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

- Carte membre
- L'éco-anxiété
- Le printemps
- La journée internationale de la femme
- Club de marche
- Repas cabane à sucre
- Calendrier des activités
- Et plus encore...

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 un sentiment d'appartenance
♦ Avoir droit de vote à l'assemblée générale
♦ Journal *Pause Santé Mentale* gratuit

Carte de membre 10$
Valide du 1er avril 2022 au 31 mars 2023
Disponible en tout temps

Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?
Par Kassandra Côté, TES, intervenante sociale

L'éco-anxiété se caractérise par l'anticipation d'un désastre environnemental qui touche toute la planète. Cette anticipation d'une catastrophe monumentale au niveau de l'environnement cause un sentiment de peur chez les personnes qui font de l'éco-anxiété. Cette peur est causée par les changements irréversibles qui affectent notre environnement, par exemple le fameux changement climatique. Les personnes les plus touchées par cette nouvelle forme d'anxiété sont les gens de 35 ans et moins. Cela s'explique par leur inquiétude pour leur avenir sur la planète ainsi que celui de leurs enfants. Bien qu'il y ait peu de statistiques et de recherches à ce sujet, n'importe qui peut ressentir une inquiétude face à l'avenir de l'environnement et l'impact direct sur sa santé. L'éco-anxiété provoque des symptômes tels que le stress, les crises d'angoisses et de panique. Il est également possible de ressentir un sentiment d'impuissance, de tristesse ou de colère face à la lutte contre les changements climatiques.

Certains moyens peuvent être mis en place afin d'atténuer et de contrôler cette éco-anxiété. Par exemple, n'hésitez pas à vous engager socialement pour poser des actions concrètes, filtrer les informations vues dans les médias afin de ne pas recevoir seulement de l'information sur les changements climatiques et finalement, reconnaitre que cette situation vous inquiète.

Source: https://www.actualites.uqam.ca/2019/etes-vous-eco-anxieux
https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Stress-anxiete/L-eco-anxiete

Ménage de printemps et santé mentale.
Par Christine Lynch, TTS, intervenante sociale

Lorsque l'on entend le mot 'printemps' automatiquement, on pense au renouveau, aux fleurs et bourgeons qui poussent et aux longues journées d'été. Tout cela signifie, pour un grand nombre de personnes, que le grand ménage du printemps est arrivé ! Ce grand ménage n'est pas seulement physique. Il est temps d'en profiter pour faire le grand ménage pour notre santé mentale. « La connexion entre le ménage du printemps et votre bien-être mental existe bel et bien! Comme vous allez le découvrir, faire le ménage est une occasion de réfléchir au lien entre notre espace mental et notre espace physique, et à l'influence qu'ils exercent l'un sur l'autre. »
Voici trois avantages au ménage pour notre bien-être mental. Trier et jeter de vieux objets (le négatif) permet de tirer un trait sur le passé et regarder vers l'avenir, vers du neuf. De plus, ce ménage de printemps est synonyme d'activité physique qui est, et c'est prouvé, un bon moyen pour améliorer l'humeur. Alors, imaginez l'effet positif que cela peut avoir sur vos pensées. Pour terminer, rappelez-vous l'objectif du ménage de printemps et profitez de ce changement de saison pour sortir respirer l'air frais, profiter du soleil, des bourgeons et du chant des oiseaux. Profitez du moment présent (petite pensée à la technique de la pleine conscience).

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

8 mars

Par Christine Lynch, TTS, intervenante sociale

Qu'est-ce qu'il y a aujourd'hui le 8 mars ? C'est la journée internationale des femmes. Effectivement, il s'agit d'une journée dédiée à la femme depuis des décennies. Son origine provient de diverses manifestations de femmes surtout en Amérique du Nord et en Europe au début du 20e siècle. C'est vers la fin février et le début mars qu'ont commencé certaines luttes des ouvrières pour le suffrage universel féminin. Qu'est-ce que cela veut dire en Français ; un suffrage universel est, lors d'une élection, quand le droit de vote est reconnu à tous les citoyens.

Au Québec, c'est dans les années 60 que la Journée internationale des femmes voit le jour par le mouvement de libération des femmes qui apparait. Le 8 mars est une journée mise de l'avant afin d'en faire une manifestation annuelle et en profiter pour lutter «contre la discrimination, les revendications sociales et économiques ou conditions de travail.» Ces sujets sont dénoncés sur la place publique puisqu'il s'agit d'une journée de réflexion et d'action. Alors, autant en profiter !

Aujourd'hui, la situation de pandémie a des répercussions négatives sur les femmes au niveau sociales et économiques. Voilà pourquoi le Conseil du statut de la femme propose de mettre de l'avant un grand dossier sur "Les femmes et la pandémie", et ce, depuis 2020. Dans ce dossier, on retrouve plusieurs articles sur les conséquences de la pandémie sur les femmes et la différence entre les hommes et les femmes de vivre les contrecoups de la COVID-19. À lire (plusieurs publications) : https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/les-femmes-et-la-pandemie/

Source: https://csf.gouv.qc.ca/egalite-et-societe/8-mars-journee-internationale-des-femmes/
https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMDictionnaire?iddictionnaire=1526

Riez pour votre santé mentale !

Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale

Saviez-vous que rire est très bénéfique pour votre santé mentale? Eh oui! En fait, rire, augmente la sécrétion de plusieurs hormones au niveau du cerveau comme la sérotonine et l'endorphine (hormones du plaisir), ce qui a pour conséquences d'augmenter l'effet de bien-être et de diminuer l'état dépressif, le stress, l'anxiété, et les symptômes qui y sont reliés comme la fatigue, l'irritabilité. Au niveau de la santé physique, il permet le relâchement des vaisseaux sanguins, donc la diminution de la tension artérielle et améliore la capacité respiratoire en nettoyant les bronches. Étonnant non? Ce n'est pas tout, une bonne rigolade produirait le même effet de détente que celui obtenu à la suite d'un exercice physique à intensité modéré! De plus, il aide au niveau du système immunitaire, car il contribue à la production de globules blancs. Pour terminer, le rire a également des bienfaits au niveau des relations sociales. En encourageant la sociabilité et la communication, il permet de mettre les gens à l'aise et ainsi de s'ouvrir plus aux autres et d'afficher leur personnalité. Rire a un impact majeur sur la santé, génère des émotions positives et est rassembleur.

Alors, allez-y , riez!

Source:https://sites.csfoy.ca/fileadmin/documents/aideauxetudiants/Psychologie/Pdf/documentation_-_bienfaits_du_rire.pdf
https://blogue.physioextra.ca/fr/therapie-rire-7-bienfaits-insoupconnes-rire-sante

Comment jouer de façons responsables ?
Par Kassandra Côté, TES, intervenante sociale

Certaines personnes se demandent parfois s'il est mal de jouer à des jeux de hasard. Ces derniers peuvent être un passe-temps comme un autre. Par contre, il y a des moyens de s'assurer que notre jeu s'effectue de façons responsables.
Voici quelques conseils à suivre dans le but de jouer tout en étant responsable :

- Certains jeux en lignes ou autres n'exigent pas d'argent pour leurs utilisations, ceux-ci sont des options plus responsables du point de vue financier. Par contre, si votre jeu favori est le bingo à gratter à 2$ du magasin, cela est possible aussi. Cependant, il faut être vigilant dans vos achats. Donc, réduisez le plus possible le montant investi dans le jeu afin de jouer de façons responsables.

- Il peut être tentant de jouer à la loterie chaque semaine. Mais, il pourrait être plus raisonnable de jouer moins régulièrement. Plutôt que de jouer chaque semaine, vous pourriez essayer de jouer toutes les 2 semaines. Ainsi, vous réduisez votre fréquence de jeux et jouez de façons plus responsables.

Plusieurs options peuvent être envisagées pour jouer de façon responsable à des jeux de hasard. Compte tenu du jeu, il y a des moyens qui peuvent être appliqués. Si vous ou l'un de vos proches souhaitez jouer de façon responsable et cherchez des moyens pour y parvenir, vous pouvez nous contacter pour de l'accompagnement.

12 JOURS EN JUIN
2022
DEUXIÈME ÉDITION

Du 8 au 19 juin 2022, c'est 15 équipes qui marcheront 212 km, à travers des 12 municipalités qui composent la MRC de Coaticook. Leur but: amasser des fonds pour permettre à l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale de la région de Coaticook, de rester ouvert pendant l'été. Parce qu'on le sait tous, la santé mentale des Québécois ne s'est pas améliorée avec la pandémie. Parallèlement à cette hausse de besoins, les ressources n'ont pas plus de financement et font aussi face à la pénurie de personnel.

La production est actuellement en recrutement des équipes. Pour inscriptions ou informations, Lucie Cormier à 12joursenjuin@gmail.com ou 819-640-9798.

Technique de relaxation en bref!
Relaxation progressive de Jacobson
Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale

Vous ressentez des tensions musculaires causées par le stress ou l'anxiété ? Cette technique de relaxation est pour vous! L'objectif principal de cette relaxation est que la personne parvienne à se détendre physiquement, psychologiquement et émotionnellement. En contractant puis en relâchant les muscles, cela permet à la personne de reconnaître ses tensions et ensuite de les détendre. Cette technique a plusieurs effets sur le corps dont le ralentissement du rythme cardiaque qui engendre une baisse du rythme respiratoire, la relaxation des muscles, la réduction des inconforts et des symptômes reliés au stress et des tensions psychologiques, elle favorise l'équilibre émotionnel et la concentration, elle amène une meilleure connaissance de soi, elle permet de cerner les distorsions cognitives et encore plus !

Vous pouvez la pratiquer assis ou couché dans un endroit calme et silencieux. Vous pouvez écouter cette relaxation à partir de YouTube, une application de relaxation ou tout simplement lire et enregistrer un texte de relaxation progressive de Jacobson que vous pourrez ensuite écouter quand vous en sentirez le besoin.

L'essayer c'est l'adopter!

Pour plus d'informations sur le sujet,
vous pouvez communiquer avec Kim Bilodeau 819-849-3003 poste 102.

source:
Groupe Mieux vivre avec l'anxiété, guide de l'animateur, version 2012, Centre de santé et des services sociaux, Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke.

Club de marche mars-avril

La neige commence à fondre, nous pouvons apercevoir les premières fleurs...le printemps fait son entrée. C'est un moment idéal pour la marche en nature!

1 MARS : Laiterie de Coaticook
8 MARS : Grange ronde, rue St-Marc, Coaticook
15 MARS : Aréna de Coaticook
22 MARS : Sentier des moulins, stationnement de la pisciculture de Baldwin
29 MARS : Stationnement derrière la ressourcerie
5 AVRIL : Grange ronde rue St-Marc, Coaticook
12 AVRIL : Stationnement coin rue Mapple et Dionne, Coaticook
19 AVRIL : L'Éveil, Coaticook
26 AVRIL : Parc Écoforestier, chemin North, Jonhville

Rencontre au point de départ à 8h50 et début de la marche à 9h (durée d'environ 1h)
Apporter votre bouteille d'eau et des vêtements adaptés à la température !
Au plaisir de marcher avec vous.
Pour toute information, contacter Kim Bilodeau au 819-849-3003, poste 102 ou par Messenger.

Inscription aux ateliers d'aquarelle et d'argile

Suite à un merveilleux engouement pour l'atelier d'argile, nous sommes heureux de vous annoncer que nous offrirons à nouveau cet atelier. Également, notre classique et aimé l'atelier d'aquarelle se poursuit pour une autre session. Venez créer avec nous !
Les plages horaires sont prévues les

13 et 14 avril de 9h00 à 11h30 et de 13h00 à 16h00.

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 prendre rendez-vous avec 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/kassandraintervenante

Véronique Bérard, M. A., Intervenante sociale
819-849-3003, poste 104
intervenante2@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/veronique.intervenante.eveil

Mars 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	1 9h Club de marche 9h30 Aquarelle 12h Soupe et dessert 13h30 Aquarelle 13h30 Programme ''Mieux vivre avec l'anxiété''	2 9h Diamond Painting 10h Atelier de relaxation 13h30 Atelier autogestion de l'estime de soi	3 9h30 Artisanat 13h30 L'heure du placotage
7 9h Art-thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle Le changement 13h30 Atelier d'argile	8 9h Club de marche 9h30 Aquarelle 12h Soupe et dessert 13h30 Aquarelle 13h30 Programme ''Mieux vivre avec l'anxiété''	9 9h Atelier photo 9h Diamond Painting 10h Atelier de relaxation 13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi	10 9h aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche) 13h30 Activité jardinage semis (légumes et fleurs)
14 9h Art-thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle Le deuil 13h30 Atelier d'argile	15 9h Club de marche 9h30 Aquarelle 12h Soupe et dessert 13h30 Aquarelle 13h30 Programme ''Mieux vivre avec l'anxiété''	16 9h Diamond Painting 10h Atelier de relaxation 13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi	17 9h30 Artisanat 13h30 L'heure du placotage
21 9h Art-thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle Relations sociales 13h30 Atelier d'argile	22 9h Club de marche 9h30 Aquarelle 12h Soupe et dessert 13h30 Aquarelle 13h30 (reprise) Programme ''Mieux vivre avec l'anxiété''	23 9h Atelier photo 9h Diamond Painting 10h Atelier de relaxation 13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi	24 9h aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)
28 9h Art-thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle L'isolement 13h30 Atelier d'argile	29 9h Club de marche 9h30 Aquarelle 12h Soupe et dessert 13h30 Aquarelle	30 9h Diamond Painting 10h Atelier de relaxation 13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi	31 9h30 Artisanat 13h30 L'heure du placotage

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. En cas de doute, vous pouvez toujours nous contacter avant de vous déplacer 819-849-3003.

Avril 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4 9h Art-thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle Besoins fondamentaux 13h30 Atelier d'argile	5 9h Club de marche 9h30 Aquarelle 12h Soupe et dessert 13h30 Aquarelle	6 9h Atelier photo 9h Diamond Painting 10h Atelier de relaxation 13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi	7 9h aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)
11	12 9h Club de marche	13 10h Atelier de relaxation 13h30 Atelier Autogestion de l'estime de soi 9h à 11h30 et 13h à 16h Inscriptions Aquarelle et argile	14 9h à 11h30 et 13h à 16h Inscriptions Aquarelle et argile
18 FERMÉ Congé de Pâques	19 9h Club de marche 12h Soupe et dessert	20 12h Dîner de cabane à sucre* 13h30 Activité de Pâques	21 9h aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche) 13h30 Film comédie de Pâques
25 9h Art-thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle Concept de soi 13h30 Atelier d'argile 13h30 Plateau de travail	26 9h Club de marche 12h Soupe et dessert	27	28 9h30 Artisanat 13h30 L'heure du placotage 13h30 Plateau de travail

Nous vous souhaitons à tous et toutes de Joyeuses Pâques !

***Dîner de cabane à sucre du mercredi 20 avril à 12h00**

Au menu :

Dîner : Œufs dans le sirop d'érable, saucisse, bacon, patates, fèves au lard.

Dessert : Tarte au sirop d'érable

Au coût de **5$**

* Inscription obligatoire (avant le 14 avril), places limitées