

Dans ce numéro :

- Inscription 2
- Aide mémoire 3

- L'humour
pour la santé 4
- Du nouveau à
l'Éveil 5
- Yoga

- Le jeu
pathologique 6
- Rendez-vous
du mois
- Spectacle
d'humour 7

- Calendrier 8
9

- Commanditaires 10

Bonne rentrée!



LA RENTRÉE

Les ateliers débuteront durant la semaine du 24 septembre 2018

<p>Lundi 9h à 11h30 Bijoux (aux deux semaines)</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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 12 et jeudi 13 septembre 2018 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 \$.

Aide-mémoire

L'Éveil est une ressource alternative en santé mentale qui vise le maintien et la réinsertion dans la communauté des personnes qui ont des difficultés d'ordre émotionnel ou des problèmes liés à la santé mentale.

C'est aussi un milieu de vie à caractère familial, un lieu d'appartenance où l'intervention est adaptée aux besoins de la personne en cheminement qui vit avec un trouble de santé mentale grave. Les personnes y sont accueillies avec ou sans rendez-vous et le fréquentent sur une base volontaire. C'est un endroit privilégié pour créer des liens et encourager l'entraide entre les membres.

La PERSONNE est considérée dans sa globalité. Cela implique de prendre en compte toutes les dimensions de sa vie, autant ses fragilités que ses forces, et reconnaître son droit à la différence dans le respect de son intégrité. Le SENS que chaque d'abord de manière personnelle dans l'appropriation des dimensions de sa vie. Il se vit également de manière collective dans personne donne à son existence, peu importe son vécu, est primordial dans son cheminement. Le POUVOIR de chaque personne dans l'alternative prend le sens d'une énergie vitale qui s'active. Ce pouvoir s'acquiert tout les relations avec les autres, le milieu, la communauté.

Le travail des ressources alternatives se situe d'une part en amont pour tout ce qui concerne la prévention, l'information et la sensibilisation sur la santé mentale. D'autre part, leur travail se retrouve également en aval, c'est-à-dire au quotidien avec les personnes qui fréquentent les ressources alternatives ou qui bénéficient de leurs services d'activités

Les services sont offerts à toute personne dont l'équilibre psychologique ou émotionnel est fragilisé.

L'Éveil vous offre un service professionnel et confidentiel.

- * Cheminement personnalisé selon vos besoins;
- * Ateliers de groupe : groupe d'échange, troubles anxieux, ateliers de création, ateliers de croissance personnelle;
- * Accompagnement pour mener à bien des actions associées à la vie quotidienne;

Sensibilisation de la population

La promotion et la sensibilisation ont pour objectifs l'information et la démystification d'une bonne santé mentale.

Programme *Aide et entraide aux proches de joueurs pathologiques*

Le programme d'aide et d'entraide aux proches de joueurs se veut un service offert spécifiquement aux proches. On y retrouve de l'information, de l'écoute et du support ainsi que des outils de protection.

Témoignages

L'entrée des classes en septembre signifie pour plusieurs ressources, associations et autres, la reprise de leurs activités régulières. L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale est prête à vous accueillir à l'intérieur de ses diverses activités ou selon le cas, pour répondre à vos besoins. Pour les dates d'inscriptions, voir plus haut. Les bienfaits des ateliers de création sont indéniables. Ils offrent un médium d'expression afin de permettre aux participants de mieux se connaître, de renouer avec leur pouvoir créateur et ainsi peu à peu de se créer la vie qu'ils espèrent.

Voici quelques témoignages des gens.

- Merci pour les cours d'aquarelle, ce fut pour moi une façon différente de s'exprimer à travers l'Art. Cette technique toute nouvelle moins encadrée, m'a permis de réaliser des projets que je croyais difficilement réalisables. Une philosophie applicable dans tous les domaines de la vie. Une très belle façon de s'exprimer et de relaxer. J.C.
- Je vivais des moments difficiles dans ma vie. Il n'y avait plus rien de beau et d'agréable. Une amie m'a parlé de L'Éveil et j'ai été voir c'est quoi cet organisme. Il y avait des inscriptions pour un atelier de photo. Quelle surprise, je ne pensais pas que cet atelier m'apporterait autant à développer la confiance en moi et même plus. Vivre le moment présent, dépasser nos limites, voir la vie avec un autre œil, d'être fière de mes photos et de les montrer à mes proches et mes amies avec de l'assurance. Dans la vie, nous pouvons aller au-delà de nos limites. D.C.
- Tout a commencé lorsque ma fille qui a reçu beaucoup d'aide de L'Éveil m'a suggéré d'y aller, j'étais réticente au début, mais après une année assez chargée d'émotions suite à l'épuisement puis arrêt de travail, les ateliers m'ont permis de faire une transition dans ma nouvelle vie si l'on peut dire. Les ateliers m'ont permis d'acquérir plein d'informations sur différents sujets et aussi le partage qui s'est fait entre les gens était pour moi un trésor inestimable, un cadeau de la vie. L'aquarelle était un médium que je ne connaissais pas et à ma grande surprise c'est devenu une passion. Je me suis acheté tout le matériel et lorsque j'ai besoin de m'évader et aussi de me faire plaisir je peins. Mes ateliers avec Diane m'ont permis d'aller en profondeur et reconnaître les causes de ce mal-être et aussi des outils pour y remédier. Il a toujours existé une belle chimie, un grand plaisir, des rires, quelques larmes et une belle énergie d'entraide. Pour terminer, je dis bravo à cette merveilleuse équipe de L'Éveil pour son accueil et son écoute. Mission accompli un gros merci. Denise
- Ça fait plusieurs années que j'ai un appareil photo, mais sans l'avoir beaucoup exploité. Je découvre de plus en plus de possibilités avec ce médium. Les ateliers m'ont permis de m'épanouir, de développer ma confiance et de stimuler ma curiosité créatrice. C'est comme si d'être dans l'action, mes sens sont en effervescences et veulent tout capter. Le plus beau c'est que même lorsque je n'ai pas mon appareil mon processus de création reste ouvert en parallèle je me suis aperçu que ça me permettait d'aller plus loin dans les possibilités que m'offrent la vie. Pour ce qui est des ateliers de bijoux, ils me permettent de maintenir ma dextérité manuelle. FDLB

L'humour pour la santé

La promotion de la santé mentale consiste à accroître la capacité des individus et des collectivités de se prendre en main et d'améliorer leur santé mentale. Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale, ou physique. Le Mouvement Santé Mentale Québec (MSMQ) a identifié plusieurs facteurs de protection qui favorise l'augmentation de la résilience chez l'individu.

Parmi eux, nous trouvons : l'estime de soi, la participation sociale, la créativité, maintenir de bonnes habitudes de vie, développer des stratégies pour faire face au stress, savoir apprécier le moment présent entre autres et RIRE, AVOIR LE SENS DE L'HUMOUR.

Avoir le sens de l'humour est signe de bonne santé mentale. L'humour est une question de point de vue. On le cherche à tout âge et dans toutes les cultures. L'humour tient une place importante dans nos vies. Se regarder avec humour aide à ne pas se prendre trop au sérieux. L'humour permet de créer des liens. Être capable de faire rire les autres détend l'atmosphère et favorise le rapprochement entre individus.

L'humour a des vertus thérapeutiques et peut aider l'individu à aller mieux. L'humour est utilisé pour améliorer les attitudes, réduire l'anxiété et augmenter les performances. L'humour nous amène à prendre de la distance face à un problème ou à une préoccupation. Il participe grandement à la satisfaction de plusieurs besoins fondamentaux : jouer, s'exprimer, socialiser, développer ses habilités sociales.

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez ri jusqu'à en avoir mal au ventre? Dans quelles circonstances? Où étiez-vous? Est-ce que le fait de vous remémorer cet événement vous redonne un fou rire?

Diane Carrier, psychoéducatrice

Sites internet :

<http://www.psychologue.levillage.org/humour/index2.html>

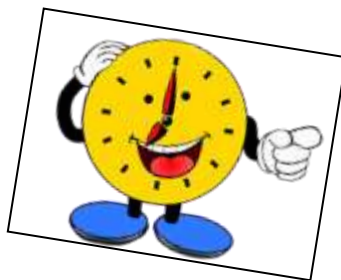
<http://acsm-ca.gc.ca/la-sante-mentale.html>

http://clinet.swarthmore.edu3rire/lexique/r/rire_expr.html

Rire à pleines dents



Rires aux larmes



Prendre le temps de rire



Rire de bon cœur



Rire aux éclats



Rire Jaune



Du nouveau à L'Éveil

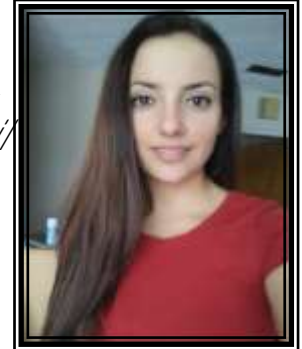
Bonjour à toutes et à tous,

Je suis très heureuse et fébrile de vous annoncer **mon arrivée à L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, en tant qu'intervenante sociale.** J'ai bien hâte de faire votre connaissance, autant les membres de la ressource que l'équipe de travail qui m'ont l'air tout autant dynamiques et énergiques que je puisse l'être. Je me sens privilégiée de grandir personnellement et professionnellement au sein de cette équipe !

Mon parcours scolaire et mes emplois antérieurs m'ont permis de développer plusieurs habiletés dont la gestion du stress, l'autonomie, l'empathie, la capacité d'écoute et le sens d'adaptation qui m'assurent une base solide dans le cadre d'une

carrière de technicienne en travail social. Je suis une personne naturellement positive et je souhaite mettre mon énergie au service de mon prochain. Au plaisir de vous rencontrer!

*Christine Lynch,
Technicienne en travail
social*



Le yoga se poursuit à l'Éveil

Eh oui, quoi de mieux que de prendre un moment pour vous-même en déroulant votre tapis de yoga, et ce, dès le début de la journée.

Effectivement, le yoga reprend dans les locaux de l'Éveil cet automne avec une nouvelle intervenante sociale, Christine. Venez profiter de ses séances et recharger vos batteries avec tous les bienfaits qu'apporte le yoga.

En effet, la pratique du yoga apporte différents bénéfices, dont l'équilibre et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit, elle réduit les effets du stress et de l'anxiété, elle favorise la circulation du sang, etc....

D'ailleurs, différents thèmes seront présentés durant les cours, par exemple, l'importance de la respiration en yoga, différentes postures afin de réduire l'anxiété et/ou de renforcer le système immunitaire en période de stress.

Cette discipline s'adresse à toutes personnes souhaitant trouver de l'énergie, de la souplesse, de l'équilibre, de la relaxation, et plus encore. Ces cours seront adaptés aux personnes qui feront acte de présence, car cet art n'est pas une question de flexibilité ni de force physique. Bien entendu, il s'agit plutôt d'un art qui s'adapte à ceux et celles qui désirent l'apprendre.

« Contrairement à ce que l'on croit le yoga n'est pas un système d'exercice, mais un état d'être au quotidien dans lequel notre corps, notre souffle et notre esprit sont unis, ici et maintenant, au moment présent. »

Matériel nécessaire : Tapis de yoga ou Pilates, bouteille d'eau, vêtement confortable et votre sourire. Prêt de tapis à l'Éveil, disponible sur réservation.

Coût : gratuit

Quand : À tous les deux mardis à 10h00, à compter du 25 septembre 2018.

Pour toutes informations, communiquer avec Christine Lynch 819-849-3003

Bonne pratique!

Site internet :

<https://www.nicolebordeleau.com/yoga/>

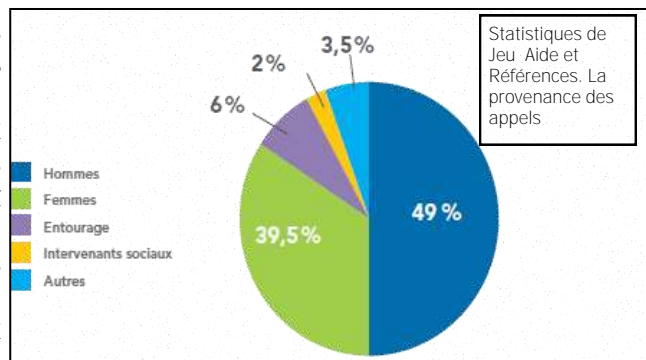
<http://blog.lolewomen.com/routine-du-matin/?lang=fr>



Le jeu pathologique

Les problématiques de jeu pathologique sont très présentes dans notre culture, il est donc important de s'y attarder. Celles-ci engendrent des impacts au niveau psychologique, physique et comportemental chez le joueur. De plus, elles risquent de faire augmenter le niveau de stress de même que les pertes économiques chez les proches du joueur.

Bien que le type de jeu le plus souvent mentionné par les personnes qui appellent les ressources d'aide soit les loteries vidéo (sujet que nous avons déjà abordé dans un autre article), nous nous attarderons maintenant aux problématiques des casinos. Effectivement, 11% des demandes d'aides faites à *Jeux, Aide et Références* le sont par rapport aux machines à sous dans les casinos. Ce qui représente la deuxième source de problème de jeu la plus courante. C'est d'ailleurs le jeu aux machines à sous qui est le plus à risque de déclencher une dépendance chez ses adeptes.



Des études américaines amènent les gens à se questionner sur la pertinence économique et sociale d'implanter des casinos et de multiplier l'offre de jeu. Il est vrai de dire que les casinos sont une source de revenus pour l'état et un acteur économique important au niveau du développement d'emplois. Par contre, il ressort de ces études que le nombre de faillites personnelles est deux fois plus élevé dans les villes où sont situés les casinos, il y aurait aussi une augmentation de la criminalité en plus d'une augmentation des fraudes.

Les coûts sociaux reliés aux joueurs pathologiques qui font faillite, qui ont besoin de services psychologiques ou qui perdent leurs emplois sont très élevés pour les gouvernements. Les joueurs sont à risque de tomber dans la dépression, l'alcoolisme, la toxicomanie et leur situation peut même les mener jusqu'au suicide. De longues années de souffrance sont habituellement vécues par le joueur et sa famille avant qu'ils aillent chercher les services dont ils ont besoin. Si vous êtes un proche de joueur pathologique, n'attendez pas et contactez-nous pour avoir du soutien.

Stéphanie Vachon, Bachelière en Éducation

Les rendez-vous du mois sont de retour

Les rencontres mensuelles ayant pour objectif de mieux faire connaître les différents troubles de santé mentale seront désormais offerts le soir afin de les rendre accessibles aux travailleurs et aux étudiants. Cette rencontre aura lieu le 4^e mardi de chaque mois. Les participants ont jusqu'à 16h le jour même pour s'inscrire auprès de Stéphanie au 819-849-3003. Les intéressés n'ont pas besoin d'être membres et toute la population est bienvenue.

Le rendez-vous du mois de septembre

Les troubles anxieux

Il arrive à tout monde de ressentir à un moment ou un autre de l'anxiété ou une tension face à des situations qui sont source de stress : présentation au travail, examen médical, changements. L'anxiété est une réponse biologique du corps face à un danger ou une situation de stress. À faible dose elle est tout à fait normale. Mais qu'en est-il lorsque cette anxiété occupe une grande place dans nos pensées ou nous empêche de fonctionner dans la vie de tous les jours?



Mardi 25 septembre à 19h00, dans les locaux de L'Éveil

Le rendez-vous du mois d'octobre

Le trouble affectif saisonnier

Le trouble affectif saisonnier ou TAS est une forme de dépression liée à la quantité de lumière à laquelle les personnes sont exposées. Ce trouble est une forme extrême de « déprime hivernale ». Pour la plupart des gens, son intensité augmente en automne ou en hiver. Nous profiterons donc de la baisse de luminosité pour décrire ce trouble.

Mardi 23 octobre à 19h00, dans les locaux de L'Éveil



DERNIÈRE CHANCE DE VOUS INSCRIRE

Recherchés Humoristes amateurs

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale organise une soirée bénéfice ayant pour thème :

L'Humour pour la santé...

Vous sentez que vous avez l'âme d'un humoriste ?

Vous rêvez de vous produire sur scène ?

Que ce soit le numéro d'un humoriste célèbre qui vous a

fait pleurer de rire ou un texte de votre cru,

vous êtes invités à vous inscrire en ligne au

www.eveilcoaticook.ca ou par téléphone

au 819 849-3003

Le spectacle aura lieu au

Pavillon des arts et de la culture

le 1^{er} novembre 2018

18 ans et +

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

**Imprimerie
La Rochelle**

Pavillon
des arts et de la culture
de Coaticook



Septembre


lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
3 Fermé (Fête du travail)	4	5	6	7 Fermé
10	11 15h à 16h30 Réunion d'équipe	Inscription ateliers de création (aquarelle, bijoux, photo) avant-midi: 9h à 11h après-midi: 13h à 16h		14 Fermé
17	18	19	20	21 Fermé
24 13h30 Atelier: Les besoins fondamentaux	25 10h Yoga 19h Rendez-vous du mois. « L'anxiété»	26 9h Photo 13h30 Aquarelle	27	28 Fermé

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. Le service de luminothérapie est aussi offert dans nos locaux. Pour information : 819 849-3003.

*Les activités peuvent changer sans préavis.

Octobre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
1 9h Bijoux 13h30 Atelier: Les perceptions	2 10h Groupe d'échange 15h à 16h30 Réunion d'équipe	3 13h30 Aquarelle Du 1 ^{er} au 7 octobre, sensibilisation aux maladies mentales	4 9h Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» Semaine de maladies mentales	5 Fermé
8 Fermé (Action de grâce)	9 10h Yoga	10 9h Atelier de photo 13h30 Aquarelle	11 9h Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	12 Fermé
15 9h Bijoux 13h30 Atelier: L'isolement	16 10h Groupe d'échange 15h à 16h30 Réunion d'équipe	17 13h30 Aquarelle	18 9h Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	19 Fermé
22 13h30 Atelier: Le stress	23 10h Yoga 19h Rendez-vous du mois. « La dépression»	24 9h Atelier de photo 13h30 Aquarelle	25 9h Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	26 Fermé
29 9h Bijoux 13h30 Atelier: Les émotions	30 10h Groupe d'échange 15h à 16h30 Réunion d'équipe	31 12h Dîner communautaire pour l'Halloween 13h30 Aquarelle	Concours de costumes lors du dîner communautaire 	
			Coût membre	PRIX
			Dîner communautaire	4.00 \$

Activité de Pound

Le Pound est un exercice rythmé, dynamique, énergique avec des bâtons qui fera bouger tout votre corps. Mouvement en isométrie, mélange de pilates et de yoga. Un bon défoulement. Si vous êtes intéressés à faire un essai, il vous sera possible de le faire le mercredi 31 octobre après le dîner communautaire d'Halloween. Venez rencontrer Madame Johanne Dugrenier qui vous accompagnera dans cette découverte.

Site internet: <https://www.joannedugrenier.com>



ACTIBUS
RÉGION DE COATICOOK

Jocelyne Gagnon
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Tél. : 819-849-3024
Télé. : 819-849-9179
DIRGENERALE.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** **reseau** **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 (Québec)
J1A 1N1

Tél. (819) 849-4871
Télé. : (819) 849-0935



Physio Tech
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.

SUPERMARCHÉ
IGA
COATICOOK

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!