

Dans ce numéro :

- La schizophrénie 2
- Hiberner
- Atelier de pastel 3
- Concours 4
- Atelier de Noël
- Luminothérapie 5
- Jeux pathologique 6
- Grande cuisine collective
- Activité physique 7
- Technique de respiration
- Calendrier et activités 8-9
- Commanditaires 10



Photo: Gagnant du concours de cartes de Noël 2016 : Serge Bilodeau

La schizophrénie

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui se traduit par une perte de contact avec la réalité. Différentes **causes sont possibles, comme des changements chimiques au niveau des messages qui sont transmis d'une cellule à une autre, des changements dans la structure du cerveau, le fonctionnement ralenti de certaines zones, des facteurs génétiques ou une infection virale.** À toutes ces causes possibles, s'ajoutent les différents **facteurs de stress** qu'une personne peut vivre et son environnement.

« Fréquemment, les drogues (marijuana, PCP, ecstasy, etc.) sont des facteurs déclencheurs de la schizophrénie. Les émotions fortes (hostilité, critiques, relations humaines intenses et intimes), les tensions sociales, les **pressions au travail ou pendant les études, les changements de routine (déménagement, changement d'école, etc.)** sont également des situations de stress qui peuvent provoquer des rechutes de schizophrénie.»
(www.fondationjeunesentete.org/fr/ressources/schizophrénie)

Avant même le diagnostic, certains facteurs sont souvent déjà présents chez la personne, comme les **troubles de l'attention, de concentration** et les **troubles de mémoire**. Les principaux symptômes quant à eux, se manifestent habituellement au début de l'âge adulte, entre 17 et 23 ans chez les hommes et entre 21 et 27 ans chez les femmes. La schizophrénie est composée de symptômes positifs (choses qui sont présentes, mais qui ne devraient pas), comme des **hallucinations** (entendre des voix, voir des choses, ressentir des choses, etc.), des **idées délirantes (croyances étranges), des troubles de la pensée ou du langage (incohérence, coq à l'âne, etc.)** ou des problèmes au niveau de sa **conscience d'elle-même**. Elle est aussi composée de symptômes négatifs (choses qui devraient être présentes, mais qui ne le sont pas), dont l'**apathie** ou le **manque de motivation (manque d'énergie), l'absence d'émotions** ou la **diminution de l'affectivité** (moins d'expression faciale, donne l'impression de ne pas ressentir autant ses émotions), la **dépression, le retrait** ou le **dysfonctionnement social**. D'autres symptômes peuvent être présents comme; **des troubles du sommeil, de l'hyperactivité ou au contraire de l'inactivité, de l'hostilité, de la méfiance, de la terreur, des réactions exagérées, de l'automutilation, etc.**



Il existe différents traitements pour améliorer les conditions de vie de la personne; la thérapie, qui permet **d'informer la personne sur sa maladie pour en augmenter sa compréhension, la médication, la réadaptation psychosociale** ou professionnelle (habiletés sociales, gestion de conflits, croissance personnelle, etc.).

En plus de la schizophrénie, il existe d'autres troubles psychotiques. Ceux-ci sont composés de symptômes mentionnés plus haut, ils peuvent être associés à des symptômes affectifs, des idées délirantes, mais non bizarres, comme des obsessions, désorganisation du discours, etc.

Pour de plus amples informations:

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale

www.facebook.com/eveilcoaticook

www.eveilcoaticook.ca

819-849-3003

Société québécoise de la schizophrénie

www.schizophrénie.qc.ca

info@schizophrénie.qc.ca

514 251-4000, poste 3400 ou 1 866 888-2323

APPAMM-ESTRIE

info@appamme.org 819 563-1363

Sources : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, DSM-5, Wallot, Hubert-Antoine. *Psychopathologie*, TÉLUQ, 2002.
<http://appamme.org/schizophrénie/>, <http://www.douglas.qc.ca/info/schizophrénie>
<http://www.fondationjeunesentete.org/fr/ressources/schizophrénie>

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation

Je veux hiberner...

Lorsque novembre arrive, l'hiver n'est pas très loin. Après avoir connu un automne MAGNIFIQUE l'idée de recourtiser le froid, me refroidit les idées. Troquer les sandales pour les bottes et y ajouter tuques, mitaines et foulard ne me plait guère. Pourquoi alors ne pas hiberner? Je pourrais m'éviter toute cette adaptation superflue.

OK, à défaut d'hiberner je pourrais du moins hiverner ce qui est moins drastique. Mon rythme cardiaque et respiratoire sera au ralenti (wow), mon cerveau pourrait enfin prendre une pause (re-wow), des périodes de somnolence entrecoupées d'éveil permettront à mon corps de récupérer (re-re-wow).

Malheureusement cette solution n'est pas accessible à l'humain et entre vous et moi, je crois que dormir pendant tout l'hiver me ferait passer à côté de la vie, de ma vie.

Si vous partager ma réflexion alors pourquoi ne pas tirer le maximum de cette période et faire en sorte qu'elle prenne une apparence plus cocooning que de réclusion où la sensation d'être pris en otage se ferait vite sentir. Alors, profitons de ce temps où la nature déambule à un rythme lent pour refaire le plein d'énergie par la lecture d'un bon livre, le repos, la relaxation, les activités extérieures; pour vous libérer de toutes les tâches et finir les projets restés en suspend par manque de temps; pour prévoir à l'agenda des repas entre amis et exploiter votre créativité...Mettez à profit ce temps pour faire le bilan des derniers mois et voir ce que vous aimeriez améliorer dans votre vie. Préparez-vous un plan de match par étapes qui rendra vos objectifs plus faciles à atteindre et ainsi vous préparez à vivre une renaissance lorsque les bourgeons se manifesteront.

Enfin, si à la pensée de l'arrivée des journées de plus en plus courtes cela se traduit en une baisse d'énergie, de la difficulté à dormir et que vous sentez la morosité vous gagner, contactez-nous et nous vous parlerons des bienfaits de la luminothérapie(voir autre texte).



Diane Carrier, psychoéducatrice

ATELIER DE PASTEL

La ville de Coaticook a un programme d'artiste en résidence depuis quelques années déjà. Le programme offre gratuitement à un artiste, un atelier de travail équipé avec un petit logement, situé en haut de la Bibliothèque Françoise-Maurice.

Jusqu'au 15 décembre, la ville accueille Madame Liliane Fournier, artiste peintre. Liliane a une feuille de route assez impressionnante et a connu d'autres expériences d'artiste en résidence en France.

L'artiste vient s'inspirer de notre milieu et du paysage de la région.

Elle nous ouvre les portes de son atelier, jeudi 16 novembre à 13h30 où vous pourrez faire l'expérience du pastel à partir d'une photo ou d'une image, idéalement d'un paysage de la région de Coaticook.

Si le défi vous intéresse, il suffit de réserver votre place au 819-849-3003 et demandez Diane Carrier.

Pour en connaître davantage sur le cheminement et les réalisations de madame Fournier, visitez :

liliane.fournier@icloud.com



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 23 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 2018. Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter une intervenante au 819-849-3003.



Ateliers de Noël

Le temps des fêtes approche à grands pas, nous souhaitons faciliter la tâche de plusieurs en offrant des ateliers pour réaliser des décorations de Noël. Celles-ci peuvent servir pour vous-même ou comme cadeau à offrir aux gens que vous aimez. Nous proposons un atelier de décoration de bois les 11 et 13 décembre à 13 h 30, les réservations sont requises avant le 1er décembre pour participer aux ateliers étant donné que nous avons du matériel à préparer et à acheter.



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 AM et voit sa production diminuée vers 7h AM. 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.

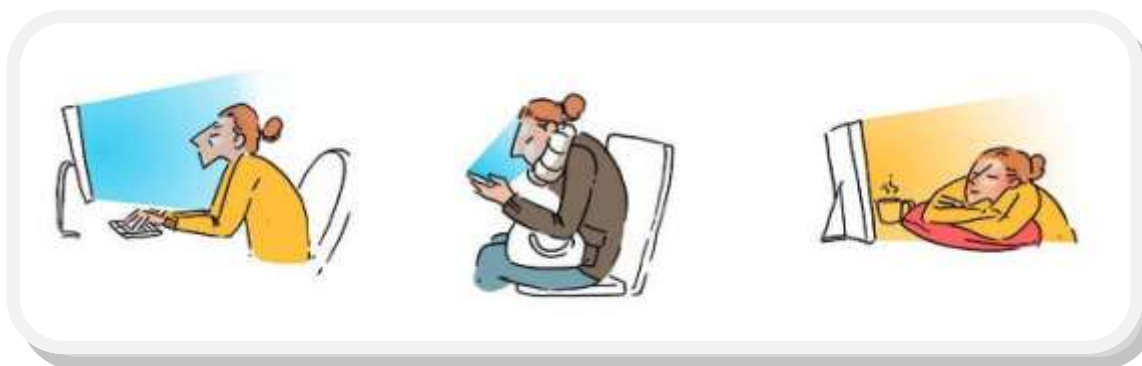
Effets secondaires

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.



Le jeu pathologique

Le jeu pathologique est une maladie chronique, progressive, apparentée à une dépendance. Il domine la vie de la personne au détriment de ses valeurs. Le joueur perd le contrôle sur ses activités de jeu. Il y a des conséquences non seulement sur le joueur lui-même, mais également sur le conjoint et la famille ainsi que sur les amis et les collègues. Les conséquences que le jeu peut occasionner sur le joueur sont principalement des problèmes de santé mentale, de santé physique, de toxicomanie, sociaux, financiers, juridiques et des problèmes à l'école ou au travail selon son âge.

Au niveau du conjoint et de la famille, les problèmes sont principalement les suivants, une crise financière, de la manipulation, le mensonge, des problèmes de santé mentale et émotionnelle, des **problèmes de santé physique, d'estime de soi, le déséquilibre des rôles, de la violence verbale et physique** ainsi que la perte de la capacité de prendre soin de soi-même. Les conséquences au niveau des amis et des collègues sont, pour leur part, la manipulation, le mensonge, la violence verbale, des problèmes financiers ainsi que le déni. Le jeu pathologique engendre de nombreux problèmes et il a un impact important, non seulement dans la vie du joueur, mais également **dans la vie des gens qui l'entourent.**

Il est important de prendre ce problème au sérieux et si vous soupçonnez un comportement de joueur **pathologique, il faut agir rapidement afin d'éviter que le problème s'aggrave.** En général, il y a de longues années de souffrance qui sont vécues par le joueur et par la famille avant qu'il ne demande de l'aide.

Il existe différents signes à repérer;

Mentir ; le joueur essaie de cacher son problème.

Il ment pour dissimuler ses dettes, pour expliquer ses sorties.

Il peut prétendre avoir gagné de l'argent alors qu'il en a perdu.

Joue pour se « refaire » : il a perdu une fois et là, il **veut tenter de regagner ce qu'il a perdu**

Jouer plus que prévu et plus longtemps que prévu

Jouer plus d'argent que prévu

Emprunter de **l'argent**

Être préoccupé par le jeu.



Si vous repérez ces signes chez une personne de votre entourage et que vous avez des inquiétudes en rapport avec ses habitudes de jeu, il est important de choisir le bon moment pour aborder le problème. Parlez ouvertement de vos inquiétudes, demandez-lui sa perception de la situation, informez-vous sur la **volonté du joueur à se sortir de ce problème s'il en est affecté, etc.**

Les intervenantes de l'Éveil peuvent vous aider.

Nous offrons des services pour les proches de joueur pathologique, si vous désirez des informations, vous pouvez nous contacter au 819-849-3003. Il nous fera plaisir de vous aider et de vous accompagner dans un processus si nécessaire.

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation

La grande cuisine collective des Fêtes

Le 13 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, les cuisines collectives de l'Éveil se déplaceront au Centre Communautaire Élie Carrier. L'activité aura lieu de 13 h 30 à 14 h 00. Nous acceptons les réservations jusqu'au 6 décembre. Faites vite!

Le nombre de places est limité.

Pour information ou inscription : Danika 819 849-3003



L'activité physique

La santé mentale est partie intégrale de l'état de santé général d'un individu. Lorsque la santé mentale d'une personne est en déséquilibre, elle peut empêcher celle-ci de fonctionner et de s'accomplir pleinement. On reconnaît tous que l'activité physique apporte des bienfaits à notre corps, mais peut-elle faire de même pour notre mentale ? Bien sûr! Les bienfaits sont incontestables même s'ils sont moins connus que ceux qui concernent la santé physique. L'activité physique peut exercer ses effets bénéfiques de plusieurs façons :

- En améliorant l'humeur;
- En augmentant la capacité de concentration et celle d'accomplir les activités quotidiennes;
- En réduisant le niveau de stress et en augmentant la capacité à le gérer;
- En favorisant un sommeil de meilleure qualité.

L'activité physique agit sur les systèmes nerveux et endocrinien qui sont intimement liés à la santé mentale. L'effet apaisant que nous ressentons suite à un effort physique est dû à la sécrétion d'endorphine aussi appelée l'hormone du plaisir (euphorisante, relaxante). L'effet apaisant de l'exercice serait ressenti avec plus d'intensité chez les personnes stressées ou anxieuses de même que chez les sédentaires.

Nul besoin de devenir un athlète olympique pour observer les avantages de l'activité physique sur sa santé mentale. Le fait de réaliser des exercices d'intensité modérée pour une durée d'au moins 15 à 30 minutes par jour peut s'avérer suffisant pour noter des changements sur l'humeur et le bien-être. Si l'on considère une activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos¹ » il est alors facile de s'activer un peu tous les jours tels que :

- Prendre une courte marche quelques fois par semaine ;
- Faire des tâches ménagères comme passer l'aspirateur ou désherber sa plate-bande ;
- Se rendre au dépanneur à pieds plutôt qu'en voiture ;
- Faire quelques étirements au lever et au coucher.

L'important est de choisir des activités physiques correspondant aux préférences et aux conditions physiques de chacun. Ajouter une activité physique à notre routine constitue une mesure simple et accessible à tous permettant de prendre soin de son bien-être et de sa santé, y compris sa santé mentale.

1. Kino-Québec, Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, p. 5.

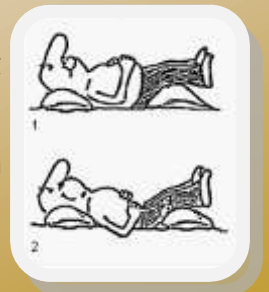
Source : kino-quebec.qc.ca

Karine Meunier, intervenante sociale

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION ABDOMINALE 4-4-8

Un grand nombre de personnes vont respirer de façon superficielle ou présenter de l'hyperventilation. Voici donc une technique intéressante à essayer pour améliorer la qualité de votre respiration. Ce type de respiration a différents bienfaits: Elle procure un état de détente, elle permet de sentir les tensions pour les diminuer et elle assure une transmission plus efficace de l'oxygène permettant aux organes d'améliorer leurs fonctions vitales.

- ⇒ Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, juste au-dessus de la taille.
- ⇒ Inspirez lentement par le nez pendant quatre secondes. Le ventre se gonflant devrait soulever la main du bas. La main sur la poitrine ne devrait pas bouger.
- ⇒ Maintenez votre respiration pendant quatre secondes.
- ⇒ Expirez lentement par la bouche, pendant huit secondes en pinçant les lèvres. La main sur le ventre devrait descendre avec l'expiration (sortie de l'air).



Source: Mieux vivre avec l'anxiété, Centre de santé et service sociaux-institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation



Novembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
		1 9h Atelier photo 13h30 Aquarelle	2 9h « Mieux vivre avec l'anxiété » (inscription requise)	3 Fermé
6 13h30 Atelier : L'estime de soi	7 10h Groupe d'échange 13h30 Yoga (Initiation) 15h à 16h30 Réunion d'équipe	8 10h Groupe d'entraide (Anxiété) 13h30 Aquarelle	9 9h « Mieux vivre avec l'anxiété » (inscription requise)	10 Fermé
13 9h Bijoux 13h30 Atelier : Les relations sociales	14 13h30 Cuisines collectives 13h30 Yoga	15 9h Atelier photo 13h30 Aquarelle	16 9h « Mieux vivre avec l'anxiété » (inscription requise) 13h30 Atelier de pastel*	17 Fermé
20 9h à 16h Atelier : Les mécanismes de défense	21 10h Groupe d'échange 13h30 Yoga (Initiation) 15h à 16h30 Réunion d'équipe	22 10h Groupe d'entraide (Anxiété) 13h30 Aquarelle	23 9h « Mieux vivre avec l'anxiété » (inscription requise)	24 Fermé
27 9h Bijoux 13h30 Atelier : Les limites	28 13h30 Yoga	29 9h Atelier photo 13h30 Aquarelle	30	

* Atelier de pastel avec Liliane Fournier artiste en résidence.



Décembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
				1 Fermé
4	5 10h Groupe d'échange	6 13h30 Boucles de Noël	7 9h à 16h Décoration de Noël La grande guignolee DES MÉDIAS	8 Fermé
11 13h30 Projet déco en bois	12 13h30 La grande Cuisine collective des fêtes (Réservation requise)	13 13h30 Projet déco en bois	14	15 Fermé
18	19	20 Activité de Noël	21	22 Fermé
25	26	27	28	29
<p><i>Pour la période des Fêtes, l'Éveil sera fermé du 21 décembre au 7 janvier. Passez un bon temps des Fêtes. De retour le lundi 8 janvier 2018!</i></p>				

Coût membre	PRIX
Dîner communautaire	4.00 \$

*Les activités peuvent changer sans préavis.



SERVICE DE TRANSPORT ADAPTÉ
COLLECTIF ET INTERURBAIN

Jocelyne Gagnon
directrice générale

Tél. : 819 849-3024
Télééc. : 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
18, rue du Manège - suite 101
Coaticook (Québec) J1A 3B3



- Uniformes professionnels
- Vêtements et chaussures de travail
- Articles et vêtements promotionnels
- Équipements de santé et sécurité

Michel Fillion
dmf@disfillion.ca

137, rue St-Jean-Baptiste, Coaticook QC J1A 2J2
Tél. : 819 849-7412 | Téléc. : 819 849-7404
info@disfillion.ca | www.disfillion.ca

Le #1 de la tête aux pieds



Dre Vicky Désorcy

CHIROPATICIENNE

57, rue Main Est, suite 200
Coaticook (Québec)
J1A 1N1

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

Me Adrienne Houle
&
Me Abelle L'Courcier-Legault

Avocates

289, Baldwin, bur. 4,
Coaticook, Québec, J1A 2A2
tél. : 819-849-3103
fax : 819-849-6019
Courriel : adrienne.houle@bellnet.ca

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



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 Beaulé, TRP
Suzanne Morneau, masso.

Merci à tous!