

l'éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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

Entre nos pages

- Technique de relaxation
- Invitations créatives
- La communication, c'est important pour notre santé mentale!
- Qu'est-ce que la créativité?
- Calendrier des activités
- L'expansion du jeu en ligne
- Et plus encore...



Nouveauté!
Atelier d'introduction
à l'argile!

À compter du
27 septembre

* Atelier gratuit *

*Cet atelier de création vise à
apprendre des techniques du
travail de l'argile pour créer
des pièces originales.*

Maximum de 5 participants! Inscrivez-vous vite!

Pour inscription contactez Véronique

Des programmes pour vous
Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale

Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"

Programme basé sur 7 semaines à travers lesquelles les participants seront amenés à développer leurs connaissances à propos de l'anxiété, reconnaître leurs symptômes à l'aide d'exercices d'introspection et à utiliser des outils afin de réussir à améliorer leur capacité à gérer leur anxiété.

Programme d'autogestion de la dépression

Programme basé sur l'entraide et la reprise du pouvoir d'agir. Le programme est d'une durée de 10 semaines à travers lesquelles les participants développeront leur connaissance à propos la dépression. Ils seront amenés à reconnaître leurs signes avant-coureurs et les éléments qui peuvent influencer leur humeur dans le but d'améliorer leurs capacités à gérer leur épisode de dépression.

Communiquez avec Kim pour plus d'informations ou inscription
819-849-3003
ou sur Messenger: www.facebook.com/kim.intervenante

Technique de relaxation en bref! Le Yoga.

Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale



Pour cette technique, vous devez avoir des vêtements confortables, un tapis de yoga et il est important de boire de l'eau avant et après la séance. La pratique du yoga repose essentiellement sur la posture et des exercices de respiration. Cette technique apporte l'équilibre et le bien-être physique et mental. Elle permet l'augmentation de la force du corps, la souplesse des muscles et avec le temps, peut corriger des erreurs de posture. Elle réduit le stress et l'anxiété puisque la personne devra se concentrer sur sa respiration et ainsi faire une méditation de pleine conscience. La personne sera alors amenée à se focaliser sur le moment présent, sur ses pensées, ses émotions, aux sensations physiques, et ce, sans porter de jugement.

Le yoga réduit également les effets qui sont associés à l'insomnie, la dépression et la nervosité puis augmente la concentration mentale, la stabilité émotionnelle et la tranquillité d'Esprit. Alors, pourquoi ne pas essayer une Salutation au soleil ?

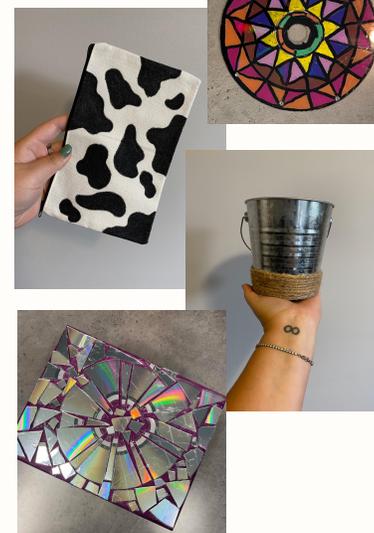


Invitations créatives

Par Cassandra Côté, TES, intervenante sociale

Artisanat

Depuis mon arrivée à L'Éveil, j'ai repris le mandat des ateliers d'artisanat. Un jeudi sur deux nous avons la chance de réaliser des projets qui vous intéressent ! Jusqu'à maintenant, nous avons personnalisé des sacs et des pochettes assortis, décoré des pots et créé des porte-clés de pierre précieuse. Dans cet atelier nous aimons partir de vos idées, mais également utiliser des produits réutilisables. Par exemple, certains de nos ateliers ont inclus l'utilisation de CD recyclés ou des sacs d'épicerie réutilisables. Joignez-vous à nous pour participer à cet atelier chaque 2 semaines, ont vous attend !



Diamonds painting

Une de nos nouveautés à L'Éveil, est le Diamond Painting également appelé broderie diamant. Cela consiste à coller de petites perles sur une toile adhésive afin de créer une œuvre en relief. Cet atelier a lieu tous les mercredis de 9h00 à 10h30. Aux coûts de 5\$, tout le matériel vous est fourni pour vous permettre de réaliser votre création. De plus, vous pouvez venir à l'activité sans toutefois créer une toile en diamant. Vous pouvez vous joindre au groupe afin de socialiser avec les autres membres. Cet atelier permet d'échanger avec les autres et de créer une œuvre sur toile si cela est désiré.

N'hésitez pas à vous joindre à nous tous les mercredis matin.
Contactez Cassandra pour vous inscrire.
ou sur Messenger: www.facebook.com/kassandraintervenante

Qu'est-ce que la créativité?

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

La créativité est un concept qui a été visité par de nombreux psychologues, coachs, cadres et même scientifiques. Sans examiner les théories de la créativité, j'aimerais parler de ce qui la rend importante. La créativité est une fonction intérieure qui est centrale dans notre façon d'aborder la vie. Également, elle fluctue; elle est présente à certains moments plus qu'à d'autres, et elle peut être stimulée et encouragée. Mais à quoi ressemble la créativité, et à quoi nous sert-elle ?

La créativité est un processus mental qui viendrait d'associations entre des perceptions, des mots, des souvenirs, des émotions et des sensations. Il y a des types de créativité et des phases à la créativité, qui diffèrent selon les auteurs. La créativité nécessiterait, selon toute vraisemblance, la participation des fonctions conscientes, mais principalement inconscientes de notre cerveau. À ce propos, combien de scientifiques ont résolu un problème lors de leur sommeil, ce moment où le conscient ne tente plus de tout maîtriser rationnellement, mais lâche enfin prise ? L'une des caractéristiques de la créativité est « la capacité de détruire les anciennes attitudes pour laisser la place à de nouvelles ». Elle est donc une recherche d'alternatives et de solutions. La créativité naît de nos ressources intérieures et de notre désir de croissance, c'est pourquoi elle est, contrairement aux mythes à son propos, liée au rétablissement et à la santé mentale : « La source principale de la créativité semble être cette même tendance dont nous découvrons la présence profonde – et que nous décrivons comme la puissance curative en psychothérapie – cette tendance de l'homme qui le pousse à s'auto-actualiser, à devenir son potentiel [...] (Rogers, 1961) ». La créativité est donc d'une importance capitale pour la guérison et la transformation.

Cependant, il y a des obstacles à la créativité, qui réfèrent à la paralysie : le conformisme, vouloir plaire aux autres (et avoir peur de déplaire), être perfectionniste, être enlisé dans une routine... Il est pourtant possible de la remettre en route : en faisant une nouvelle chose, en se donnant le droit d'expérimenter et de faire des erreurs (par exemple, essayer une recette et la rater !), en prenant des risques (faire des choses pour la première fois...), en cultivant une attitude d'ouverture et de curiosité.

(apprendre sur un nouveau sujet par exemple), en faisant preuve d'empathie envers soi-même et en voulant s'affirmer (par l'agir, qui est un acte d'affirmation : choisir, manipuler des matériaux, changer des choses de place, etc.).

Je vous souhaite une saison pleine de créativité !

Source: <https://www.cairn.info/revue-approche-centree-sur-la-personne-2008-2-page-74.htm>



Une autre étape Par Diane Carrier, retraitée



Eh oui! Je suis rendue maintenant à une nouvelle étape de ma vie : La retraite. Je tenais à vous faire un dernier coucou par l'intermédiaire du journal "Pause santé mentale" pour vous remercier de la confiance que vous m'avez portée à travers ces 19 années où nous nous sommes croisés à l'intérieur de divers services et activités.

Si j'ai quelque chose à retenir de vous tous, c'est l'incroyable courage dont vous avez su faire preuve pour avancer jour après jour malgré les hauts et les bas de la vie. Prendre en main sa santé mentale et faire en sorte d'en prendre soin n'est pas toujours évident, car encore, malheureusement, cela comporte beaucoup de zones grises.

Par contre, la dernière année a grandement mis à l'épreuve nos capacités de résilience. Peu à peu, les différents médias ont porté à notre attention l'importance de prendre soin de notre santé mentale et ce souhait que nous disions à ceux qui nous sont chers : Prend soin de toi y trouve tout son sens.

Sur une note plus légère, je terminerai par cette réflexion : Vous ne trouvez pas que les moments dans la vie ressemblent à des champignons...Il y en a des beaux, des bons, des moins bons, des colorés, des bizarres, des curieux, des délicieux, des toxiques... Mais les champignons sont tout un monde à découvrir et à bien connaître si l'on veut éviter de se pourrir la vie. Alors, à l'instar de la mycologie, profitez de tous ces moments offerts par la vie pour mieux vous connaître et vous apprivoiser. Ainsi les périodes plus difficiles se transformeront en apprentissage et votre santé mentale s'en portera de mieux en mieux.

Prenez soin de vous

Alors je vous dis : Au revoir

Diane



Crédit photo: Diane Carrier

Qu'est-ce qui explique l'expansion du jeu en ligne ? Par Cassandra Côté, TES, intervenante sociale

Suite aux confinements de la mi-mars et début mai 2020, les billets de loterie et les casinos n'ont pas été disponibles pour la population. Cependant cela ne semble pas avoir affecté les revenus de Loto-Québec, car, leurs revenus ont quadruplé. Dans les six premiers mois de l'année 2020, les Québécois ont misé 61 millions dans les jeux en ligne.



Également, le casino en ligne de Loto-Québec a vu une augmentation de ses revenus de 132% ce qui équivaut à 106 millions. Depuis le début de la pandémie, plusieurs joueurs compulsif et occasionnel se sont tournés vers les jeux en ligne. Étant en télétravail et en confinement, les jeux en ligne qui sont accessibles de chez soi ont pris de l'ampleur. Cette ampleur s'explique par la facilité de ceux-ci qui évitent les déplacements physiques et qui apportent du confort et moins de gêne pour ceux qui sont inconfortables d'en faire la pratique. Avant la pandémie, les joueurs en ligne étaient une minorité parmi tous les joueurs pathologiques, désormais on compte que les problèmes de jeux en ligne atteignent neuf joueurs sur dix.

Si vous ressentez le besoin de parler de 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.

Source : <https://lactualite.com/societe/la-pandemie-a-provoque-un-boum-du-jeu-compulsif/>



ArocheMoiUnSourire se poursuit!

Tu as envie de semer des sourires autour de toi ? Participe à l'activité #Arochemoiunsourire !!

Dans cet atelier, nous peignons des roches et tu pourras soit les garder, soit les "cacher" quelque part dans la MRC ou ailleurs, soit les donner à quelqu'un! Un message pourra être apposé à l'endos de la roche pour expliquer le mouvement. Des personnes trouveront tes roches et qui sait... Cela lui donnera probablement un sourire !!

Les dates des ateliers sont dans les calendriers à la fin de ce journal.

Je t'invite également à visiter la page Facebook du mouvement Arochemoiunsourire! Au plaisir de créer avec toi! Kim

La communication, c'est important pour notre santé mentale ! Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale

En quoi est-ce important d'avoir une bonne communication?

Tout d'abord, avoir une bonne communication vous aidera à entretenir de bonnes relations interpersonnelles et professionnelles, et ce, de façon saine. Elle vous permettra aussi de nommer ce qui se passe, comment vous vous sentez et d'extérioriser vos émotions. Finalement, elle vous aidera à acquérir plus de confiance en soi parce que vous serez en mesure de faire valoir vos idées, capacités, etc.

Lorsque nous communiquons, c'est pour transmettre un message à une autre personne. Il est alors important de s'assurer que la personne ait bien compris ce que l'on voulait dire et de s'assurer également que nous avons bien compris ce que l'autre personne nous a répondu.

Pour se faire, voici quelques pistes.

- Placez le sujet de votre discussion dans son contexte afin que la personne comprenne bien de ce que vous parlez.
- Attendez que la personne ait terminé de s'exprimer avant de répondre.
- Parlez au « Je ».
- Pour s'assurer d'avoir bien compris, reformulez, en une courte phrase, ce que vous avez compris du message de l'autre personne. Si le message n'est pas bien compris, la personne pourra ajuster ou l'exprimer en d'autres mots.
- Faites attention à votre non verbal. Utiliser un ton de voix, une posture, un regard, sourire qui est adéquat à votre conversation.

Parfois, il peut être difficile pour certaines personnes d'exprimer une demande ou en refuser une, de faire ou recevoir une critique ou un compliment, mais il est possible de le faire en tenant compte des pistes nommées ci-haut. Améliorer votre conversation demande des efforts soutenus, mais les effets en seront bénéfiques!



Septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
		1	2
6 Fermé fête du travail	7 L'équipe est de retour!	8 9h Diamond painting	9
13	14 9h Club de marche	15 9h Diamond painting	16 9h30 Artisanat
20	21 9h Club de marche 9h à 11h30 et de 13h à 16h Inscription ateliers d'aquarelle	22 9h Diamond painting 9h à 11h30 et de 13h à 16h Inscription ateliers d'aquarelle	23 9h30 aROCHEmoiunSOURIRE
27 9h Art-thérapie 12h DÎNER DE LA RENTRÉE 13h30 Atelier de croissance L'autonomie 13h30 Atelier d'argile	28 9h Club de marche 9h30 Aquarelle 12h Soupe et dessert 13h30 Aquarelle	29 9h Photo 9h00 Diamond painting 13h30 Autogestion de la dépression	30 9h30 Artisanat 13h30 Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "

Les inscriptions aux ateliers se feront sur place les 21 et 22 septembre. Vous pouvez prendre rendez-vous avec une intervenante pour vous inscrire aux ateliers de création (Argile, Aquarelle et Photo).

Pour toutes les autres activités, vous pouvez contacter les intervenantes responsables pour connaître les modalités d'inscriptions.

Octobre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>4</p> <p>9h Art-thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance La culpabilité</p> <p>13h30 Atelier d'argile</p>	<p>5</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>6</p> <p>9h Diamond painting</p> <p>13h30 Autogestion de la dépression</p>	<p>7</p> <p>9h30 aROCHEmoiuSOURIRE</p> <p>13h30 Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "</p>
<p>11</p> <p>Fermé congé de l'Action de grâces</p>	<p>12</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>13</p> <p>9h Photo</p> <p>9h00 Diamond painting</p> <p>13h30 Autogestion de la dépression</p>	<p>14</p> <p>9h30 Artisanat</p> <p>13h30 Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "</p>
<p>18</p> <p>9h Art-thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance Les besoins</p> <p>13h30 Atelier d'argile</p>	<p>19</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>20</p> <p>9h00 Diamond painting</p> <p>13h30 Autogestion de la dépression</p>	<p>21</p> <p>9h30 aROCHEmoiuSOURIRE</p> <p>13h30 Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "</p>
<p>25</p> <p>9h Art-thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance La confiance en soi</p> <p>13h30 Atelier d'argile</p>	<p>26</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>27</p> <p>9h Photo</p> <p>9h00 Diamond painting</p> <p>13h30 Autogestion de la dépression</p>	<p>28</p> <p>9h30 Artisanat</p> <p>13h30 Programme " <i>Mieux vivre avec l'anxiété</i> "</p>

Veillez prendre note que notre nouveau stationnement permet à plus de gens de se stationner à la fois. Vous pouvez vous stationner à l'avant ou à l'arrière selon les places disponibles. Nous vous demandons d'éviter le plus possible de vous stationner dans la rue.

Le milieu de vie ouvre de manière graduelle. Si vous souhaitez venir rencontrer une intervenante sans rendez-vous, prendre un café, jouer à des jeux, etc. Nous sommes disponibles les lundis et mercredis pm et les mardis et jeudis am à compter du 27 septembre.