

**l'Éveil** Ressource  
communautaire  
en santé mentale

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

**Semaine nationale de la santé mentale  
3 au 9 mai 2021**

Dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale, nous vous invitons à faire une pause et prendre le temps de vous demander "Comment je me sens aujourd'hui?" Tout comme on le fait avec un voisin, un ami et notre famille. Pour soi, c'est toujours plus difficile, pourtant, comprendre et accepter nos émotions nous aide à conserver une bonne santé mentale. L'organisme et différentes associations pour la santé mentale souhaitent vous le faire comprendre lors de cette semaine.

Le moment est venu de #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez.



**Une collecte de fonds à notre image**

12 jours en juin, c'est notre activité de financement qui reviendra tous les mois de juin, pendant un minimum de 3 ans. Comme les bienfaits de la marche sont nombreux sur le bien-être et que l'Éveil promeut la marche, par son Club de marche, voici une collecte de fonds hors du commun et à notre image! Une initiative innovante qui pourra inspirer plus de gens à tendre vers la santé, par la marche.

La 1re édition de 12 jours en juin se déroulera sur la voie des pèlerins dans la magnifique MRC de Coaticook. Quatre équipes de deux à six participants se sont engagées à fournir les meilleurs efforts, afin d'accumuler un montant de 2500\$ en dons à remettre à l'organisme.



Les participants parcourront 212 kilomètres en 12 jours, dont notre directrice générale, Stéphanie Vachon. Les fonds nous permettront de rester ouvert en période estivale.

Pour suivre l'événement, c'est ici:  
[www.facebook.com/12joursenjuin](http://www.facebook.com/12joursenjuin)

## Techniques de relaxation en bref!

Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale

Une technique de relaxation vous sera présentée à chaque journal.

La respiration 4-4-8

Cette technique est très utilisée puisqu'elle peut être pratiquée presque n'importe où. Elle consiste à inspirer par le nez pendant 4 secondes, garder sa respiration 4 secondes puis expirer par la bouche pendant 8 secondes.



Il est important de respirer par le ventre. Pour vous aider, vous pouvez mettre une main sur votre ventre et sentir celui-ci se gonfler pendant l'inspiration. Vous pouvez répéter la séquence autant de fois que vous en avez besoin.

Cette technique active le système nerveux parasympathique, ce qui augmente l'état de détente et permet la perception des tensions. De plus, par l'assimilation d'oxygène que procure cet exercice, les fonctions des organes vitaux sont augmentées. Bref, respirer est excellent pour le corps, cela vous permet de relaxer et prendre soin de votre santé mentale !



## Le rendez-vous du mois.

17 juin à 13h30

Chaque mois, un sujet en lien avec la santé mentale sera abordé. Cet atelier se fera en présentiel. J'y donnerai de l'information et les participants pourront tout au long poser des questions ou partager s'il le désire. Les participants devront garder la confidentialité des informations qui pourront être échangées au cours de cet atelier.

Prochain sujet : L'activité physique et les bienfaits sur notre santé mentale

Pour toute question, communiquer avec Kim Bilodeau 819-849-3003



## Assemblée générale annuelle

Nous vous invitons à réserver la date du 4 juin prochain en avant-midi à votre agenda, afin de participer à notre AGA spécial!

Tel que prévu lors d'un AGA, il y aura présentation de nos activités de la dernière année. Mais plus encore... Après l'AGA, vous aurez la chance de discuter avec les marcheurs de 12 jours en juin. Ils seront fébriles, puisque le départ de leur périple se fera le jour même!

Plus de détails à venir, dans l'invitation officielle!

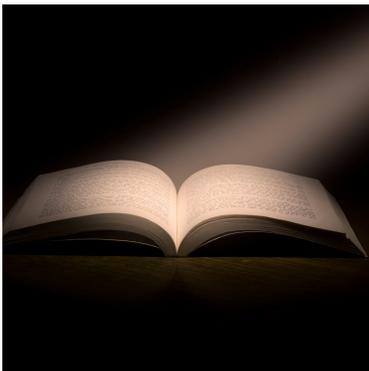
Au plaisir de vous y retrouver!

**« Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie », de Viktor Frankl.  
Par Véronique Bérard, B.A., M.A., AATQ, Intervenante sociale**

J'aimerais vous parler de cette lecture que j'ai aimée. Frankl est un médecin et psychiatre qui a vécu malgré lui dans des camps de concentration. De cette expérience, il a tiré des réflexions sur le sens de la vie et le sens de la souffrance qu'il décrit dans son livre.

Ce que je trouve important dans son récit, c'est son observation de certains prisonniers qui arrivaient encore à trouver un sens profond à leur existence, malgré l'extrémité de la situation. Pour certains d'entre eux, c'était une chose qu'ils voulaient accomplir avant leur mort (un projet), pour d'autres c'était l'espoir de revoir une personne importante (l'amour). Les plus meurtris de ces prisonniers développaient parfois une dignité et une profondeur spirituelle à travers des souffrances inévitables. Ainsi, on peut trouver le sens de la vie de trois façons différentes, selon la logothérapie : à travers une œuvre ou une bonne action (accomplissement), en faisant l'expérience de quelque chose ou de quelqu'un (amour), et troisièmement par son attitude envers une souffrance inévitable, qu'il appelle la dignité.

À propos de l'accomplissement, il a été observé qu'il n'est pas nécessaire de réaliser de grandes choses dans la vie pour que celle-ci ait un sens, car l'expérience est aussi valable que la réalisation, et elle nous oblige à mettre davantage l'accent sur le monde intérieur de l'expérience que sur le monde extérieur de l'accomplissement. Dans un monde où la performance et l'accumulation matérielle sont souvent plus valorisés que l'expérience intérieure, cela fait du bien. Aussi, la logothérapie considère qu'une personne souffrante ou dans une situation désespérée peut se transformer. Cependant, dans nos sociétés modernes il est souvent difficile de trouver un sens à nos souffrances, car les injonctions au bonheur nous invitent à fuir les aspects douloureux de la vie à tout prix. Frankl ne fait pas l'apologie de la souffrance, mais il affirme que lorsqu'elle est présente ou inévitable elle peut ennoblir la personne qui la vit en la rendant consciente de la dimension spirituelle de l'existence. Cette conscience peut la rendre digne de son expérience personnelle au lieu de la rendre honteuse et encore plus brisée par son malheur.



Enfin, Viktor Frankl nous raconte que ce que devenait le prisonnier dans un camp était le résultat d'une décision intérieure et non des circonstances auxquelles il était soumis. « Tout homme peut, même dans des circonstances pénibles, choisir ce qu'il deviendra---moralement et spirituellement. On peut garder sa dignité dans un camp de concentration ».

J'ai trouvé cette lecture saisissante et bénéfique.

## Atelier de Yoga



Vous seriez intéressé.e à participer à un atelier de yoga donné une fois par semaine par un professeur ?  
Faites-nous-le savoir !

**Contactez-nous par courriel ou téléphone pour nous communiquer votre intérêt!**  
direction@eveilcoaticook.ca  
819-849-3003



### Local 18-35 ans

Du nouveau au local. Soyez à l'affût de nos activités du mois de mai/juin 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

## Calendrier 18-35 ans

\*Reste à l'affût de nos publications Facebook pour plus de détails ou appel-nous au 819-849-3003!

\*Activités animées par Kim et Cassandra

## Mai 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 13h30 Fabrication de suncatcher	5	6 13h30 Fabrication arbre de vie	7
10	11 13h30 Macramé	12	13	14
17	18	19	20 11h45-13h30 Pique-nique Jeux extérieurs	21
24	25 13h30 Baby foot ping pong extérieur	26	27 13h30 Peinture sur roche	28
31				

## Quel type de joueur êtes-vous?

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

D'abord, rappelons-nous qu'il est normal de participer à certains jeux de hasard pour le plaisir. Toutefois il peut être difficile de déterminer quel genre de joueur nous sommes.

En effet, il existe différents joueurs autres que les joueurs pathologiques et les non-joueurs. Par exemple, environ 28% de la population du Québec participe à l'occasion à des jeux de hasard comme lors de l'achat de billets de loterie. On retrouve également des joueurs sérieux qui aiment jouer souvent sans toutefois laisser le jeu prendre le dessus sur leurs priorités face à leur travail et les relations interpersonnelles. De plus, il y a aussi le joueur prépathologique que l'on retrouve avant de devenir le joueur pathologique( Jeux excessif, compulsif,dépendance). Ainsi, le joueur prépathologique éprouve des difficultés professionnelles, personnelles, familiales et sociales. Ces joueurs sont donc plus à risque de devenir des joueurs pathologiques.

En date de 2018, on constate que 66,5% de la population en Estrie à jouer a au moins un jeu de hasard dans les derniers 12 mois.

Si vous ressentez le besoin de parler vos habitudes de jeux ou de ceux d'un de vos proches. N'hésitez pas à entrer en contact avec nous pour en parler ou obtenir de l'aide.

### Sources :

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/jeu-problematique>

[https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/Uploads/tx\\_asssmpublications/pdf/publications/Les\\_jeux\\_de\\_hasard\\_et\\_d\\_argent\\_au\\_Quebec\\_et\\_en\\_regions\\_statistiques\\_de\\_participation\\_en\\_2018.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_asssmpublications/pdf/publications/Les_jeux_de_hasard_et_d_argent_au_Quebec_et_en_regions_statistiques_de_participation_en_2018.pdf)



## ArocheMoiUnSourire!

Le but premier de cette activité est de semer des petits bonheurs et des sourires autour de nous. Pour ce faire, l'activité consiste, en premier lieu, de peindre des roches puis de sceller la peinture. Un message pourra être apposé à l'endos de votre roche afin d'expliquer le jeu. Ensuite, vous pouvez les garder ou vous amuser à les "cacher" un peu partout où vous allez! Des personnes trouveront vos roches et qui sait... Cela leur donnera probablement un sourire!

Je vous invite également à visiter la page Facebook du mouvement Arochemoiunsourire!  
Au plaisir de créer avec vous!

Kim

\*Cette activité sera aux trois semaines et la première activité se tiendra le 6 mai 2021 À 13H30!.

## La gratitude

Par Diane Carrier, Ps. Éd., Intervenante Sociale

J'aime bien jouer avec les mots. Aujourd'hui j'ai reçu un texte portant sur la gratitude... et j'ai réfléchi. J'ai trouvé que le mot gratitude est un mélange des mots gratuit et attitude. Déjà la tangente de la définition de ce mot prend une couleur réconfortante.

La gratitude nous amène à nous ouvrir aux autres et aux nombreuses belles occasions que la vie nous offre. Faire entrer la gratitude dans notre vie c'est diriger notre attention et notre reconnaissance sur ce qui nous rend heureux au lieu de se laisser contaminer par les nombreux aléas de la vie. C'est la transition entre « Pour être heureux, je veux... » vers « Je suis heureux d'avoir... ou d'être... »

La gratitude n'efface ni les malheurs ni les soucis et ne vous garantit pas une vie sans déceptions. Toutefois, grâce à sa pratique régulière, vous développerez de nouvelles aptitudes : vous reconnaîtrez d'abord vos chances – plutôt que les risques! – et entretiendrez une vision plus positive de la vie. Dire simplement Merci est déjà un bon début. Merci pour un service obtenu... Plus on dit Merci aux gens, plus les gens sont gentils et plus de gens gentils font une différence. Au lieu de se retrouver dans un cercle vicieux on se retrouve dans un cercle de bonté. Meilleure résistance au stress...

La gratitude aide également à faire baisser l'hormone du stress, le cortisol. Donc, meilleure résistance au stress... Elle peut aussi augmenter le bien-être et la santé mentale, car elle permet la libération de neuromédiateurs. De façon globale, cultiver une attitude de gratitude est corrélée à un meilleur équilibre hormonal, à une meilleure fonction immunitaire, à une meilleure capacité de relaxation.

Et ce n'est pas tout, en exprimant votre gratitude envers les gens et la vie vous prenez soin de vous. En résumé oser la gratitude c'est :

- \*Développer sa capacité à voir le bon côté des choses. Garder en mémoire les souvenirs heureux.
- \*Sentiment de bien-être plus fréquent... et incitation à plus prendre soin de soi (meilleur sommeil, moins malade, etc.)
- \*Relations interpersonnelles plus soudées et plus vraies... et meilleure connaissance de soi
- \*Meilleure communication avec les autres... et capacité à exprimer ses émotions

Pourquoi pas vous faire un journal de gratitude où vous pourrez indiquer les petits moments de bonheur dans la journée. Ainsi dans les moments plus difficiles vous aurez des idées à la porter de la main concernant ce qui vous fait du bien. Qu'allez-vous gagner? Je ne peux pas vous donner de garantie, mais ce que je peux vous assurer c'est que vous allez en bénéficier.

Ne craignez pas de dire votre reconnaissance. Les retombées sur vous pourraient prendre la forme de chatouilles pour l'âme.

Source :

<https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.pouvoir-gratitude.1.2891570.html>

# Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>3 au 9 mai 2021 - Semaine nationale de la santé mentale</b>				
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>13h30:</b> Atelier: Territoire et limites	<b>9h30:</b> Aquarelle <b>12h :</b> Soupe et dessert <b>13h30 :</b> Aquarelle	<b>9h:</b> Introduction aux médiums artistiques : Le dessin		<b>9h:</b> Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>13h30:</b> Atelier: Le concept de soi	<b>9h30:</b> Aquarelle <b>12h00:</b> Soupe et dessert <b>13h30 :</b> Aquarelle	Locaux fermés	Locaux fermés	Locaux fermés
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Locaux fermés	<b>9h30:</b> Aquarelle <b>13h30 :</b> Aquarelle	<b>9h:</b> Introduction aux médiums artistiques : Pastels secs et pastels gras		<b>9h:</b> Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>FERMÉ FÊTE DES PATRIOTES</b>	<b>9h30:</b> Aquarelle <b>12h00:</b> Soupe et dessert <b>13h30 :</b> Aquarelle	<b>9h:</b> Photo	<b>9h30:</b> Artisanat  <b>13h30:</b> ArocheMoiUnSourire (peinture sur roche)	<b>9h:</b> Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
	<b>9h30:</b> Aquarelle <b>12h :</b> Soupe et dessert <b>13h30:</b> Aquarelle	<b>9h:</b> Introduction aux médiums artistiques : La peinture		<b>AGA</b> <b>9h:</b> Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>13h30:</b> Atelier: Les perceptions	<b>9h30:</b> Aquarelle <b>12h :</b> Soupe et dessert <b>13h30:</b> Aquarelle	<b>9h: Photo</b> <b>9h:</b> Club de marche	<b>9h30:</b> Artisanat  <b>13h30:</b> ArocheMoiUnSourire (peinture sur roche)	<b>9h:</b> Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>13h30:</b> Atelier: L'estime de soi	<b>9h30:</b> Aquarelle <b>12h :</b> Soupe et dessert <b>13h30 :</b> Aquarelle	<b>9h:</b> Introduction aux médiums artistiques : L'argile		<b>9h:</b> Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>13h30:</b> Atelier : Le stress				

# Juin

**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

**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**



Clinique  
**chiropratique**  
de Coaticook

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

**Dre Vicky Désorcy**  
CHIROPATICIENNE

**819 849-4871**

vickydesorcy@gmail.com  
Télec. 819 849-0935

**Physio  
Tech**

Physiothérapie, ostéopathie, ergothérapie,  
massothérapie

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

Charles Poulin, pht  
propriétaire

Marie-Soleil Pilette, ostéopathe  
Jennifer Bombardier, massothérapeute

Johanie Brunet, erg  
Stéphanie Beaulé, TRP

*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

**Desjardins**

Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

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  
Télec. : 819-849-9179  
ACTIBUS@VIDEOTRON.CA

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



**PAUSE SANTÉ MENTALE - MAI-JUIN 2021**

**Merci à tous**

Rédaction: Diane Carrier, Kim Bilodeau,  
Lucie Cormier, Véronique Bérard  
et Cassandra Côté

Pour nous joindre: 819-849-3003 ou [direction@eveilcoaticook.ca](mailto:direction@eveilcoaticook.ca)