



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

### Entre nos pages

- Concours cartes de Noël
- Milieu de vie
- Technique de relaxation
- La langueur
- Luminothérapie
- Calendrier des activités
- Et plus encore...

### ***Concours Cartes de Noël***

Dans le cadre de nos activités régulières, nous relançons notre concours de cartes de Noël. Cela consiste à utiliser un médium de votre choix afin de créer un modèle de carte que nous allons par la suite utiliser pour offrir nos vœux aux membres, partenaires et à nos commanditaires.

Les médiums que nous suggérons pourraient être soit l'aquarelle, la photo ou un autre médium. La date limite pour participer est le 25 novembre 2021, à midi. C'est à ce moment que nous allons voter pour l'œuvre gagnante. Le format des cartes est de 4"x 6". Pour faciliter votre travail, il est également possible de faire votre œuvre dans un format de 8"x 12". Une seule œuvre par personne sera acceptée.

Le gagnant recevra un ensemble de dix cartes pour son utilisation personnelle et aura la chance de voir son œuvre dans notre journal de novembre et décembre 2022, sur Facebook et sur notre site web.

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter une intervenante au 819-849-3003.



Carte gagnante 2020 France De La Bruère

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.

Voici l'horaire du milieu de vie :

*Lundi : 13h30 à 16h30*

*Mardi : 9h00 à 12h00*

*Mercredi : 13h30 à 16h30*

*Jeudi : 9h00 à 12h00*



*\*L'horaire est sujet à changement sans préavis*

Nouveauté lors des périodes de milieu de vie du lundi pm.  
Nous allons cuisiner!!

Nous souhaitons préparer les collations des ateliers ainsi que les soupes et desserts en groupe. Si ça vous intéresse de venir cuisiner avec nous, votre dîner du lendemain sera gratuit.

Contactez Kim pour annoncer votre présence ou venez tout simplement nous voir.

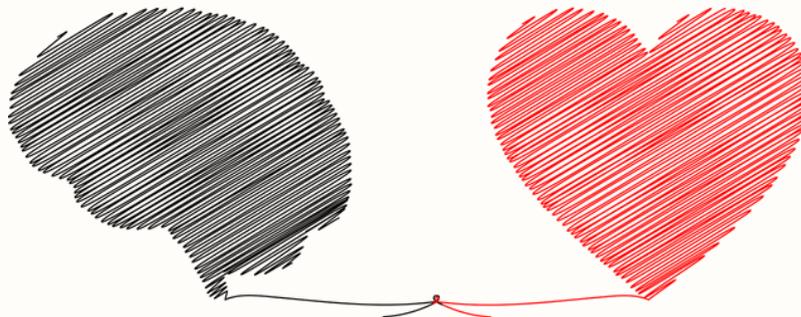


## Technique de relaxation en bref : Pleine conscience

La pleine conscience ou attention dirigée consiste à vivre le moment présent et à accepter les sensations vécues en se centrant sur un objet. Ex : la respiration, un objet, un son, des couleurs, un mouvement, etc. Soyez conscient de ce qui vous entoure (odeur, chaleur, etc.) Il est normal que votre esprit voyage ailleurs, que vous pensiez à autre chose. Notez ce qui se passe, vos sensations, etc. Vous allez probablement vous critiquer. C'est une réaction automatique. De façon bienveillante, observer seulement le processus et accepter ce que vous vivez. Ensuite, ramenez votre concentration à votre objet (ex. : les couleurs) en respirant.

Voilà!

Kim Bilodeau, intervenante sociale, T.E.S.



## Retour du programme " Mieux vivre avec l'anxiété"

Le programme "mieux vivre avec l'anxiété" est un atelier de groupe sur l'anxiété (maximum de 6 personnes) présenté en 7 rencontres (de 2h30) sur une période de 7 semaines pour comprendre les troubles anxieux et ainsi pouvoir mieux les gérer. Plusieurs thèmes y sont abordés : La compréhension des différents troubles anxieux, le système nerveux, la médication, les distorsions cognitives (erreurs de pensées), comment restructurer nos pensées, la communication, la résolution de problème, l'exposition ainsi que plusieurs outils pour vous aider la/les gérer.



Début de la session en janvier 2022.  
Inscription obligatoire.

Pour toutes questions ou informations contacter  
Kim Bilodeau 819-849-3003.

---

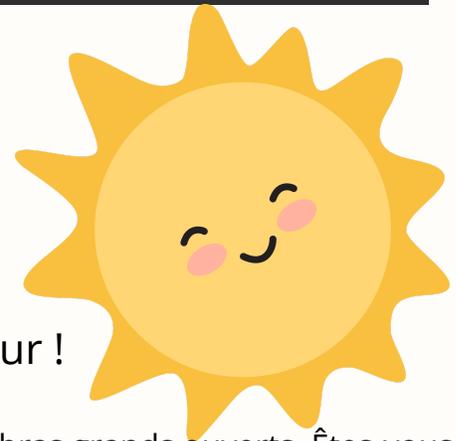
### La langueur

Mais qu'est-ce que la langueur?

Il y a l'état dépressif, vous ressentez alors des émotions négatives, de la tristesse et avez peu d'espoir. Puis, à l'opposé, il y a l'état de bien-être où vous avez des buts, vous avez de l'énergie et de l'enthousiasme. La langueur se situe au milieu. Elle se décrit par un manque d'énergie, de dynamisme, un sentiment de stagner et par une indifférence à votre situation. Vous n'éprouvez pas de grande joie ni de grande tristesse. Vous vivez vos émotions de façon neutre et pouvez même être indifférent à votre indifférence... Vous arrivez à faire vos tâches quotidiennes, mais vous n'avez aucune motivation à les faire. Bref, vous sentez que vous stagnez sur place et vous êtes indifférent à cela. Pour contrer la langueur, le premier pas à faire est de nommer nos émotions. Mettre des mots sur ce que l'on vit. Ensuite, se fixer un petit but réalisable qui ne demande pas trop d'énergie et dans lequel vous vous sentirez valorisé. De plus, prendre soin de vous chaque jour et avoir de saines habitudes de vie vous aidera à mieux vous sentir.

Si vous vous sentez comme cela ou pour avoir plus d'informations sur le sujet, n'hésitez pas à nous contacter au 819-849-3003.

Kim Bilodeau, intervenante sociale, T.E.S.



## Luminothérapie de retour !

Ça y est, l'automne tire à sa fin et l'hiver nous accueille les bras grands ouverts. Êtes-vous prêt ? Ce changement de saison signifie alors une diminution du nombre d'heures d'ensoleillement dans la journée et une baisse de luminosité. Cette baisse peut amener différents symptômes comme; se sentir un peu plus irritable, plus de fatigue, ce qui amène une diminution de l'énergie, de la concentration et, dans certains cas, un sentiment de tristesse. Ce manque de soleil peut aussi donner des envies de manger un peu plus sucré, gras ou salé. Si vous vous sentez concerné par ces énoncés, l'Éveil a peut-être une solution. Effectivement, la luminothérapie peut être bénéfique pour plusieurs personnes.

Comment cela fonctionne? La luminothérapie consiste à s'exposer, pendant une période variant de 10 à 20 minutes le matin, à une lumière simulant la luminosité du soleil. Il est possible de lire ou d'entretenir une conversation durant la séance puisque la lampe est simplement posée à côté de la personne qui l'utilise. Une exposition de 2 à 3 jours par semaine est nécessaire pour ressentir les bienfaits de la luminothérapie.

De plus, un suivi téléphonique est fait aux deux semaines avec une intervenante. Ce suivi permet de vérifier l'état général et les symptômes positifs ou négatifs afin d'ajuster l'exposition à la lumière selon vos résultats. Encore cette année, il est possible de pouvoir louer une lampe au coût de 7\$ par mois. Un dépôt de 35\$ est nécessaire et vous sera remis au retour de la lampe.

Pour plus d'informations 819-849-3003 pour parler à une intervenante



## L'impact du jeu sur les proches

En 2019, environ 96 000 personnes étaient à risque de développer une dépendance aux jeux de hasard. Alors, il est bien possible que ces personnes fassent partie de votre entourage. Le jeu pathologique a un impact sur le joueur, mais aussi sur ces proches. Les enfants des joueurs peuvent faire face à des réactions de colère ou de dépression de leurs parents. Également, ils peuvent se sentir abandonnés et délaissés par ceux-ci. Les enfants qui ont un proche dépendant aux jeux sont plus sujets à avoir des difficultés scolaires, des troubles de comportements, des problèmes d'alcool et de toxicomanie.

Les personnes plus âgées peuvent aussi être affectées par la dépendance de leurs proches. Par contre, chez ceux-ci l'impact se présente sous une autre forme. Par exemple, le joueur compulsif peut les solliciter dans le but d'obtenir de l'argent, user de violence psychologique, utiliser la force afin d'obtenir de l'argent ou même voler. Donc, la dépendance de l'un de vos proches peut également avoir des répercussions sur vos vies.

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

Kassandra Côté, TES, intervenante sociale

Source :

<https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/addiction-jeux/repercussions-sur-familles>

<https://aidejeu.ca/articles/portrait-des-habitudes-des-joueurs-quebecois/>



**Saviez-vous que nous serons à la radio ?**



Eh oui! Deux fois par mois, nous serons présents sur les ondes de CIGN FM 96.7.

Nous animerons des chroniques à propos de la santé mentale !

La prochaine aura lieu le jeudi 11 novembre à 12h15!

Serez-vous à l'écoute?



Le 16 décembre, venez écouter un film de Noël avec nous. Mettez vos plus beaux pyjamas, chandails ou chapeaux de Noël et venez festoyer. Mais soufflé et chocolat chaud seront disponibles sur place.



## Calendrier club de marche

2 novembre: Grange ronde, rue St-Marc, Coaticook

9 novembre: L'Éveil, 240 rue Roy, Coaticook

16 novembre: Sentier des moulins, Stationnement public de la rue May, Baldwins

23 novembre: Stationnement derrière la ressourcerie, rue Jean Davignon, Coaticook

30 novembre: Laiterie de Coaticook, rue Child, Coaticook

7 décembre: Parc Écoforestier, 3999 ch. North, Johnville

14 décembre: RAQUETTES (si la température le permet), grange ronde, rue St-Marc, Coaticook

\*(Nous aurons des raquettes à prêter, réservation requise)

## Créations de Noël



18 nov. Création de chandelles

25 nov. Création de chandelles

02 déc. Carte de Noël

06 déc. Recette en pot

09 déc. Centre de table

13 déc. Recette en pot

*Tous à 13h30!*

Pour information ou pour inscription, communiquez avec Kim 819-849-3003

# Novembre 2021

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

<p>1</p> <p>9h Art thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance L'estime de soi</p> <p>13h30 Argile</p>	<p>2</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>3</p> <p>9h Diamond painting</p> <p>13h Autogestion de la dépression</p>	<p>4</p> <p>9h30 aROCHEmoiunSOURIRE</p>
<p>8</p> <p>9h Art thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance Lâcher prise</p> <p>13h30 Argile</p>	<p>9</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>10</p> <p>9h Atelier photo</p> <p>9h Diamond painting</p> <p>13h Autogestion de la dépression</p>	<p>11</p> <p>9h30 Artisanat</p>
<p>15</p> <p>9h Art thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance Affirmation de soi</p> <p>13h30 Argile</p>	<p>16</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>17</p> <p>9h Diamond painting</p> <p>13h Autogestion de la dépression</p>	<p>18</p> <p>9h30 aROCHEmoiunSOURIRE</p> <p>13h30 Création de chandelles</p>
<p>22</p> <p>9h Art thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance Concept de soi</p> <p>13h30 Argile</p>	<p>23</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>24</p> <p>9h Atelier photo</p> <p>9h Diamond painting</p> <p>13h Autogestion de la dépression</p>	<p>25</p> <p>9h30 Artisanat</p> <p>13h30 Création de chandelles</p>
<p>29</p> <p>9h Art thérapie</p> <p>13h30 Atelier de croissance Perceptions</p> <p>13h30 Argile</p>	<p>30</p> <p>9h Club de marche</p> <p>9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>		

Veuillez prendre note que dû à la Covid-19, il se pourrait que certaines activités soient annulées à la dernière minute si l'animateur a des symptômes. Nous ne sommes pas responsables des inconvénients que cela peut générer.

# Décembre 2021

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

		1 9h Diamond painting  13h Autogestion de la dépression	2   13h30 Création de cartes de Noël
6 9h Art thérapie  13h30 At. croissance  13h30 Recettes en pot  13h30 Argile	7 9h Club de marche  9h30 Aquarelle  12h Soupe et dessert  13h30 Aquarelle	8 9h Atelier photo  9h Diamond painting  13h Autogestion de la dépression	9 9h30 Artisanat   13h30 Création de centre de table de Noël
13   13h30 Recettes en pot	14 9h Club de marche   13h30 Aquarelle	15 9h Diamond painting   13h Autogestion de la dépression	16    13h Film de Noël 
20	21	22	23
		<p><i>Nous sommes fermé du 22 au 31 décembre inclusivement. De retour le 3 janvier 2022</i></p>	
27	28	29	30

*Toute l'équipe vous souhaite un joyeux  
temps des fêtes !*