui incluent l'humour et le rire dans leur quotidien ont en général une plus grande estime d'eux-mêmes. De nature optimiste, ils ont une vie sociale plus remplie, car le rire exerce avant tout une fonction sociale, ce qui pourrait expliquer en partie son importance dans l'équilibre psychologique des personnes. La période des Fêtes est bientôt là, alors pourquoi ne pas profiter du fait d'avoir plus de temps libre pour expérimenter avec les enfants, la famille et les amis l'effet domino que procurera le rire dans vos vies et même pourquoi pas de revoir le film du Dr Patch Adam joué par Robin Williams qui a un peu révolutionné l'approche médicale auprès des enfants hospitalisés.

Qui sait peut-être qu'un jour dans les moments les plus difficiles de notre existence nous recevrons en prescription médicale de rire une fois à toutes les 4 heures....

Diane Carrier, psychoéducatrice

Références : Article de revue : Femmes plus, février 2004 https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=rire_th



C'est le temps de rire

La colère

Lorsque l'on parle de colère, les mots qui nous viennent en tête sont souvent d'ordre négatif et en plus associé à la violence. Par contre, la colère n'est pas néfaste si l'énergie qui en provient est canalisée. Bien gérer, la colère permet l'affirmation et l'expression des sentiments. La colère est une émotion tout à fait normale et inévitable. Elle est là pour nous indiquer qu'il se passe quelque chose d'important dans notre environnement. La colère fonctionne un peu comme un thermomètre. Plus nous nous laissons envahir par l'émotion, plus l'intensité de la colère augmente et plus le contrôle de soi devient difficile. Bien gérer la colère est une façon de prendre conscience des sentiments sous-jacents à la colère et les valeurs qui rentrent en jeu dans le but de les apprivoiser d'une façon plus saine et efficace.



Un grand nombre de sentiments sont reliés à la colère : l'agacement, l'irritation, la rancune, la révolte, la tristesse, la honte... La colère peut avoir un impact négatif sur la santé physique, la santé mentale, la carrière et les relations. Il se pourrait que la situation qui éveille la colère en vous exprime l'insécurité, l'abus, le jugement... Si tel est le cas, une réflexion s'impose et de nouvelles attitudes gagnent à être développées. La question à se poser à ce moment-là c'est : *Suis-je vraiment en colère où s'il y a autre chose de caché en dessous?*

Les situations qui nous portent à vivre de la colère sont propres à chacun selon leur histoire personnelle et leur éducation. Si dans la famille l'expression de la colère est tabou, il peut arriver que l'individu ait refoulé année après année, frustration, déception, incompréhension et que bien des années plus tard ça déborde.

Comme toutes les émotions, notre colère a quelque chose à nous dire. Sommes-nous prêts à les écouter? La première étape consiste à prendre conscience de notre irritation dès que survient une contrariété et à l'accepter sans jugement. Une fois reconnu et accepté nous pouvons choisir de l'extérioriser et de déterminer la façon dont on le fera. Il faut éviter d'agir sur le coup de la colère. Par contre, si l'on veut changer il faut le faire lentement afin de porter une attention à ce que nous ressentons dans notre corps lorsque nous sommes en colère. La patience est de mise cependant.

Quelques pistes pour mieux gérer la colère :

Parler du problème en parlant au « Je ». Prévoir un temps d'arrêt si la conversation dégénère. Faire des exercices respiratoires pour éliminer les tensions. Faire une marche rapide afin de ressentir un peu de fatigue. Cela va augmenter votre taux d'endorphine (une hormone calmante et euphorisante au naturel). Apprendre à relativiser. Pour en savoir plus...un atelier sur la colère sera donné dans le cadre des ateliers de croissance personnelle à la session d'hiver.

Diane Carrier psychoéducatrice.



Nouveauté à l'Éveil

Avec le temps froid qui se pointe le bout du nez, nous avons décidé de proposer des activités ponctuelles. Nous aimerions développer des moments de rencontre et de jeux de société. Nous vous proposons certains jeudis après-midi de venir nous rejoindre afin de jouer soit aux cartes, à des jeux de société de votre choix ou de faire du casse-tête.

Une intervenante sera disponible sur place pour les personnes intéressées. Nous vous proposons aussi de nous faire part de votre intérêt ou vos disponibilités à participer à des activités de création, d'artisanat ou d'un passe-temps que vous aimez.



La Grande cuisine collective des Fêtes

Le 11 décembre prochain, le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook tiendra sa grande cuisine collective des Fêtes au Centre Communautaire Élie Carrier. Au menu : pâté au poulet, tourtière, soupe et croustade aux pommes.



Le coût est de 10 \$ pour une à deux personnes, et 12\$ pour une famille de trois personnes et plus. De plus, un service de halte-garderie est offert sur place pour les jeunes enfants. Pour cette occasion, l'Éveil se déplacera au Centre Communautaire Élie Carrier. L'activité aura lieu de 13 h 30 à 14 h 00. Nous acceptons les réservations jusqu'au 8 décembre 11h. Faites vite! Le nombre de places est limité. Pour information ou inscription : Christine 819 849-3003



Novembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
			1	2 Fermé
5 13h30 Atelier: La confiance en soi 18h à 20h30 Programme « Mieux vivre avec l'anxiété»	6 10h Yoga	7 9h Atelier photo 13h30 Aquarelle	8 13h30 Jeux de société	9 Fermé
12 9h Bijoux 13h30 Atelier: Territoire et limite 18h à 20h30 Programme « Mieux vivre avec l'anxiété»	13 10h Groupe d'échange 15h à 16h30 Réunion d'équipe	14 13h30 Aquarelle	15	16 Fermé
19 9h à 16h Atelier: Les mécanismes de défenses 18h à 20h30 Programme « Mieux vivre avec l'anxiété»	20 10h Yoga	21 9h Atelier photo 13h30 Aquarelle	22 13h30 Jeux de société	23 Fermé
26 9h Bijoux 18h à 20h30 Programme « Mieux vivre avec l'anxiété»	27 10h Groupe d'échange 15h à 16h30 Réunion d'équipe 19h Rendez-vous du mois. « La dépression»	28 13h30 Aquarelle	29	30 Fermé


À ne pas manquer

Mardi le 13 novembre, au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook. Goûter le communautaire, venez partager une poutine à compter de midi.

*Les activités peuvent changer sans préavis.



Décembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.				
3 9h à 12h Décorations de Noël 18h à 20h30 Programme « Mieux vivre avec l'anxiété»	4 10h Yoga 13h30 Confection cartes de Noël (Inscriptions requises)	5	6 13h30 Jeux de société 	7 Fermé				
10	11 10h Groupe d'échange 15h à 16h30 Réunion d'équipe	12 9h Atelier introduction au crochet (Inscriptions requises)	13	14 Fermé				
17	18 13h30 Film de Noël (Inscriptions requises)	19 12h Dîner communautaire Activité de Noël	20	21 Fermé				
24	25	26	27	28 Fermé				
31	<div data-bbox="634 1251 1333 1570" data-label="Text"> <p><i>Pour la période des Fêtes, l'Éveil sera fermé du 21 décembre au 6 janvier. Passez un bon temps des Fêtes. De retour le lundi 7 janvier 2019!</i></p> </div>							
				<table border="1"> <tr> <td>Coût membre</td> <td>PRIX</td> </tr> <tr> <td>Dîner communautaire</td> <td>4.00 \$</td> </tr> </table>	Coût membre	PRIX	Dîner communautaire	4.00 \$
Coût membre	PRIX							
Dîner communautaire	4.00 \$							

Atelier d'introduction au crochet

Le 12 décembre nous aurons un atelier d'introduction au crochet. Venez apprendre à tenir le crochet, avoir une bonne tension de fil. Les bases du crochet comme la chaînette, maille coulée, maille serrée, ainsi que les points qui peuvent être faits à partir de ces mailles de base. Vous devez vous inscrire avant le 11 décembre 13h, au 819-849-3003.



Jocelyne Gagnon
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Tél. : 819-849-3024
Télé. : 819-849-9179
DIR.GENERALE.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

Adrienne Houle
AVOCATE

289, rue Baldwin, bureau 4
Coaticook (Québec) J1A 2A2

Bur. : 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
Télé. 819 849-0935



536, rue Main Ouest
Coaticook, Qc J1A 1R1
Tél. : 819-849-0044
cpoulin.ph@bellnet.ca

Physiothérapie, ostéopathie, massothérapie,
traitement de l'incontinence

Charles Poulin, pht
propriétaire

Stéphanie Bourbonnals, pht

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

DOMINIC ARSENAULT
Propriétaire



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

Merci à tous!