

Dans ce numéro :

- Inscription aux activités 2
- Travail de rue
- **Qu'est-ce que la Gam?** 3
- La rentrée 4
- Jeu pathologique 5
- Atelier musical
- Des nouveaux visages 6
- Un petit nouveau 7
- Meurtre et mystère
- **L'équipe** 8
- Calendrier et activités 9
- Commanditaires 10

Bonne rentrée!



LA RENTRÉE

Les ateliers débuteront durant la semaine du 23 septembre 2019

<p>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.*</p>	<p>Croissance personnelle Lundi 13h30 à 16h</p> <p>Ces rencontres de groupe permettent d'aborder différents thèmes comme l'estime de soi, le lâcher-prise, le changement, etc.</p>
<p>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.*</p>	
<p>Mercredi 9h à 11h30 Photo (aux deux semaines) Les ateliers de photos ont pour objectif d'utiliser la photographie comme moyen d'expression afin d'apprendre à mieux se connaître. En plus, ils permettront de découvrir ou redécouvrir le plaisir de faire de la photo et de profiter au maximum de ces bienfaits favorisant le maintien d'une bonne santé mentale. Coût : gratuit pour les membres pour 5 ateliers.*</p>	<p>Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter.</p> <p>Coût : gratuit pour les membres.</p>

Les inscriptions auront lieu sur place les mercredi 11 et jeudi 12 septembre 2019 de 9h à 11h et de 13h30 à 16h.

Coût pour les membres.

La carte de membre est disponible en tout temps au coût de 7 \$.

Pour moi le travail de rue c'est...

Lorsque je travaille, j'entre dans votre quotidien. Je fais des gestes ordinaires comme lire sur un banc, jouer au soccer, aller prendre un café, etc. Au départ, je suis un intrus, mais plus le temps avance, plus on se voit, plus on s'approprie, plus que je peux montrer que je ne suis pas une menace. Même si je travaille, je suis moi, avec mes intérêts, mes forces, mes faiblesses, mes blagues, etc.

Le respect de votre rythme est essentiel, lorsque j'observe que vous n'êtes pas à l'aise, je m'éloigne, peut-être est-ce pas le bon moment ou le bon endroit. Dulude, un docteur en neuropsychologie disait en parlant de l'approche avec des groupes fermés que *«les principes humains sont les mêmes. Le respect est toujours le même. C'est que tu as le droit de manifester une intention de connexion, mais c'est 50% de la job, l'autre 50% c'est l'autre personne qui va te dicter une réceptivité au non.»*

J'offre un lien autant lorsque vous aller mal, que lorsque vous voulez vous faire du bien.

Tu n'as pas de problème présentement, mais tu as le goût de jaser du beau temps, de ton nouvel achat, d'un rêve weird que tu as fait et bien GO, vient t'asseoir, marcher, jouer au soccer, etc. Je suis un peu partout.



Au plaisir Étienne

Qu'est-ce que la GAM?

La *Gestion Autonome des Médicaments* c'est d'abord et avant tout un processus d'apprentissage et de compréhension de la médication et de ses effets dans toutes les dimensions de la vie. C'est une démarche de questionnement sur vos besoins et sur vos désirs face à votre médication. La Gestion autonome des médicaments s'intègre à votre cheminement vers un mieux-être si vous le désirez.

Quelques mots sur le sens des mots...

- ...Gestion Au sens où il s'agit d'une démarche faisant appel à la recherche d'informations, à l'analyse, à la prise de décision et à la planification.
- ...Autonome Au sens où il s'agit de devenir acteur de sa propre vie, ce qui n'exclut pas les liens avec les autres.
- ...Médication Fais référence aux substances chimiques, mais également à ses multiples significations symboliques.

La GAM est l'un des moyens pour s'approprier du pouvoir sur sa vie et ainsi améliorer sa qualité de vie.

Elle repose sur les principes suivant :

La définition d'une qualité de vie satisfaisante est personnelle et différente pour chacun.

La personne possède une expertise à l'égard de son vécu et de sa médication.

La médication en santé mentale n'est pas neutre, elle représente, pour chaque personne. Quelque chose de différent qui mérite d'être pris en compte.

La personne a des droits qu'elle peut exercer et qui doivent être respectés.

Les expériences de souffrance sont complexes; elles appellent à une compréhension large et à des réponses plurielles.

L'Éveil, vous propose le programme de "*la Gestion autonome de la médication*". Une première série d'ateliers, invite les participants à explorer leur qualité de vie. Ils toucheront différents points susceptibles de mieux les outiller afin d'être en mesure de reprendre du pouvoir sur votre vie.

La seconde série d'ateliers s'il y a lieu "*À la recherche d'une zone confort*" portera sur la démarche d'ajustement, de diminution ou de sevrage de la médication en vue d'une meilleure qualité de vie.

La GAM n'a pas comme but de promouvoir l'arrêt de médication, mais plutôt de bien comprendre le rôle que joue la médication dans votre qualité de vie. Beaucoup de sujets seront discutés lors de ces rencontres : connaître ses droits; en apprendre plus sur les symptômes de sevrage et le retour des émotions; apprendre à s'observer dans son monde de fonctionnement...

Ces ateliers s'adressent aux membres usagers des ressources alternatives en santé mentale (et autres organismes) qui se sentent concernés par la question de médication en santé mentale et qui souhaitent amorcer une démarche personnelle, avec le soutien d'un groupe en lien avec cette question.

Pour plus d'informations contacter Stéphanie au : 819-849-3003

Référence : Boîte à outils GAM, gestion autonome de la médication, *implanter et développer des pratiques GAM dans les ressources alternatives et communautaires en santé mentale et dans d'autres milieux de pratiques.*



La rentrée

Septembre....Le retour à la routine, le retour de temps plus froid, le retour des journées plus courtes, mais aussi le retour du cocooning, le retour des couleurs, le retour des odeurs boisées....

J'espère que l'été a été bon pour vous et que vous avez eu l'occasion de prendre la vie au ralenti et de vous ramasser plein de petits bonheurs. Mais je suis certaine qu'il arrive un moment où la routine, les nouveaux défis, les activités vous manquent n'est-ce pas?

À L'Éveil, l'automne signifie la reprise des activités régulières. De fait, le mercredi 11 septembre et jeudi 12 septembre nous prendrons votre inscription pour *les ateliers de création* soit l'aquarelle, les bijoux, la photo et l'atelier musical.

Les activités thérapeutiques comme le groupe "Mieux vivre avec l'anxiété", " les ateliers de croissance personnelle", "La Gestion autonome des médicaments" seront à l'horaire dès le 23 septembre. Consultez le calendrier inclus dans le journal pour plus d'informations.

Nous remettons aussi à l'horaire des repas communautaires. Nous vous prions par contre de vérifier les dates limites pour réserver votre place.

Diverses activités extérieures et d'autres ponctuelles sont également prévues.

Au plaisir de vous revoir.

Diane Carrier, psychoéducatrice



Jeu pathologique

Les joueurs excessifs se servent souvent des jeux de hasard et d'argent comme exutoire malgré les effets négatifs que cela entraîne dans plusieurs aspects de leur vie. En fait, la plupart ne voient pas les conséquences négatives du jeu, car ils sont en perte de contrôle d'eux-mêmes, du temps passé à jouer et de l'argent parié. Certains ont des discours erronés et croient qu'ils « se referont ». Ils agissent souvent contre leurs propres valeurs, mettent la faute sur les autres de leurs problèmes, refusent d'avoir de l'aide et perdent tout bon sens. Les joueurs ne sont pas les seuls à souffrir de ce problème de jeu, les proches de ceux-ci souffrent aussi de cet excès et ignorent comment réagir face à cela.

Tout d'abord, il est difficile pour un proche de savoir que la personne a un problème de jeu pathologique. La personne n'entre pas en étant chancelante et ne présente pas d'indice d'intoxication. La plupart des personnes auront tendance à mentir afin de pouvoir continuer ces activités de jeu, et ce sur une longue période. Il est donc difficile pour un proche de détecter le problème et d'obtenir l'information qui lui permettrait de réagir plus vite au problème.

Lorsque le problème éclate au grand jour, les proches ressentent souvent de l'impuissance face aux comportements du joueur et peuvent développer une détresse psychologique. Le cheminement de celui-ci passe généralement par trois phases; le déni, le stress et l'épuisement.

Le déni

Au cours de cette phase, le proche remarque quelques changements au niveau du comportement et s'en inquiète. Le joueur peut alors sembler préoccupé; arrive souvent en retard, commence à s'isoler et réagit parfois de façon agressive. Le proche a des doutes, mais ces comportements ne sont pas exclusifs au trouble de jeu et peuvent être en lien avec d'autres événements. Par contre, avec le temps, les signes se font de plus en plus évidents et le proche aura de plus en plus de soupçons quant aux activités de jeu, puis apprendra finalement l'existence du trouble pathologique. Déjà à ce stade, le problème est bien installé et ses conséquences sont sérieuses. Au cours de cette phase, le proche espère que le trouble se résorbera et minimise souvent les

aspects négatifs de perte de contrôle du joueur. En fait, l'entourage de la personne a souvent peur de confronter la réalité et voudrait absolument le croire lorsqu'il promet de ne plus jouer. Avec le temps, le joueur développe de plus en plus de symptômes du trouble de jeu pathologique et le proche ne peut plus nier l'évidence du problème. La deuxième phase s'installe donc graduellement.

Le stress.

Au cours de cette phase, le proche tentera de comprendre, d'aider et voudra contrôler le comportement du joueur. C'est une période de crises et de stress soutenue qui commence. Le joueur nie tout problème de jeu même devant l'évidence puis ment à son entourage qui essaie de contrôler ses finances et de le convaincre d'aller chercher de l'aide. Les conflits entre le proche et le joueur augmentent et la situation financière de ce dernier se dégrade de façon considérable. Certains proches peuvent alors se culpabiliser quant aux comportements du joueur et peuvent même perdre leur estime de soi. Le joueur néglige ses responsabilités comme payer ses comptes ou gérer ses dettes et c'est souvent le proche qui assumera ces responsabilités. L'entourage de la personne ressent parfois de la honte et cache le problème de jeu aux autres afin d'éviter le jugement.



Parfois, il peut arriver d'excuser le comportement de ce dernier et de mentir pour le couvrir et de minimiser les conséquences de son trouble. Par exemple, le proche appellera au travail de celui-ci pour fournir une raison pour ses retards ou ses absences, prendra entente avec les créanciers, etc. Pendant cette période, des sentiments mixtes s'installent. Le proche tentera de contenir le joueur et n'y arrivera pas. En voulant aider ce dernier, il peut ressentir de la colère et ceci peut causer un sentiment de culpabilité. Il peut s'en vouloir, veut en quelque sorte de ne pas avoir vu le problème et de ne pas avoir agi avant. Il s'isole, se remet en question et en veut au joueur d'avoir déstabilisé sa vie et celle de son entourage. Peu à peu le proche arrive au bout de sa limite et entre dans la phase de l'épuisement.

L'épuisement.

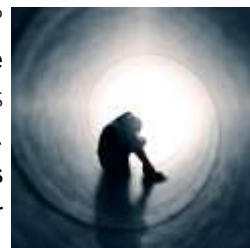
Le joueur est toujours aussi actif et accumule les promesses de cesser de jouer, mais ne le fait pas. Cela épuise le proche qui est aussi envahi par la colère, l'impuissance et l'insécurité. Il sent qu'il ne contrôle pas la situation et malgré son insistance, il se rend compte que seul le joueur peut s'éloigner par lui-même du jeu. Sa détresse amène alors des symptômes physiques comme la perte d'appétit, de l'insomnie, mal de tête, fatigue chronique, etc. Dans un tel contexte, le proche peut alors sombrer dans la dépression majeure. Parfois, le proche abandonne et sombre dans le désespoir, mais d'autres, sortiront de leur isolement et demanderont de l'aide. Ils réussissent alors à aborder le problème de jeu avec de nouvelles stratégies et reprennent alors espoir puis retrouve un équilibre dans leur vie. Source: Claude Boutin Mpsy et Caroline Sylvain Ph D

Pour informations L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, 819-849-3003

Kim Bilodeau, Intervenante sociale

Retour du programme "Mieux vivre avec l'anxiété"

Tu es stressé, tu as de la difficulté à gérer ton stress, ton stress se transforme en anxiété? L'anxiété est une réaction biologique qui sert à nous protéger. Il est tout à fait normal de vivre de l'anxiété à faible dose, mais lorsque celle-ci prend toute la place, occupe tes pensées, tes nuits et certains aspects de ta vie, cela n'est plus une anxiété dite normale. Dans le programme « Mieux vivre avec l'anxiété », vous aurez de l'information sur divers aspects de l'anxiété, nous répondrons à vos questions et vous y retrouverez des outils pour vous aider.



Pour info Kim ou Stéphanie: 819-849-3003

Atelier musical

« Pour le plaisir de lâcher prise; toucher, taper et jouer à sa guise, expérience non requise! »

Sessions musicales interactives avec divers instruments fournis, tels les tambours africains et indiens, xylophones, flûtes, etc. dans le but de lâcher prise, de se défouler ou simplement de se reconnecter avec soi-même et les autres. Exercices à l'aide de rythmes et d'exercices simples visant l'écoute et l'expression de soi à travers la musique. Aucune expérience requise donc accessible pour tous les âges. Bienfaisant et plaisant! Il est bien connu que jouer de la percussion et de la musique en général aide à la communication entre les deux hémisphères du cerveau, favorisant ainsi son équilibre. Dans un monde parfois trop rapide, il est bon de s'arrêter et simplement...jouer!

Des nouveaux visages dans notre équipe

Bonjour! Je m'appelle Jade et je suis heureuse d'annoncer qu'avec le retour des vacances d'été et la reprise des services et activités de l'Éveil ressource communautaire en santé mentale, je me présente à vous en tant que nouvelle intervenante au sein de l'équipe.

Je suis une personne empathique avec une grande ouverture d'esprit qui adore la nature. J'ai obtenu mon diplôme en Techniques de travail social au Cégep de Sherbrooke; certains me reconnaîtront peut-être puisque pendant mes études, il y a quelques années, j'ai effectué mon premier stage ici même à l'Éveil. Je suis ravie de me retrouver dans ce milieu; la santé mentale étant un thème qui m'interpelle, j'accorde une grande importance dans ma vie de tous les jours à prendre des petits moments pour moi ainsi que profiter de la beauté qui m'entoure.

En ce sens, j'ai hâte de me lancer dans mes nouvelles fonctions pour pouvoir m'impliquer dans la mission de l'Éveil et de vous rencontrer. Au plaisir de vous connaître, et à bientôt!

Jade St-Martin



Bonjour,

Je me présente, je suis May-Linda Girard, étudiante à la maîtrise en service social. C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fébrilité que je vous annonce mon arrivée en stage à L'Éveil. Vous aurez l'occasion de m'y retrouver dès le 27 août. Un peu éloignée de ma ville natale, Rouyn-Noranda en Abitibi, j'espère être émerveillée par Coaticook, non seulement par sa crème glacée, mais aussi par tout ce qui s'y retrouve, les personnes qui y habitent, les terres et toutes les subtiles beautés. Mon approche se caractérise par mon ouverture, ma sensibilité au vécu de tous et chacun et un accueil empathique.



Suite à mon baccalauréat en psychologie, j'ai décidé de m'orienter vers le service social. Avec son approche plus globale, je me sentais plus interpellée et cela correspondait davantage à ma façon de concevoir la santé mentale.

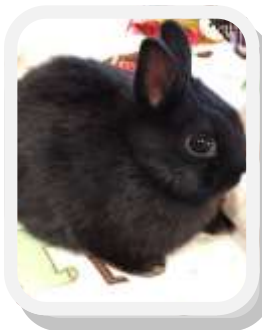
Mon stage consiste à apporter un aspect innovateur au milieu de stage choisi. Donc, pour l'instant je n'en dirais pas plus, mais vous allez très prochainement entendre parler de moi. Au plaisir de vous rencontrer et merci infiniment de m'accueillir.

May-Linda Girard

Un petit nouveau est sur le point de se joindre à nous

« Les bienfaits de la thérapie assistée par l'animal, ou zoothérapie, ne sont plus à démontrer. L'Institut Douglas fait figure de pionnier en la matière. C'est en effet le premier établissement de santé au Québec à avoir intégré un service de zoothérapie (1985). Près de trente ans plus tard, le bilan est plus que positif. »

Nous n'avons pas la prétention de nous considérer comme des pionniers ou des experts dans le domaine de la zoothérapie, mais souhaitons tout de même offrir la possibilité aux membres de la ressource de côtoyer des animaux. Nous avons donc choisi Jeannot le lapin nain néerlandais afin d'égayer nos journées. Il sera présent quelques journées par semaine et vous êtes les bienvenus pour venir le rencontrer.



Si vous avez un inconfort par rapport aux animaux, sachez qu'il n'est pas libre de se promener où il veut, il est très affectueux, aime se faire prendre et vous pouvez nous aviser de tout malaise ou allergie de votre part. Si vous voulez le cajoler, demander à Jade, Kim, Stéphanie ou May-Linda

Meurtre et mystère

Un meurtre atroce a été commis. Le meurtrier est parmi vous ! À qui faire confiance ?
Tout le monde a ses secrets à protéger.

Dans le cadre de l'Halloween, nous souhaitons organiser une après-midi meurtre et mystère dans les locaux de l'Éveil. Le jeu est simple chacun joue un rôle qui lui est expliqué sur un carton d'invitation et doit tenter de démasquer l'assassin.

Si vous êtes intéressés à essayer de démasquer le coupable parce que vous avez en vous un enquêteur ou observateur hors pair ou si vous souhaitez tout simplement prendre part à un jeu de rôle, c'est votre chance. Pour participer à cette activité, vous n'avez qu'à vous inscrire avant le 3 octobre question de laisser la chance à tous de bien préparer leur rôle et costume. Cette activité est gratuite et des grignotines seront disponibles sur place. Pour toute information ou pour vous inscrire, vous pouvez contacter Jade de l'Éveil au 819-849-3003.

Voici notre équipe



Stéphanie Vachon
Directrice générale
direction@eveilcoaticook.ca



France Parenteau
Adjointe administrative
info@eveilcoaticook.ca



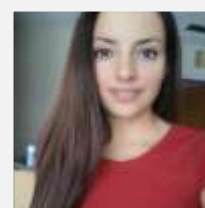
Diane Carrier
Psychoéducatrice
diane@eveilcoaticook.ca



Jade St-Martin
Intervenante sociale
intervenante@eveilcoaticook.ca



Kim Bilodeau
Intervenante sociale
kim@eveilcoaticook.ca



Christine Lynch
Intervenante sociale
(En congé de maternité)

Septembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
2 Fermé (Fête du travail)	3 10h à 11h30 Réunion d'équipe	4	5	6 Fermé
9	10 9h à 10h Club de marche	11 Inscription ateliers de création (aquarelle, bijoux, photo, musique) avant-midi: 9h à 11h après-midi: 13h à 16h	12	13 Fermé
16	17 9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe	18 12h Dîner communautaire	19 13h30 Sortie à la Gorge	20 Fermé
23 9h Bijoux 13h30 Atelier: Les perceptions	24 9h à 10h Club de marche 10h Groupe d'échange 13h30 à 16h RV du mois: Troubles anxieux 13h30: Atelier musical	25 13h30 Aquarelle	26 10h Groupe entraide (Anxiété) 13h30 Artisanat	27 Fermé
30 13h30 Atelier: Les émotions				Fermé

Note: Les activités en rouge demandent une réservation 48 heures 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.

*Les activités peuvent changer sans préavis.

Octobre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
	1 9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe 13h30: Atelier musical	2 9h Photo 9h à 11h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30 Aquarelle	3 13h30 Sortie aux pommes	4 Fermé
7 9h Bijoux 13h30 Atelier: Le stress	8 9h à 10h Club de marche 10h Groupe d'échange 13h30: Atelier musical	9 9h à 11h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30 Aquarelle	10 13h30 GAM	11 Fermé
14 Fermé (Action de grâce)	15 9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe 13h30: Atelier musical	16 9h Photo 9h à 11h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 12h Dîner 13h30 Aquarelle	17 10h Groupe entraide (Anxiété) 13h30 Sortie au Pinnacle	18 Fermé
21 9h Bijoux 13h30 Atelier La colère	22 9h à 10h Club de marche 10h Groupe d'échange 13h30: Atelier musical 13h30 à 16h RV du mois: Le trouble affectif saisonnier	23 9h à 11h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30 Aquarelle	24 13h30 GAM *13h30 Artisanat	25
28 13h30 Atelier: La confiance en soi	29 9h à 10h Club de marche 10h à 11h30 Réunion d'équipe 13h30: Atelier musical	30 9h Photo 9h à 11h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30 Aquarelle	31 13h à 16h: Meutre et mystère	

*Des frais de deux à cinq dollars peut être demandé pour l'achat du matériel de l'activité de l'artisanat

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

Coût membre	PRIX
Dîner communautaire	4.00 \$



Jocelyne Gagnon
DIRECTRICE GÉNÉRALE

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
CHIROPRATICIENNE

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



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



536, rue Main Ouest
Coaticook, Qc J1A 1R1
Tél. : 819-849-0044
cphysioech@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!