



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

Entre nos pages

- Semaine nationale de prévention du suicide
- Nouveauté cette session
- Technique de relaxation
- Jeu pathologique
- Calendrier des activités



Concours Facebook
Semaine nationale de la prévention du suicide



Soyez à l'affût de notre concours pour la semaine nationale de la prévention du suicide. Nous vous demandons de nommer ce qu'un(e) proche a fait pour vous dans un moment difficile. Exemple : Sa présence, son écoute, son soutien, son empathie, etc. (D'autres conditions s'appliquent) Puis, courez la chance de gagner des certificats cadeaux d'une valeur de 100\$ à dépenser dans la MRC de Coaticook. Le concours prend fin le vendredi 4 février à 8h.

Aller cliquer sur 'J'aime' sur notre page Facebook afin de suivre cet évènement.

<https://www.facebook.com/eveilcoaticook>

Technique de relaxation en bref : La distraction

Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale

Que vous soyez en train de faire la file à la caisse de l'épicerie du coin, d'attendre que votre lunch au petit resto soit prêt, de patienter dans la salle d'attente de votre médecin que l'on appelle votre nom à l'interphone, vous pouvez vivre un moment inconfortable et stressant. Ceci pourrait vous déclencher une crise de panique.



Afin d'éviter cela, voici la technique de distraction. Elle consiste à amener votre attention de façon volontaire sur un objet, un élément, une pensée et de vous concentrer sur celle-ci. En faisant cette technique, vous serez amenés à oublier la situation ou le moment stressant, du moins, à lui accorder beaucoup moins d'importance.

Exemple : À l'épicerie, vous pourriez compter les sortes de gommes ou les barres de chocolat près des caisses ou tout simplement compter dans votre tête (en faisant des bons de 2 ou 3, etc. cela sera plus difficile donc nécessitera plus de concentration.). Au restaurant, vous pourriez vous rappeler un moment, un souvenir ou vous étiez bien (un voyage, un endroit que vous aimez, etc.) vous pourriez vous questionner sur comment vous sentiez-vous à ce moment? vous rappeler la brise du vent sur vos joues froides. Au cabinet du médecin, pourquoi ne pas chanter dans votre tête votre chanson préférée ou bien choisir une catégorie et trouver un mot dans cette catégorie pour chaque lettre de l'alphabet ?

Bref, vous comprenez le principe. À vous de jouer !



Club de marche

Qui dit l'hiver, dit de la neige! Rien n'arrête le club de marche ! Il y aura des marches, mais également des activités hivernales! Certaines requièrent une inscription. Lisez bien l'horaire. Habillez-vous en conséquence et apportez-vous de l'eau ! Au plaisir de vous y voir!

Pour information ou inscription, communiquez avec Kim
819-849-3003, poste 102.

1er février 2022: Grange ronde, rue St-Marc, Coaticook

8 février 2022: Aréna de Coaticook

15 février 2022: Raquette, Plein Air Coaticook, chemin Lacourse, Coaticook.

*** Réservation requise avant le 10 février

22 février 2022: Stationnement derrière la ressourcerie



Nouveautés de la session d'hiver

L'heure du placotage:

En tant qu'intervenant(e), il est de notre devoir d'analyser et d'évaluer le besoin de la population. De ce fait, depuis le début de la pandémie, nous avons remarqué un besoin qui est de plus en plus criant. Il s'agit du besoin de parler, de ventiler, de partager le quotidien, de partager les maux avec d'autres. En effet, le besoin de parler est grand et doit être satisfait. Voilà pourquoi nous avons mis en place un moment d'échange, 'L'heure du placotage' qui permettra de réfléchir tout haut, de mieux se comprendre, de voir plus clair, d'exprimer sa solitude, sa peur, sa détresse sans crainte d'être jugé, blâmé ou rejeté. Ce groupe est offert à toute personne qui vit un moment difficile et ayant besoin de jaser.



Voir que l'on n'est pas seul peut être réconfortant.

Une intervenante demeure disponible pour apporter du soutien et un suivi en cas de besoin.

Pour inscription : Christine, TTS, intervenante sociale, 819-849-3003, poste 103



Atelier de relaxation:

Stress, anxiété, tension musculaire, trouble de sommeil, petit hamster qui n'arrête pas, bref... Ça vous parle ? Plusieurs études démontrent que la relaxation a un effet positif sur l'humeur, le sommeil, les pensées, la concentration et encore plus ! Prendre du temps pour soi est une des bases du bien-être et a une influence favorable sur la santé mentale. Cet atelier de groupe basé sur 10 rencontres vous propose d'en apprendre plus sur différentes pratiques de la relaxation, d'en connaître les bienfaits et de pouvoir en faire l'expérience.



Au plaisir de partager ces moments avec vous,

Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale, 819-849-3003, poste 102

Atelier d'autogestion de l'estime de soi

Reprendre du pouvoir sur son estime de soi, c'est ce que vous propose cet atelier d'autogestion. Décrit comme étant un important facteur de protection, l'estime de soi est importante dans le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

La santé ne veut pas nécessairement dire une absence de maladie, mais un état de bien-être autant au niveau physique que psychologique que social. L'autogestion vise à aider la personne à développer du pouvoir sur sa santé mentale en augmentant ses connaissances et en maîtrisant certaines habiletés de bases. Ainsi, la personne sera en mesure de prendre des décisions plus éclairées et de mettre en pratique les comportements qu'elle aura identifiés comme étant sains pour elle.

Basés sur 10 rencontres et présentés sous forme de discussion, d'exercices et d'informations, plusieurs sujets reliés à l'estime de soi y seront abordés comme : le discours intérieur, la connaissance de soi, la valise de protection, les perceptions, les émotions et leurs gestions, les relations interpersonnelles et la communication, l'affirmation de soi, les choix et priorités, l'estime de soi au présent et au futur et plusieurs autres thèmes.

Inscription obligatoire avant le 27 janvier 2022. L'atelier débutera la semaine suivante.

Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale, 819-849-3003, poste 102.



Programme 'Mieux vivre avec l'anxiété'

Il est naturel de ressentir du stress ou de l'anxiété lors de certaines situations. C'est une réaction physiologique à un stimulus qui varie en intensité et fréquence. Par contre, si ce stress/anxiété est vécu dans des moments inopportuns, très intensément et très fréquemment, nous parlons ici d'anxiété pathologique. Cette anxiété peut avoir des répercussions sur différentes sphères de votre vie (au travail, dans vos relations, etc.). Cependant, l'anxiété se travaille.

Le programme " Mieux vivre avec l'anxiété" est un atelier de groupe sur l'anxiété (maximum de 5 personnes) présenté en 7 rencontres (de 2h30) sur une période de 7 semaines. Vous serez en mesure de comprendre ce que sont les troubles anxieux, de reconnaître vos symptômes et de trouver des moyens et/ou des outils afin de les diminuer et de mieux les gérer.

Inscription obligatoire avant le 25 janvier 2022. L'atelier débutera la semaine suivante.

Qu'est-ce que les Gamblers anonymes ?

Par Cassandra Côté, TES, intervenante sociale



Il est parfois difficile de parler de ses problèmes de jeux avec des professionnels. C'est pourquoi plusieurs se tournent vers les Gamblers Anonymes (joueurs anonymes). Lors des rencontres, les membres participants sont invités à partager, se soutenir et s'aider mutuellement. Ces groupes d'entraide sont basés sur le principe des 12 étapes tout comme chez les alcooliques anonymes. Chez les Gamblers Anonymes, les membres sont encouragés à reconnaître leurs problèmes de jeu pathologique comme une maladie spirituelle et médicale en plus d'encourager l'abstinence du jeu. Ainsi, vous pouvez partager avec des membres qui vivent eux aussi avec une dépendance au jeu. Le contenu de ces rencontres ainsi que ces membres sont anonymes.

Ces rencontres sont sans frais d'inscription. Le seul prérequis pour être membre des Gamblers Anonymes, est le désir d'arrêter de jouer. Que ce soit pour vous ou pour l'un de vos proches, vous pouvez contacter les Gamblers Anonymes pour connaître plus de détails sur leurs fonctionnements.

Gamblers Anonymes 1-866-484-6664

Si vous ressentez le besoin de parler de vos habitudes de jeux ou d'un de vos proches, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous.

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

Art-thérapie et Argile !

Première bonne nouvelle : Les ateliers de groupe du lundi en art-thérapie se poursuivent ! Cet atelier aura lieu les lundis avant midi de 9h à 11h30. L'atelier débutera le 31 janvier (10 rencontres). **L'inscription est obligatoire auprès de Véronique, les 17 et 18 janvier, au 819-849-3003, poste 104.** Que fait-on en art-thérapie ? L'art-thérapie est une démarche d'accompagnement centrée sur l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions et ses conflits intérieurs dans un processus de création d'images. Prenez note que l'on n'a pas besoin de talent pour s'exprimer par l'art. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations!

Deuxième bonne nouvelle ! : Les ateliers d'introduction à l'argile se poursuivent également en janvier. L'atelier aura lieu les lundis de 13h30 à 16 h à compter du 31 janvier. L'inscription est obligatoire et aura lieu les 19 et 20 janvier par téléphone. Il y aura un coût de 40 \$ pour les 10 rencontres. Vous pourrez ensuite repartir avec des pièces qui seront cuites.



Pour inscription, contactez une intervenante 819-849-3003

Inscription aux ateliers d'aquarelle et d'argile

Une nouvelle année commence, ce qui signifie qu'il est maintenant temps de vous inscrire pour les ateliers d'aquarelle et d'argile pour la session d'hiver 2022. Vu la situation pandémique actuelle, les inscriptions se feront exceptionnellement par téléphone. Les plages horaires sont prévues les

19 et 20 janvier de 9h à 11h30 et de 13h à 16h.

Les places sont limitées dû à la distanciation sociale et le port du masque sera obligatoire en tout temps dans les locaux, même une fois assis.

Pour vous inscrire auprès d'une intervenante 819-849-3003



Stéphanie Vachon, Directrice générale

819-849-3003, poste 100
direction@eveilcoaticook.ca

France Parenteau, Adjointe administrative

819-849-3003, poste 101
info@eveilcoaticook.ca

Christine Lynch, TTS, Intervenante Sociale

819-849-3003, poste 103
christine@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/christine.intervenante

Kim Bilodeau, TES, Intervenante Sociale

819-849-3003, poste 102
kim@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/kim.intervenante

Kassandra Côté, TES, Intervenante Sociale

819-849-3003, poste 105
819-570-0380 cellulaire
intervenante@eveilcoaticook.ca
Messenger :
www.facebook.com/kassandrintervenante

Véronique Bérard, M. A., Intervenante sociale

819-849-3003, poste 104
intervenante2@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/veronique.intervenante.eveil



Janvier 2022

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

3

4

5

6

Les bureaux sont fermés, l'équipe est disponible à distance ou sur rendez-vous

10

11

12

13

Les bureaux sont fermés, l'équipe est disponible à distance ou sur rendez-vous

17

18

19

20

9h à 11h30
et
13h à 16h

Inscriptions
ateliers d'aquarelle et
ateliers argile

Par téléphone

9h à 11h30
et
13h à 16h

Inscriptions
ateliers d'aquarelle et
ateliers argile

Par téléphone

24

25

26

27

31

9h
Art-thérapie de groupe

13h30
Croissance personnelle
Les émotions
13h30 Atelier d'argile

Avec la neige à nos portes, nous vous demandons d'apporter, pour l'intérieur, une paire de soulier de rechange ou une paire de pantoufles. Vous pouvez les laisser à L'Éveil, un bac est prévu à cet effet à l'entrée. Cependant, nous ne sommes pas responsables des vols.

La date de début des programmes d'autogestion (anxiété, dépression et estime de soi) peut être sujette à changement. Vous serez contacté en cas de besoin.

Février 2022

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

	1	2	3
	<p>9h Club de marche 9h30 Aquarelle</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p>	<p>9h Atelier de relaxation 9h Diamond Painting</p> <p>13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi</p>	<p>9h30 Artisanat</p> <p>13h30 L'heure du placotage</p>

Semaine nationale de Prévention du suicide du 30 janvier au 5 février 2022

7	8	9	10
<p>9h Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle La colère 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 9h30 Aquarelle</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p>	<p>9h Atelier photo 9h Atelier de relaxation 9h Diamond Painting</p> <p>13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi</p>	<p>9h30 Création St-Valentin</p>

14	15	16	17
<p>9h Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle L'intelligence émotionnelle 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 9h30 Aquarelle</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p>	<p>9h Atelier de relaxation 9h Diamond Painting</p> <p>13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi</p>	<p>9h30 Artisanat</p> <p>13h30 L'heure du placotage</p>

21	22	23	24
<p>9h Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle Le stress 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 9h30 Aquarelle</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p>	<p>9h Atelier photo 9h Atelier de relaxation 9h Diamond Painting</p> <p>13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi</p>	<p>9h Arochemoiunsourire (Peinture sur roche)</p>

28
<p>9h Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle Les limites 13h30 Atelier d'argile</p>

**PARLER DU SUICIDE
SAUVE DES VIES**

CommentParlerDuSuicide.com

AQPS

Veuillez prendre note que dû à la Covid-19 et/ou la température, il se pourrait que certaines activités soient annulées à la dernière minute. Nous ne sommes pas responsables des inconvénients que cela peut générer. Vous pouvez toujours nous contacter avant de vous déplacer en cas de doute 819-849-3003.