



240, rue Roy, Coaticook, J1A 1J3
direction@eveilcoaticook.ca ou 819-849-3003
www.eveilcoaticook.ca



Entre nos pages

- Nouveau service 211
- Les bienfaits des outils sensoriels
- Local 18-35
- On veut votre avis
- La salutogenèse
- Voilà le printemps!

Avez-vous votre carte de membre ?

Pour qui ?

Toute personne physique de la MRC de Coaticook qui

- Tient à conserver un bon équilibre et une bonne santé mentale.
- Désire participer aux activités de l'organisme.
- S'intéresse aux problèmes liés à la santé mentale.
- Contribue à la promotion de la mission et des valeurs véhiculées par la ressource.

Avantages

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

Carte de membre 10\$
Valide du 1er avril 2021 au 31 mars 2022
Disponible en tout temps

Connaissez-vous la salutogenèse ?

Par Véronique Bérard, B.A., M.A., AATQ, Intervenante sociale

La salutogenèse est un concept développé par un sociologue du 20^e siècle, Aaron Antonovsky. Ce dernier s'est posé une question : « Pourquoi les êtres humains restent-ils en bonne santé malgré certaines conditions défavorables et événements critiques de leur vie ? » Il a été plus intéressé par les facteurs contribuant à la santé qu'à la maladie, donc aux raisons pour lesquelles les êtres humains sont en bonne santé et ne tombent pas nécessairement malades, même dans certaines conditions. La salutogenèse est donc l'étude des facteurs qui contribuent à la santé (incluant la santé mentale), et est le contraire de la pathogenèse, qui est l'étude des facteurs menant à la maladie. La salutogenèse se pose donc cette question : D'où vient la santé ? Comment peut-elle être invitée, renforcée, maintenue ?

Antonovsky étudia entre autres des survivantes de l'Holocauste ou des personnes ayant vécu des situations difficiles, se demandant comment certaines d'entre elles avaient réussi à demeurer en santé malgré des stress énormes. Pour ce chercheur, la santé et la maladie sont les deux extrémités d'un continuum, sur lesquels les individus peuvent se déplacer pendant leur vie. Les individus se trouvant sous tensions (facteurs de stress) peuvent se diriger soit vers le pôle pathogène (maladie) ou soit vers le pôle de salutogenèse (santé). La médecine actuelle a étudié énormément les raisons pour lesquelles notre santé se détériore (traumatismes, conditions de vie difficiles, stress, carences, etc.), mais peu les conditions de la santé (ressources intérieures et extérieures, facteurs intérieurs et extérieurs qui produisent la santé). Deux concepts clés alimentent sa théorie : la cohérence qui est définie comme la compréhension de soi et de ce qui se passe autour de soi, la capacité de contrôle sur sa vie et le sentiment que les choses ont un sens, une signification. Le deuxième concept est celui de « ressources de résistance générale ». On parle ici des ressources intérieures et extérieures. Ce qui ressort d'important n'est pas tant la quantité de ressources présentes, mais la capacité de la personne d'utiliser les ressources qui sont présentes.

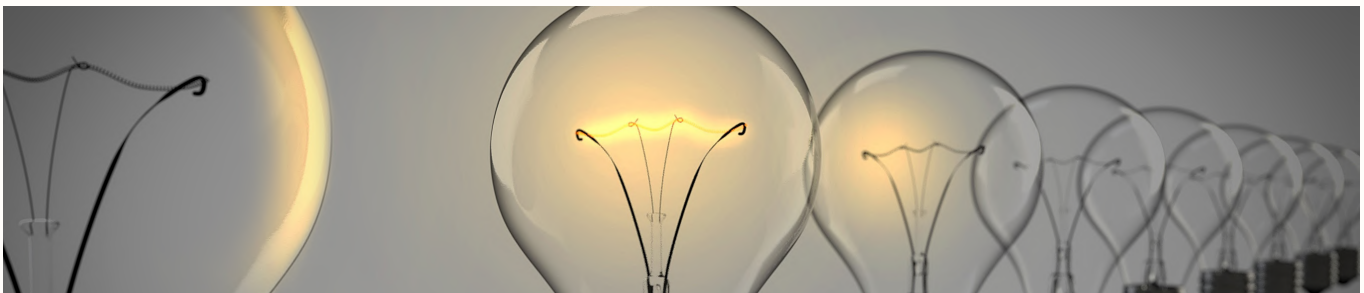
La salutogenèse est donc une façon de voir la santé et la maladie. On considère les ressources, les forces, les compétences et les capacités des individus. Cette approche a inspiré des approches positives en santé et en santé mentale, telles la résilience ou l'auto efficacité. Cette perspective nous invite à réfléchir et à agir sur ce qui fonctionne, sur les conditions qui font que je suis en bonne santé, qui renforcent ma santé et m'aident à la maintenir. En ces temps particuliers pour la santé de chacun, cette perspective sur la santé mentale peut nous aider à accroître notre conscience de ce qui fait partie de nos ressources : nos habitudes bénéfiques, notre façon de prendre soin de nous, notre façon de considérer ce qui est bienfaisant autour de nous, dans nos relations, etc.

Sources:

https://www.researchgate.net/publication/312211439_Pour_une_promotion_de_la_sante_La_salutogenese

<https://www.pulaval.com/produit/la-salutogenese-petit-guide-pour-promouvoir-la-sante>

<https://www.quint-essenz.ch/fr/topics/1249>



Les bienfaits des outils sensoriels

Par **Kassandra Côté**, Stagiaire en Techniques d'éducation spécialisée

Vous êtes vous déjà surpris à jouer avec votre crayon pendant un cours ou au travail ? Vous êtes-vous déjà surpris en train de faire des trous dans une efface ? Vous n'êtes pas seul ! Plusieurs personnes ressentent le besoin de manipuler des objets ou de les déformer. C'est notre façon de répondre à nos besoins, soit pour se détendre, gérer notre stress, anxiété ou même encore pour nous stimuler.

En effet, la manipulation d'outils sensoriels permettent à quelqu'un ayant un surplus d'énergie de se calmer lorsqu'il est nécessaire ou encore, pour ce garder éveillé et attentif (stimulation). D'ailleurs, vous connaissez peut-être déjà plusieurs de ces outils sensoriels, on fait ici référence aux fameuses balles de stress et au cube rubik. Désormais disponibles à petits prix dans plusieurs commerces de type librairie et papeterie, une multitude d'outils sensoriels différents sont maintenant disponibles. Ils ont plusieurs bienfaits sur votre santé mentale. N'hésitez pas à vous procurer un de ces outils sensoriels et épargnez quelques-unes de vos effaces!

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec Kassandra.

Sources:

https://plus.lapresse.ca/screens/d8b74823-0fa4-4bc2-b497-94822ad92dc9__7C__0.html



211-Centre du Québec/Estrie



**Quand tu ne sais pas
vers qui te tourner.^{MC}**

Le 211 est un service d'information et référence sur les ressources communautaires facilement accessible, grâce à un numéro de téléphone à trois chiffres (2-1-1), facile à retenir, disponible 7 jours par semaine, 365 jours par année du lundi au vendredi de 8 h à 19 h et samedi et dimanche de 8 h à 15 h 30, qui sera, à terme, ouvert 24 heures par jour.

Le 211 rend également disponible sur le web toutes les informations sur les ressources sociocommunautaires. Toutes les informations sur le site 211 sont mises à jour annuellement en collaboration avec les organismes.

Comment différencier le jeu de hasard et le jeu pathologique ?

Par Cassandra Côté, Stagiaire en Techniques d'éducation spécialisée

D'abord, les jeux de hasard sont désormais très présents dans notre société sans que l'on s'en rende compte. Ceux-ci se pratiquent par: la loterie, les soirées bingo ou même les paris sportifs. Lorsque l'on joue à ces jeux, le hasard peut nous permettre autant de gagner que de perdre et on peut en perdre le contrôle. Par contre, les jeux de hasard sont aussi des activités divertissantes quand ils sont expérimentés avec modération. Cependant, ils deviennent un jeu pathologique quand ceux-ci sont pratiqués à l'excès.

Par exemple, certains éléments peuvent indiquer que le jeu est désormais pathologique:

- Si la personne pense constamment à son envie de jouer et/ou de faire de l'argent dans le but de jouer.
- Si la personne est plus fébrile ou plus facilement irritable qu'à l'habitude lorsqu'elle tente de réduire ou de cesser son implication dans les jeux.
- Si la personne voit le jeu comme une échappatoire face à ces difficultés.
- Si la personne dépend des autres financièrement pour pouvoir jouer.
- Si la personne se met en danger dans le but d'obtenir de l'argent pour jouer.
- Si la personne met en danger ses relations interpersonnelles.
- Si la personne continue de jouer malgré les répercussions négatives sur sa vie.

Donc, il est normal de participer à certains jeux de hasard pour le plaisir. Ceux-ci peuvent être pratiqués à l'occasion s'ils ne viennent pas causer de problèmes et restent contrôlés par la personne.

Sources: <https://www.esantementale.ca/Canada/Problemes-de-jeu-compulsif/index.php?m=article&ID=11874>



Je me nomme Cassandra Côté. Je suis étudiante de troisième année en éducation spécialisée au Cégep de Sherbrooke. Je me décrirais comme une personne ouverte d'esprit, sympathique avec un bon sens de l'humour.

Je remercie l'équipe de l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale de m'accueillir dans leurs équipes.

Toc toc! Qui est là? C'est le joyeux printemps voyons!

Par Diane Carrier, Ps. Éd., Intervenante Sociale

AH! Ce cher printemps tant espéré...il montre peu à peu le bout de son nez. Il est toujours attendu avec une grande fébrilité. Les journées sont plus longues et plus chaudes. L'extérieur est invitant. Les odeurs végétales s'éveillent. Les visages se dérident. Les sourires se font plus présents. Un regain d'énergie nous envahit. Tant et si bien que le goût de faire du ménage s'empare de nous et nous voilà en train de jongler avec balais, produits nettoyants, torchons, etc. Qu'est-ce qui nous arrive et que peut bien motiver cette envie-là?

Le ménage du printemps n'est pas seulement de faire le tri dans nos garde-robes, nos armoires afin d'en faire un milieu de vie plus aéré avec une petite touche de renouveau, mais il peut comporter des avantages insoupçonnés pour notre santé mentale. Faire le ménage est une occasion de réfléchir au lien entre notre espace mental et notre espace physique, et à l'interinfluence qu'ils exercent. Voici trois raisons pour lesquelles le ménage du printemps est bon pour votre bien-être psychologique.

L'importance du renouveau : Donner ce qui ne nous sert plus afin de tirer un trait sur le passé et se tourner vers l'avenir. Imaginez-vous que vous jetez tous les regrets, sentiments lourds qui vous occupent l'esprit.

Une bonne dose de bonne humeur : La relation entre l'activité physique et l'humeur est également explorée dans la thérapie cognitivo-comportementale. Alors imaginez-vous l'effet que peut avoir le grand ménage sur vos pensées. Passez à l'action, emballez, déplacez, nettoyez, dépoussiérez, empilez, poussez et vadrouillez. En la pratiquant, on peut se recentrer sur nos objectifs et nos plans de vie.

Un outil de pleine conscience : Après l'hiver, on rêve tous de renouveau. Le ménage du printemps est aussi le moment d'améliorer vos pensées d'une manière que vous n'auriez jamais pu imaginer. Essayez de respirer l'air frais, de porter attention à ce qui vous entoure, d'écouter le chant des oiseaux et de regarder les nuages passer. En se concentrant sur l'instant présent, les sentiments négatifs auront tendance à s'estomper.

Bon ménage!

Source :

<https://www.mindbeacon.com/fr/vivre-avec-resilience/m%C3%A9nage-du-printemps-et-sant%C3%A9-mentale>



Local 18-35 ans

Du nouveau au local.

Soyez à l'affût de nos activités du mois de mars/avril en nous suivant sur la page Facebook de L'Éveil ainsi que sur la page de notre intervenante Kim! Toutes les infos y seront partagées !

Au Plaisir !

www.facebook.com/eveilcoaticook

www.facebook.com/kim.intervenante



Mieux vivre avec l'anxiété

La prochaine session du programme, "Mieux vivre avec l'anxiété" débutera le vendredi 30 avril 2021 à 9 h.

Au cours de ce programme, d'une durée de 7 semaines (1 rencontre par semaine), plusieurs thèmes y seront abordés et plusieurs outils y seront présentés afin d'apprendre à mieux gérer et diminuer son anxiété.

Vous pouvez réserver votre place dès maintenant.

Pour toutes informations, vous pouvez communiquer avec Kim Bilodeau 819-849-3003.



Ateliers d'art

Les inscriptions pour les ateliers de groupe en art-thérapie qui débutent le 14 avril se feront auprès de Véronique par téléphone du 5 au 7 avril. Le groupe est fermé donc après ces dates il ne sera pas possible de s'inscrire. Pour les ateliers d'introduction aux médiums les inscriptions se feront auprès de Véronique par téléphone la semaine précédant l'atelier pour chacun des ateliers.

Nous voulons votre opinion sur notre journal
Allez répondre à notre questionnaire en ligne ou
demandez une copie papier à une intervenante
de la ressource
https://docs.google.com/forms/d/10JwBmXRAWE_RZqpELHD3_n1XsA4vTX17OjKvfHYbhIA/edit?usp=sharing

Mars 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1 9h30: Aquarelle 13h30: Atelier: Le deuil	2 9h45 à 11h30: Réunion d'équipe 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	3 9h: Club de marche 9h: Photo 13h30: Atelier d'art-thérapie	4 9h30: Artisanat
8 9h00: Introduction aux médiums artistiques. Les peintures. 9h30: Aquarelle 13h30: Atelier: La colère	9 9h45 à 11h30: Réunion d'équipe 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	10 9h: Club de marche 10h: Pause...Santé mentale 10h: Rendez-vous du mois Techniques de relaxation 13h30: Atelier d'art-thérapie	11 13h30: Programme de gestion de l'anxiété
15 9h30: Aquarelle 13h30: Atelier: Les relations sociales	16 9h45 à 11h30: Réunion d'équipe 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	17 9h: Club de marche 9h: Photo 13h30: Atelier d'art-thérapie	18 9h30: Artisanat
22 9h à 11h30: Introduction aux médiums artistiques. L'argile 9h30: Aquarelle 13h30: Atelier: Les mécanismes de défense et les patterns	23 9h45 à 11h30: Réunion d'équipe 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	24 9h: Club de marche 10h: Pause...Santé mentale 13h30: Atelier d'art-thérapie	25 13h30: Programme de gestion de l'anxiété
29 9h30: Aquarelle 13h30: Atelier: Les mécanismes de protection.	30 9h45 à 11h30: Réunion d'équipe 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	31 9h: Club de marche 9h: Photo 13h30: Atelier d'art-thérapie	

Avril 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
5 Fermé congé de pâques	6 9h30: Reprise d'aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Reprise d'aquarelle	7 9h: Club de marche 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h: Inscription atelier d'aquarelle	1 9h30: Artisanat Spécial Pâques 10h: Rendez-vous du mois Trouble du sommeil
12 9h30: Aquarelle 13h30: Atelier: Les besoins fondamentaux	13 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	14 9h: Club de marche 9h: Photo 13h30 à 16 h: Atelier d'art-thérapie	15 9h30: Artisanat Lanternes
19 9h30: Aquarelle	20 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	21 9h: Club de marche 9h à 11h30: Atelier d'intro aux médiums : les collages 10h : Une Pause...Santé mentale 13h30 à 16 h: Atelier d'art-thérapie	22
13h30: Atelier: Les émotions	13h30: Aquarelle		
26 9h30: Aquarelle 13h30: Atelier: Le lâcher-prise	27 9h30: Aquarelle 12h à 13h: Soupe et dessert 13h30: Aquarelle	28 9h: Club de marche 9h: Photo 13h30 à 16 h: Atelier d'art thérapie	29 9h30: Artisanat déco pots à fleurs

* Inscriptions avec Kim afin de prévoir le nombre de matériel nécessaire.

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

Jacinthe Desbiens

Massothérapeute

Massothérapie - Réflexologie
Soins Énergétiques

Certificats-Cadeaux - Reçu pour assurances

145, RUE MARTIN, COATICOOK, QC

Membre



819 849-2602



Clinique
chiropratique
de Coaticook

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

Dre Vicky Désorcy
CHIROPATICIENNE

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

Physio Tech

Physiothérapie, ostéopathie, ergothérapie,
massothérapie

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

Charles Poulin, pht
propriétaire

Marie-Soleil Pilette, ostéopathe
Jennifer Bombardier, massothérapeute

Johanie Brunet, erg
Stéphanie Beaulé, TRP

Desjardins

Caisse des Verts-Sommets de l'Estrée

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



**ACTI
BUS**
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

PAUSE SANTÉ MENTALE - MARS-AVRIL 2021

Merci à tous

Rédaction: Diane Carrier, Annik Lauzon,
Kim Bilodeau, Lucie Cormier,
Véronique Bérard et Cassandra Côté
Pour nous joindre: 819-849-3003 ou direction@eveilcoaticook.ca