

L'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

Concours 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 pourraient être soit l'aquarelle, la photo ou le scrapbooking. **La date limite pour participer est le 26 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 dans notre journal de novembre et décembre 2021, sur Facebook et sur notre site web.

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

À gauche: Carte gagnante 2019 Caroline Ménard

Assemblée générale annuelle 2020

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, a le plaisir de vous inviter à son Assemblée générale annuelle

**Le jeudi 10 décembre 2020 de 16h à 20h,
au 240 rue Roy.**

Nous y présenterons le bilan des activités de la dernière année et vous serez en mesure d'admirer les œuvres réalisées par nos membres, dans le cadre des ateliers de création.

Toute personne qui désire poser sa candidature au Conseil d'administration peut contacter madame Stéphanie Vachon, directrice générale au direction@eveilcoaticook.ca

Un goûter sera servi, merci de réserver votre place au 819 849-3003

Nouvelle intervenante à L'Éveil

Bonjour à tous!

Je me nomme Annik Lauzon et je suis la nouvelle intervenante à L'Éveil. J'ai diplômé de ma formation en éducation spécialisée en 2018. Jusqu'à présent, j'ai travaillé dans divers types de milieux et avec diverses clientèles. Je suis une personne passionnée par son travail et qui n'a pas peur de relever de nouveaux défis. Vous pourrez me voir dans divers ateliers et endroits en lien avec L'Éveil.

Au plaisir de se rencontrer,

Annik



Avez-vous votre carte de membre ?

Pour qui ?

- Toute personne physique de la MRC de Coaticook qui
- ˆ tient à conserver un bon équilibre et une bonne santé mentale;
- ˆ désire participer aux activités de l'organisme;
- ˆ s'intéresse aux problèmes liés à la santé mentale;
- ˆ contribue à la promotion de la mission et des valeurs véhiculées par la ressource.

Avantages :

- ˆ Accès privilégié aux activités
- ˆ Développer le sentiment d'appartenance
- ˆ **Avoir droit de vote à l'assemblée générale**
- ˆ Envoi postal du Journal Pause Santé Mentale

Carte de membre au coût de 10\$

Valide du 1er avril 2020 au 31 mars 2021

Disponible en tout temps



Club de marche pour les mois de novembre et décembre.

On se rejoint au point de rencontre mentionné ici-bas.
Les points de rencontre sont différents toutes les semaines.

Départ à 9h à tous les mercredis, pour une durée d'une heure, sauf exception. En cas de pluie, la marche est remise au lendemain (jeudi) 8h45.

- 4 novembre : Musée Beaulne
- 11 novembre : Stationnement derrière la Ressourcerie
- 18 novembre : Aréna de Coaticook
- 25 novembre : Grange ronde (rue St-Marc)
- 2 décembre : Stationnement derrière la Ressourcerie
- 9 décembre : Aréna de Coaticook
- 16 décembre : Grange ronde (rue St-Marc)

Apportez bouteille d'eau et vêtements chauds.

Pour plus d'informations, contactez Annik 819-849-3003

Au plaisir de vous y retrouver!



Crédit photo: Christine Lynch

Soleil en location... énergie à profusion

Eh oui! novembre est là. Que nous le voulions ou pas, il s'est infiltré doucement dans notre quotidien. L'année 2020 fut une année assez rock and roll. La pandémie nous a tous pris par surprise et a changé nos vies. Le confinement et les mesures de resserrement d'octobre ont fait en sorte d'occasionner des états de stress et de fatigue pouvant même faire naître de l'anxiété.

Ces mesures de resserrement jumelées avec la diminution d'heures d'ensoleillement peuvent rendre l'hiver plus difficile pour plusieurs.

Afin d'en diminuer les effets désagréables, prévenir la dépression saisonnière, les troubles du sommeil liés à une perturbation des cycles jour/nuit, un état dépressif léger, la fatigue chronique et le stress, L'Éveil offre à la population la possibilité de louer des lampes de luminothérapie.

Les vertus de la luminothérapie

L'exposition à une source artificielle déclenche la production d'hormones adéquates au bon moment et aide l'organisme à reprendre un bon rythme.

La lumière pénètre par les yeux jusqu'à une région du cerveau, l'hypothalamus. Elle active la production de la sérotonine, hormone qui procure de l'énergie et empêche notre cerveau de fabriquer un excès de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Les bienfaits de la luminothérapie

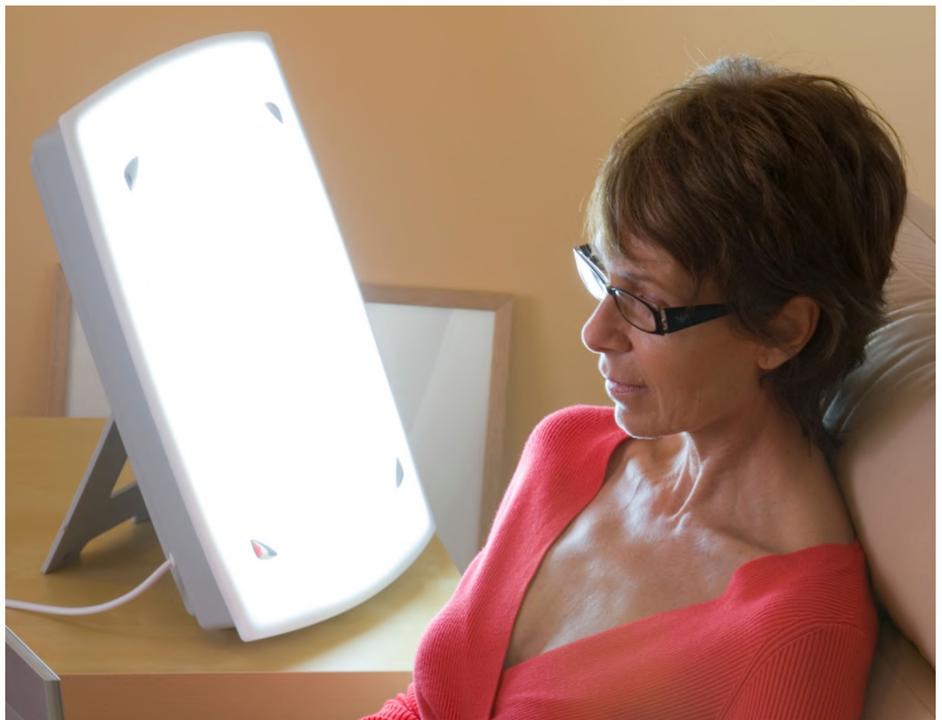
Le fait de s'exposer à une lumière blanche artificielle sans UV ni infrarouge pouvant aller de 2 500 à 10 000 lux permet de rétablir les cycles biologiques et d'améliorer la concentration. Par un manque de lumière, notre cerveau entre en hibernation forcée. Du coup, nous devenons moins productifs. La luminothérapie est tout indiquée contre la dépression saisonnière en prévenant le dérèglement des neurotransmetteurs qui peuvent causer les humeurs dépressives, et devient en quelque sorte, un anti dépresseur naturel.

Il est toutefois conseillé d'en parler avec votre médecin ou votre pharmacien afin de vérifier s'il y a des contre-indications avec les autres médicaments que vous prenez.

Pour plus d'informations, contactez Diane Carrier, psychoéducatrice

sources;<https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/luminothérapie-bienfaits/>
<https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/bienfaits-luminothérapie-1.1568920>

Crédit photo: Getty Images/iStockphoto



Qu'avez-vous fait pendant la pandémie? Et maintenant que faites-vous?

Le confinement a été vécu de différente façon par les gens. Pour certain, ce fut l'occasion de faire du ménage... vous savez ce que nous mettons de côté semaine après semaine, parce que cela ne nous tente pas comme le tri des photos et de nos centaines de recettes accumulées au fil du temps, le ménage des garde-robes, le désencombrement des armoires... pour d'autre, cette période fut vécue de façon moins productive. Est-ce mieux...pire?

En fait, Katie Turner, psychologue à Calgary, avance qu'il est normal que la productivité ne soit pas une priorité pour tout le monde en période de confinement. Beaucoup de gens aimeraient en faire meilleur usage, mais elle pense que nous devrions surtout éviter de nous mettre de la pression.

"Le stress peut se gérer de deux façons. Certains se mettent en mode de surproduction: ils se gardent constamment occupés en accomplissant une foule de tâches. D'autres passent en mode de sous-production : même le fait de sortir du lit leur paraîtra difficile. L'une et l'autre présentent des inconvénients."

Les personnes surproductrices sont trop prises pour s'occuper des émotions qu'elles ressentent vraiment. Mais les refouler pourrait augmenter le risque d'épuisement ou d'effondrement. Les personnes sous-productives peuvent se sentir démunies en période de stress et laissent les autres gérer la situation. La psychologue Harriet Lerner suggère d'interpréter ces comportements comme une réponse à l'anxiété plutôt qu'un trait de caractère.

Une pandémie vient avec son lot de facteur de stress autant dans l'étape du confinement que celle du déconfinement. Des stratégies développées et mises en place ont grandement permis de limiter la propagation du virus, mais malheureusement la manifestation d'une deuxième vague était quasiment inévitable. Les raisons peuvent être multiples : le virus se remet à circuler à mesure que les mesures de confinement sont levées; il y a un relâchement chez les gens, ce qui provoque peu à peu une propagation.

Tout le monde a hâte d'en finir avec le Covid et son confinement.

Nous avons vécu la fin du confinement en mai, mais avec l'apparition d'une deuxième vague et une grande volonté de ne pas y retourner, le gouvernement mise sur la collaboration des citoyens pour faire preuve de prudence et resserre les mesures sanitaires.

Pour voir la fin de cette période, et éviter le reconfinement, il est absolument important d'agir en prévention et de respecter les mesures mises en place. Oui ce n'est pas facile à vivre, mais la rigueur que nous allons mettre à respecter et à faire respecter ces consignes va nous permettre de restreindre la propagation du virus.



Les stratégies proposées plus bas sont simples, mais leur utilisation va à la longue permettre de développer la cohérence et la résilience.

***Se méfier des médias sociaux et de l'auto comparaison négative**

Les médias sociaux nous tendent un piège. Ils peuvent être une source de stress. La tentation est forte de comparer sa vie à celle des autres.

***Établir ses limites et faire preuve de compassion envers soi-même**

Il est bon de contrôler le temps que nous passons sur les médias sociaux et aussi le type de contenu que nous consommons. Il faut faire preuve de compassion envers soi-même et ne pas écouter la petite voix à l'intérieur de nous qui tente de nous rabaisser continuellement.

***Améliorer sa productivité en douceur**

Avant de commencer à cocher une longue liste de choses à faire, il est conseillé de prendre un peu de recul. La liste des tâches doit être réaliste, la réduire peut être nécessaire. En essayant d'évaluer correctement le temps nécessaire à accomplir chaque tâche, on se sentira plus productif en allant au bout de nos tâches.

*** Pourquoi ne pas ralentir?**

Nous avons tous tendance à surcharger nos horaires. Nous pourrions peut-être profiter de cette période pour souffler un peu.

***Trouver un équilibre**

L'idéal est d'en faire assez pour avoir un sentiment de normalité, tout en se permettant du repos. Dans une période où notre quotidien est bousculé, il est bon de se faire minimalement une routine tout en faisant preuve de flexibilité. Quand nous atteignons un objectif, notre corps produit de la dopamine. Alors si tout vous semble insurmontable fixez-vous des petits objectifs, histoire de vous donner une chance et d'y aller au jour le jour. Surtout, n'oubliez pas d'être bienveillants envers vous-mêmes.

Diane Carrier, psychoéducatrice

Source:luminosante.sunlife.ca/s/article/La-psychologie-derriere-l-augmentation-de-votre-productivite-pendant-la-pandemie?language=

La cohérence c'est la capacité de donner un sens aux évènements et permet d'envisager des solutions pour sortir de la crise.

La résilience c'est la capacité pour un individu de rebondir, de faire face aux épreuves de la vie. Ces quelques consignes vont vous être utiles pendant la crise sanitaire et même au-delà.



Portrait du jeu au Québec

Portrait et habitudes de jeux des Québécois :

Selon une étude réalisée en 2012, le Québec serait divisé en deux catégories : les joueurs à 66,6% et les non-joueurs à 33,4%. C'est-à-dire qu'il y a environ 2 Québécois sur 3 qui auraient affirmé qu'ils ont joué au moins une fois au cours de l'année du sondage à un jeu de hasard ou d'argent. Lors du sondage, il était estimé qu'en 2019 il y aurait +\ - 96 500 personnes considérées comme étant des joueurs ayant des risques de jeux modérés comparativement à +\ - 27 500 personnes considérées comme étant des joueurs pathologiques probables. Cependant, nous n'avons pas à l'heure actuelle les données pour l'année 2019. Ces problématiques sont divisées en cinq catégories. La plus grande catégorie étant la loterie 91%, s'en suit avec les machines 14,6%, ensuite le poker 7%, le bingo 6,3% et les appareils de loterie vidéo 6,2%.

La concentration des dépenses :

Les dépenses annuelles moyennes dans les jeux de loteries et de hasards se font comme suit : le joueur non problématique avec 492\$, le joueur à risque modéré avec 3 653\$, le joueur excessif avec 23 928\$. Le joueur pathologique a tendance à avoir des dépenses considérables dans les jeux de hasard et d'argent. Ce qui fait que le joueur excessif dépense en moyenne 46,6 fois plus d'argent par année que le joueur excessif dans différents types de jeux.

Lorsque les dépenses sont accrues :

Lorsqu'une personne a une dépendance au jeu, cela peut occasionner de graves conséquences qui peuvent avoir diverses répercussions négatives que ce soit sur la personne qui a une problématique au niveau des jeux, mais aussi sur son entourage immédiat. Le nombre de personnes de l'entourage immédiat qui sont affectées varie habituellement entre 10 et 17 personnes. Il est recommandé de porter une attention particulière aux divers comportements que l'on peut avoir lorsque l'on joue aux jeux de hasard et d'argent, car nous pouvons tous être à risque. Il faut se souvenir qu'il n'y a personne qui est à l'abri des risques et des conséquences que peuvent entraîner les divers jeux de hasard et d'argent.

Si vous êtes un proche qui est affecté par le jeu d'un membre de votre entourage, n'hésitez pas à nous contacter pour avoir de l'aide ou tout simplement pour parler 819-849-3003.

Annik Lauzon, intervenante sociale

Source : <https://aidejeu.ca/articles/portrait-des-habitudes-des-joueurs-quebecois/>



NOVEMBRE 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 8h45 à 10h30 Réunion d'équipe 13h30 - Atelier Le lâcher-prise	3 9h30 - Aquarelle 13h30 - Aquarelle	4 9h - Atelier photo 9h - Club de marche 13h - Programme de gestion de l'anxiété	5 10h - Yoga 13h30 - Artisanat (lanterne)	6	7
8	9 8h45 à 10h30 Réunion d'équipe 13h30 - Atelier Le stress	10 9h30 - Aquarelle 13h30 - Aquarelle	11 9h - Club de marche 13h - Programme de gestion de l'anxiété	12 10h - Yoga	13	14
15	16 8h45 à 10h30 Réunion d'équipe 13h30 - Atelier L'estime de soi	17 9h30 - Aquarelle 13h30 - Aquarelle	18 9h - Atelier photo 9h - Club de marche 13h - Programme de gestion de l'anxiété	19 10h - Yoga 13h30 - Artisanat (lanterne)	20	21
22	23 8h45 à 10h30 Réunion d'équipe 13h30 - Atelier L'affirmation de soi	24 9h30 - Aquarelle 13h30 - Aquarelle	25 9h - Club de marche 13h - Programme de gestion de l'anxiété	26 10h - Yoga	27	28
29	30 8h45 à 10h30 Réunion d'équipe 13h30 - Atelier Le deuil	Notes: Pour informations et inscriptions aux différentes activités, rejoignez l'équipe au 819-849-3003				

DÉCEMBRE 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 9h30 - Aquarelle 13h30 - Aquarelle	2 9h - Atelier photo 9h - Club de marche	3 13h30 - Artisanat (Carte de Noël)	4	5
6	7 8h45 à 10h30 Réunion d'équipe	8 13h30 Artisanat de Noël: Traîneau / étoile (déco sapin)	9 9h - Club de marche	10 9h - Artisanat (Décoration Noël) 16h - AGA et repas de Noël	11	12
13	14 8h45 à 10h30 réunion d'équipe	15 13h30 Artisanat de Noël: Ange/cadre/ flocon (déco sapin)	16 9h - Club de marche	17 13h30 - Artisanat (Gnomes)	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

De retour en janvier!
Toute l'équipe de l'Éveil vous souhaite un très bon temps des fêtes!

Jacinthe Desbiens
Massothérapeute
 Massothérapie - Réflexologie
 Soins Énergétiques
 Certificats-Cadeaux - Reçu pour assurances



145, RUE MARTIN, COATICOOK, QC

Membre  Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec **819 849-2602**

 **Desjardins**
 Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

Téléphone : 819 849-9822
 Télécopieur : 819 849-6500
 www.desjardins.com 

SUPERMARCHÉ IGA COATICOOK

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

 **Clinique chiropratique de Coaticook**

Dre Vicky Désorcy
 CHIROPRACTICIENNE

57, RUE MAIN EST
 SUITE 200
 COATICOOK, QC
 J1A 1N1

819 849-4871
 vickydesorcy@gmail.com
 Téléc. 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

 **PhysioTech**

536, rue Main Ouest
 Coaticook, Qc J1A 1R1
 Tél. : 819-849-0044
 cphysiotech@gmail.com

Physiothérapie, ostéopathie, ergothérapie, massothérapie

Charles Poulin, pht
 propriétaire

Marie-Soleil Pilette, ostéopathe
 Jennifer Bombardier, massothérapeute

Johanie Brunet, erg
 Stéphanie Beaulé, TRP

 **ACTIBUS**
 RÉGION DE COATICOOK

Transport adapté
 Transport urbain
 Transport interurbain
 [Coaticook-Sherbrooke]

Tél. : 819-849-3024
 Téléc. : 819-849-9179
 ACTIBUS@VIDEOTRON.CA



239, AVENUE DE LA GRAVIÈRE, COATICOOK (QUÉBEC) J1A 3E5

Merci à tous!

PAUSE SANTÉ MENTALE, novembre-décembre 2020

Rédaction: Stéphanie Vachon, Diane Carrier, Christine Lynch, Annik Lauzon et Lucie Cormier