

Dans ce numéro :

- Inscription
Atelier 2
- Jeux patholo-
gique 2
- La dépression 3
- Invitation
• Mieux vivre avec
l'anxiété 4
- Ajouter des
heures à une
journée 5
- Le trouble
bipolaire 6
- **L'équilibre**
• Semaine de la
prévention du
suicide 7
- Calendrier et
activités 8-9
- Commandi-
taires 10



Session d'hiver

Les ateliers débuteront durant la semaine du 29 janvier 2017

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)

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 .

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 17 et jeudi 18 janvier 2018 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 \$.

Questionnaire pour évaluer le problème de jeu de mon proche

Pour vous aider à bien évaluer le profil du joueur que vous voulez aider et la gravité de son problème, voici six questions.

	Oui	Non
Selon vous, cette personne a-t-elle perdu des sommes importantes au jeu?		
Le jeu est-il devenu une obsession pour cette personne?		
La personne que vous désirez aider a-t-elle fait des efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter la pratique du jeu?		
Croyez-vous que cette personne vous ment ou ment à sa famille, à ses proches ou à son thérapeute?		
Cette personne a-t-elle commis des actes illégaux (fraude, vol, falsification, etc.) pour financer sa pratique du jeu?		
Est-ce que la personne met en péril ou a perdu une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'études ou de carrière?		

Si vous avez répondu oui à l'une ou plusieurs de ces questions, nous vous suggérons de contacter une ressource qui offre un programme pour les proches de joueurs pathologiques. Nous sommes là pour vous pouvez contacter une intervenante au 819-849-3003.

Source:<http://www.jeu-aidereference.qc.ca>

La dépression

La dépression est un trouble de l'humeur qui se caractérise par un état de tristesse et d'abattement prolongé. La personne peut avoir un moral changeant et de la difficulté à reprendre le dessus sur ses émotions. Elle peut ressentir des douleurs physiques, avoir de la difficulté avec ses contacts face à l'extérieur, ce qui peut devenir un obstacle aux activités quotidiennes.

La dépression peut engendrer des problèmes dans la vie sociale, familiale ou professionnelle. La personne qui souffre de dépression vit une profonde détresse presque toute la journée et pratiquement tous les jours pendant plus de deux semaines. Elle peut ressentir un sentiment temporaire d'inutilité, de tristesse, de reproche de soi, de déception et de vide. La dépression peut être de courte ou de longue durée, mais, rarement permanente. Pour s'en sortir, cela peut prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois, par contre, on se rétablit plus vite si elle est traitée. Suite à une dépression, les risques de récurrences demeurent présents, d'où l'importance de mettre des choses en place dans sa vie pour se protéger.

Les causes

Différents éléments peuvent entrer en ligne de compte lorsque vient le temps de trouver les causes de la dépression. Elle peut être causée par des événements particulièrement difficiles, par un déséquilibre biochimique dans le cerveau ou encore par des facteurs psychologiques comme le pessimisme.

Les symptômes

Émotionnels : Une humeur dépressive, avoir le cafard et une envie fréquente de pleurer, l'irritabilité, la perte d'intérêt pour les activités ordinairement agréables, le sentiment de désespoir, d'inutilité ou de culpabilité, les pensées récurrentes de mort ou de suicide et l'isolement.

Physique : les changements psychomoteurs (l'agitation ou un ralentissement des gestes), une perte d'énergie (fatigue), de l'insomnie ou hypersomnie, une perte ou augmentation de l'appétit, une perte ou un gain de poids, des malaises ou des douleurs ou une diminution des pulsions sexuelles.

Au niveau des pensées, comme une faible estime de soi, une inquiétude excessive, une diminution de la concentration ou de la mémoire et de la difficulté à prendre des décisions.

Lorsque les différents symptômes de la dépression sont la conséquence d'un déséquilibre de substances chimiques dans le cerveau, certains médicaments peuvent diminuer les symptômes en modifiant la concentration de ces substances.

Différents types de dépressions existent, nul n'est à l'abri que ce soit les enfants, les adolescents, les adultes ou les nouvelles mamans. La dépression touche plus particulièrement les gens en âge de travailler, 24-44 ans.

Les principaux traitements utilisés dans les cas de dépression sont la médication et les consultations psychologiques. Le soutien des amis, de la famille ou de différents groupes peut considérablement aider la personne à guérir de sa dépression. Ces gens peuvent écouter les sentiments et pensées de la personne ou encore lui offrir un appui. Les aidants doivent demander à la personne qui souffre de dépression, quel genre d'aide elle a besoin.

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation

Source: [Les troubles de l'humeur](#), Association Canadienne pour la santé mentale
[La dépression](#), Fondation des maladies mentales

La dépression peut-être...

... la conséquence d'un événement de vie stressant (épreuve) ou d'une accumulation

Ou

... héréditaire, mais pas génétique. Il n'y a pas de gène qui cause la dépression, mais les membres d'une même famille sont plus à risque que les autres.



Invitation

Ateliers « Regard sur notre pratique de l'entraide »

Cher membre,

Avez-vous déjà vécu une expérience d'entraide? Vous êtes-vous déjà demandé ce que c'était exactement l'entraide? Avez-vous déjà songé à l'importance de l'entraide pour la santé mentale? Croyez-vous à l'entraide dans notre ressource?

Pour réfléchir à ces questions, se démêler et se donner des idées au sujet de l'entraide, nous vous invitons à participer à une démarche d'autoformation à l'entraide selon une approche alternative en santé mentale. Élaborée par le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), cette démarche a pour but de consolider ou de développer l'entraide au sein de notre ressource. Elle consiste en six ateliers dont la durée peut varier selon la disponibilité du groupe.



Vous vous demandez peut-être s'il s'agit d'un cours sur l'entraide dans lequel vous serez assis bien sagement à écouter? Détrompez-vous, la démarche proposée est très participative, on y apprend par l'échange, des exercices, des petits vidéos et même par la réalisation d'un projet d'entraide.

Vous êtes intéressés à y participer? Contactez Diane ou Stéphanie au 819-849-3003.

Date limite d'inscription : Fin janvier

Mieux vivre avec l'anxiété

Le programme de gestion de l'anxiété offert à l'Éveil, permet d'offrir de l'information sur la problématique de manière à mieux la comprendre pour la gérer plus efficacement.

Il est d'une durée de 8 semaines et comporte différents thèmes, comme la compréhension du stress et de l'anxiété, la connaissance des différents troubles, le système nerveux, la médication, les différentes erreurs de la pensée, la communication, la résolution de problème, l'exposition de même que différents trucs pour mieux la gérer.

Une nouvelle session débutera à la fin du mois de janvier. Nous allons offrir un groupe de soir, les mardis une semaine sur deux ainsi qu'un groupe de jour les jeudis une semaine sur deux.

L'inscription est obligatoire.

Pour toute information contacter Stéphanie Vachon 819-849-3003.



Comment ajouter des heures à une journée????

Bien souvent après le passage des fêtes, nous aimerions avoir plus d'heures dans la journée pour rattraper les millions de petites choses que nous avons laissées de côté afin de profiter du temps des fêtes. Malheureusement le Père Noël ne m'a pas livré ce secret-là. Même si j'ai émis le souhait dans le temps des fêtes d'avoir des journées plus longues pour faire tout ce que j'aimerais faire, j'ai dû me calmer le pompon afin de ne pas brûler la chandelle par les deux bouts.



La période des fêtes étant terminée, une routine plus routinement routinière gagne à être réinstallé. Ce qui est de merveilleux avec le temps des fêtes, c'est que nous connaissons une pause dans notre quotidien. Un relâchement dans les obligations est vite remplacé par des activités plus récréatives comme des sorties entre amis, des activités extérieures, du temps en pyjama et plein de chocolat chaud-guimauve.

Mais voilà, il arrive un temps où notre corps crie son besoin d'avoir un minimum de routine et dans le fond, notre tête aussi est en accord avec cette idée-là.

Voici quelques astuces qui peuvent s'avérer très aidantes.

1. Un bon sommeil récupérateur

Pour refaire le plein d'énergie, il est primordial d'avoir un bon sommeil. Malgré ce que nous pensons, il est impossible de récupérer le manque de sommeil par un sommeil plus prolongé. Les fêtes terminées, le boulot recommence alors il faut prendre soin de vous. Vous n'êtes pas encore convaincus? Et si je vous disais en plus que le manque de sommeil peut nuire à une perte de poids.

Pourquoi? Parce que...

Il y a une perturbation hormonale. Le manque de sommeil perturbe la ghréline, une hormone responsable de la sensation de faim et de la satiété, mais aussi du métabolisme, du contrôle de la graisse corporelle et de plusieurs autres hormones. Vous êtes moins énergique. Lorsque vous êtes fatigués, vous n'avez pas envie de cuisiner des plats équilibrés. En ayant plus faim et en étant moins rassasié, vous risquez de manger des aliments plus riches, plus stimulants et de plus grosses portions. Les personnes qui manquent de sommeil risquent de prendre du poids, car le métabolisme de base diminue. Si c'est le cas, vos dépenses énergétiques au repos et à l'effort sont réduites et votre corps stocke plus facilement les graisses.



2. Un entraînement quotidien pour plus d'énergie

Pour refaire le plein d'énergie, une autre solution s'avère très efficace : c'est de bouger. Même une simple marche fait une différence après un certain temps.

3. Une alimentation énergisante

Une saine alimentation apporte tous les éléments nutritifs, vitamines et minéraux dont nous avons besoin. Évitez autant que possible les stimulants (chocolat, café, boissons énergisantes, etc.), car ils procurent de l'énergie seulement à court terme. Une saine alimentation fournit une énergie constante et bien plus satisfaisante.

4. Une bonne hydratation pour éviter la déshydratation

Ajouter l'eau dans vos breuvages quotidiens. Une bonne hydratation aide beaucoup à éliminer plus facilement les kilos des fêtes, réduit naturellement la faim et vous donne plus d'énergie.

5. Moment de détente à l'agenda

Il est bon de mettre à l'agenda des moments de détente afin d'avoir du temps pour soi, pour se relaxer, refaire le plein d'énergie. C'est sans compter, aussi, tous les bienfaits mentaux et émotionnels que cela apporte.

6. Attention au sucre

Pour terminer, il est gagnant de faire attention au sucre. Les aliments sucrés pris de façon régulière ne nuisent pas seulement à la perte de poids, mais aussi à notre énergie en augmentant le taux de sucre dans le sang (la glycémie).

En consommant régulièrement des aliments sucrés, le corps veut rétablir sa glycémie dans les valeurs normales et va sécréter de l'insuline (hormone qui favorise le stockage des graisses). La glycémie va donc diminuer ce qui peut créer des coups de fatigue ensuite.

Diane Carrier, psychoéducatrice

Référence : <http://maigrirsansfaim.net/refaire-le-plein-denergie-apres-les-fetes/>

Le trouble bipolaire

Le trouble bipolaire, aussi connu sous le nom de maniaco-dépression, touche environ 1 % de la population. Il **consiste à des changements d'humeur se manifestant souvent sans raison, les réactions sont disproportionnées en intensité ou en durée. Ce trouble est composé de cycles se succédant.**

Les causes

Les facteurs **génétiques** sont une cause du trouble bipolaire. Une région du cerveau où se trouvent les gènes serait susceptible de développer les troubles affectifs. Le trouble est de 15% plus fréquent chez une personne ayant des antécédents familiaux du trouble bipolaire. Ces personnes sont plus sensibles au stress, facteurs déclenchant la maladie ou des récidives. Des facteurs **hormonaux et saisonniers** peuvent aussi avoir un impact **sur l'humeur**. Certains **neurotransmetteurs sécrétés par le cerveau** sont impliqués. En **phase dépressive**, il y aurait une baisse de la **sérotonine**, de la **noradrénaline** et de la **dopamine**, mais en **phase manie**, le taux de **noradrénaline** change.

Des facteurs **psychologiques** peuvent être des signes avant-coureurs. En **phase manie**, la personne peut faire une réaction antidépressive et vivre des distorsions affectant sa pensée. En **phase dépressive**, elle vivra du rejet, fera preuve de sévérité envers elle-même, aura une conscience plus rigide, voudra se punir pour son passé, aura **des pensées négatives et la certitude d'être une mauvaise personne, croira que ce qui l'entoure est mauvais et le restera**. Elle pensera que sa vie est nulle et perdra espoir.

Les symptômes

La **phase dépressive** se distingue par une humeur dépressive ou triste presque toute la journée, des troubles du sommeil et de **l'appétit, une fatigue, une perte d'intérêt et de plaisir, des changements psychomoteurs, une baisse de concentration, des difficultés de penser ou de prendre des décisions, un sentiment de culpabilité, des pensées de mort récurrentes, des idées suicidaires, de l'irritabilité, de l'anxiété et un retrait social.**

En **phase manie**, on retrouve des idées de grandeur, une **augmentation de l'estime de soi, une réduction du sommeil, une volonté de parler sans arrêt, des pensées rapides, une sensation d'un trop plein d'idées, une distractivité, une inattention, une augmentation des activités sociales, professionnelles ou scolaires, une agitation psychomotrice, un comportement impulsif, des plaisirs augmentés excessivement et à haut risque, une sensation d'euphorie, un optimisme extrême, de l'irritabilité, une mauvaise humeur, une augmentation de la sexualité et des dépenses.**

Les personnes souffrant de ce trouble ne seront pas toujours en phase dépressive ou maniaque, à certains moments leur humeur sera dite neutre. Il existe plusieurs types de troubles bipolaires et le diagnostic peut être **long à établir. La personne peut avoir des symptômes se confondant avec d'autres maladies ou avec les effets secondaires de certains médicaments.**

Le trouble bipolaire peut être traité de différentes façons soit avec une psychothérapie ou une médication. Il est **nécessaire d'avoir un suivi avec des professionnels** et de **modifier son mode de vie** pour prévenir les accès futurs de dépression ou de manie.

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation

Source :

Brian Bexton, M. D., psychiatre et psychanalyste, vice-président de Revivre (Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires) [letroublebipolaire](http://letroublebipolaire.Revivre.org), Revivre.org

Kusumakar, V. Yatham, L.N. et Parikh, S. (1997) Vivre avec le trouble bipolaire : guide destiné aux patients. Saint-Laurent, Québec : Division des produits pharmaceutiques laboratoires Abbott, limitée.

[Le trouble bipolaire](#), Fondation des maladies mentales.

[Le trouble bipolaire](#), Association canadienne pour la santé mentale.



Mot clé 2018 : Équilibre

Comme le fait d'être en bonne santé physique, être en bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau. Cela permet également de profiter pleinement des petites joies de la vie, de s'épanouir et de faire face aux défis que la vie nous réserve.

Avoir une bonne santé mentale c'est avant tout atteindre un juste équilibre dans tous les aspects de votre vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Atteindre cet équilibre est un processus d'apprentissage. Par moment, la balance penchera peut-être davantage d'un côté et vous devrez travailler pour retrouver votre point d'équilibre. Voici quelques aspects pouvant nous aider à balancer notre santé mentale.

Cultiver une saine estime de soi.

C'est développer la capacité de voir ses qualités. Prendre conscience de ses qualités et de ses habiletés, mais aussi de connaître ses faiblesses nous permet de réagir plus efficacement lorsque la vie nous propose des défis.

Être entouré de gens significatifs

Entretenez des relations positives avec votre entourage. Il est plus facile de surmonter une situation difficile avec nos proches.

Établir ses priorités.

Établir ses priorités signifie non seulement de choisir de faire quelque chose, mais en même temps de renoncer à faire d'autres choses.

Petits faits cocasses concernant l'année 2018

- Le 18 janvier sera le jour le plus déprimant de l'année. Apparemment, un professeur d'université au Pays de Galles a réussi à calculer précisément le jour le plus déprimant de l'année, en utilisant une formule basée sur la météo, le temps écoulé depuis Noël, le temps écoulé depuis l'échec des résolutions de notre nouvelle année, le faible niveau de motivation et le sentiment d'un besoin d'agir. Scientifique non?
- Comme chaque année, l'Almanach des fermiers publie ses prévisions météorologiques à long terme. À noter dans vos agendas, du 20 au 23 janvier, du 4 au 7 février, du 16 au 19 février, ainsi que du 1er au 3 mars et du 20 au 23 mars, des vents forts avec beaucoup de précipitations sont prévus au Québec. Précis vous ne trouvez pas!
- Cette année, le dimanche de Pâques sera le... 1^{er} avril. Et non, ce n'est pas un poisson d'avril.

Karine Meunier, intervenante sociale

Source: <http://www.journee-mondiale.com/index.php> <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>

Semaine de prévention du suicide : du 4 au 10 février 2018

Dans le cadre de la 28^e Semaine nationale de prévention du suicide, l'AQPS (Association québécoise de prévention du suicide) et ses partenaires déploieront une vaste campagne de sensibilisation ayant pour thème **Parler du suicide sauve des vies**. Le site commentparlerdusucide.com et des témoignages montrant les bénéfices de la prise de parole seront notamment proposés.

Tous les groupes de la population sont visés par la campagne. Puisque le risque de suicide est 3 fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes au Québec, une attention particulière leur sera accordée.

Le slogan **Parler du suicide sauve des vies** rappelle qu'il est nécessaire de parler pour agir en prévention du suicide. Individuellement, mais aussi en tant que société, c'est en ouvrant le dialogue et en étant à l'écoute que nous arriverons à renforcer le filet humain autour des gens vulnérables.

Dans le site commentparlerdusucide.com, qui sera lancé le 1^{er} février, l'AQPS proposera des pistes pour tous ceux qui ont besoin de parler du sujet.

Janvier

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
1 Fermé	2 Fermé	3 Fermé	4 Fermé	5 Fermé
8 Nous sommes de retour! 	9	10	11 9h Déjeuner communautaire	12 Fermé
15	16	Inscription ateliers de création (aquarelle, bijoux, photo) avant-midi: 9h à 11h après-midi: 13h à 16h		19 Fermé
22	23	24	25	26 Fermé
29 13h30 Atelier : Les besoins fondamentaux	30 10h Groupe d'échange 18h à 20h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	31 10h Groupe d'entraide 13h30 Aquarelle		

Coût membre	PRIX
Déjeuner communautaire	2.50 \$



Février

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
5 9h Bijoux 13h30 Atelier : Les perceptions	6 9h Atelier: Promouvoir l'entraide 13h30 Yoga 15h Réunion d'équipe	7 9h Photo 13h30 Aquarelle	8 13h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	9 Fermé
Semaine de prévention du suicide				
12 13h30 Atelier : Les émotions	13 10h Groupe d'échange 13h30 Cuisine collective 18h à 20h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	14 10h Groupe d'entraide 12h Dîner communautaire 13h30 Aquarelle	15 13h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	16 Fermé
19 9h Bijoux 13h30 Atelier: Le stress	20 9h Atelier: Promouvoir l'entraide 13h30 Yoga 15h Réunion d'équipe	21 9h Photo 13h30 Aquarelle	22 13h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	23 Fermé
26 13h30 Atelier: La confiance en soi	27 10h Groupe d'échange 18h à 20h30 Programme «Mieux vivre avec l'anxiété»	28 10h Groupe d'entraide 13h30 Aquarelle		

Coût membre	PRIX
Dîner communautaire	4.00 \$

*Les activités peuvent changer sans préavis.



**ACTI
BUS**
RÉGION DE COATICOOK

Jocelyne Gagnon
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Tél. : 819-849-3024
Télé. : 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
&
Me Abelle L'Écuyer-Légault

Avocates

289, Baldwin, bur. 4,
Coaticook, Québec, J1A 2A2

tél: 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
Bourbonnais, 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!