



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

Spectacle gratuit :
Christine Morency
Dimanche 1er mai à 17h

Dans le cadre de la semaine de la Santé mentale et grâce au budget des éclaireurs, L'Éveil, ressource communautaire, en collaboration avec la CDC, organise un spectacle gratuit ce dimanche 1er mai de 17h à 19h au Pavillon des arts. Offert gratuitement à tous les travailleurs(euses) des organismes membres de la Corporation de développement communautaire (CDC) de la MRC de Coaticook. Pour l'obtention d'un billet, demander à votre employeur !
Ceci dans le but de remercier tous les travailleurs(euses) du communautaire.

Entre nos pages

- AGA
- Semaine thématique
- Club de marche
- 12 jours en juin. Venez marcher avec nous !
- Calendrier des activités
- Et plus encore...



Assemblée générale annuelle
mercredi 8 juin de 9h30 à 11h.

Nous vous invitons à réserver votre date du 8 juin prochain en avant midi dans votre agenda, afin de participer à notre AGA !

Comme prévu lors d'un AGA, il y aura la 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.



Plus de détails à venir dans l'invitation officielle !
Au plaisir de vous y retrouver !

12 jours en juin Venez marcher avec nous !

Si marcher près d'une vingtaine de kilomètres par jour vous intéresse, c'est du 8 au 19 juin 2022 que 15 équipes marcheront 212 km, à travers les 12 municipalités de 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.

Il ne nous reste que quelques journées de libres.

Pour inscriptions ou informations,
Lucie Cormier à 12joursenjuin@gmail.com ou
819-640-9798.



Nouveau : Soupe et dessert les mardis et les jeudis !



Nous avons de plus en plus de demandes pour participer à notre activité "Soupe et dessert". C'est pourquoi, à compter du mois de mai, nous vous offrons un repas sur l'heure du dîner, non pas une, mais bien **deux fois par semaine**.

Il suffit d'appeler au 819-849-3003 pour réserver votre place.

Commentaire sur le livre « La méditation pleine présence. Les sept voies d'accès à la chaleur humaine ».

Par Véronique Bérard, M.A. AATQ

Dans les dernières années, nous avons vu une philosophie des soins se développer autour des concepts de pleine conscience, de pleine présence et de méditation. Les recherches au sujet des bienfaits de la méditation sont unanimes; la méditation contribue au bien-être mental, émotionnel et physique.

Ce qui distingue le livre de Danis Bois et Isabelle Eschalié, c'est la notion de présence corporelle. En tant que céramiste et art-thérapeute, le sujet du corps et de son rôle dans la guérison émotionnelle m'interpelle depuis longtemps. En réalité, ce livre confirme une fois de plus que le corps participe bel et bien à la guérison des états physiques, mentaux et émotionnels.

Les auteurs nous invitent à ajouter à la pleine présence la dimension relationnelle, celle que l'on entretient avec soi-même et qui commence par la présence à ses ressentis corporels internes (proprioception et perception intéroceptive) : « Cette plongée dans l'intériorité confirme le propos de William James, pour qui tout champ de conscience est d'abord un état ou une disposition du corps » (p.40). Ainsi, selon les auteurs, comme pour bien d'autres avant eux, les pensées et les ressentis sont tributaires de nos systèmes sensoriels et moteurs (ce qui explique aussi, notamment, le pouvoir de l'art et de la musique sur nous). Coupés de ce sixième sens, de cette conscience corporelle, nous sommes coupés d'une grande partie de notre vécu, d'une dimension essentielle de notre présence au monde. Nous sommes aussi coupés, pour la plupart d'entre nous, de nos capacités de mobilisation, de notre vitalité et de notre qualité d'existence. Au surplus, les auteurs expliquent que notre capacité relationnelle est proportionnelle à notre capacité à être en relation avec soi.

Mais qu'est-ce qu'implique cette relation à soi? Cette présence qualitative à soi-même ? Quelles sont les voies d'accès à la chaleur humaine dont parlent les auteurs ? Pour répondre à ces questions, je vous invite chaleureusement à explorer ce livre !

Source : <https://books.google.ca/books?id=ys3XDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fr#v=onepage&q&f=false>
<https://www.beauxarts.com/grand-format/lart-est-il-bon-pour-la-sante/>



Semaine nationale de la santé mentale
Par Kim Bilodeau, T.E.S. intervenante sociale

La santé mentale

La santé mentale n'est pas obligatoirement liée à un trouble de santé mentale. Notre santé mentale est un tout. Dans ce tout, nous retrouvons, oui, notre état mental, mais aussi notre état physique et social. C'est en jonglant à travers ces trois concepts qu'une personne arrive à se plonger dans un état de bien-être et à avoir les aptitudes nécessaires pour faire face aux situations de la vie quotidienne, ainsi qu'au stress qu'engendre celle-ci que ce soit avec ou sans trouble de santé mentale et avec ou sans diagnostic.

Au cours de votre vie, vous vivrez différentes situations, différents événements et vous rencontrerez des défis. Vous aurez de nouvelles relations et d'autres qui se termineront. Bref, tout cela aura une influence sur votre santé mentale. Le principal est de tenter de conserver un équilibre entre les différents aspects de la vie et de se questionner afin de pouvoir faire les changements nécessaires pour la conserver.

Que puis-je faire pour m'aider à entretenir une bonne santé mentale?

Les saines habitudes de vie. Tout d'abord, bien manger est un excellent début. Par bien manger, on ne veut pas dire "adieu la junk food" et "Bonjour la salade"... Non! Par là on veut dire manger au moins trois repas par jour. Ensuite, s'assurer de bien dormir. On recommande entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit. Mais là encore, on s'écoute! Certains n'auront besoin que de 6 heures et d'autres de 10 heures. Aussi, faire de l'activité physique. D'ailleurs cela aidera également à votre sommeil. Lorsque vous faites de l'activité physique, plusieurs hormones (que l'on appelle les hormones du plaisir et du bonheur) sont sécrétées au niveau du cerveau et ainsi vous sentirez un état de bien être. Puis, pratiquer des activités que vous aimez. Que ce soit des activités créatives (peinture, dessin, artisanat, etc.), des activités de relaxation, de la lecture, de la musique ou peu importe, cela vous amènera aussi un sentiment de bien-être. Finalement, réduire la consommation de stimulants (ex.: café, thé, boisson énergisante, bonbon, chocolat, etc..) et de drogue/alcool/tabac.

Psst!

Entretenir un réseau social aide grandement aussi à maintenir une bonne santé mentale. Avoir des relations saines avec des amis, de la famille, des collègues, etc., aide et influence votre bien-être. Évitez de rester seul et de vous isoler. Sortez, faites des activités, allez dîner ou contactez par téléphone un ami! Cela vous fera du bien.

Et si ça ne va pas et que vous en ressentez le besoin, contactez une ressource près de chez vous ou les lignes d'écoute.

Des intervenants seront toujours là pour vous écouter et vous aider.





Mai

CLUB DE MARCHÉ

L'air se réchauffe, le soleil brille et les fleurs sont magnifiques.

Saviez-vous que l'exercice physique est bénéfique pour votre santé mentale? Eh bien oui! Alors, venez marcher avec nous et prendre soin de votre santé mentale! On vous attend aux points de rencontre ci-dessous.

Au plaisir!

3 mai : Grange ronde, rue St-Marc, Coaticook

10 mai : Stationnement derrière la ressource.

17 mai : Laiterie Coaticook

24 mai : **Activité exercice extérieur**

31 mai : Mont Hereford, 555 chemin de Coaticook (stationnement)

➔ **Apportez votre collation!**

Pour toute information, contacter Kim Bilodeau au 819-849-3003, poste 102 ou par Messenger.

Avis à tous les marcheurs

Il n'y aura pas de club de marche le mardi **14 juin**. Je marcherai pour le **12 jours en juin** au profit de l'Éveil.

L'horaire du mois de juin sera disponible sur le Facebook de l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale et à la ressource!

Merci!

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.

(Premier atelier le 4 mai)

**Places limitées, inscription obligatoire.*

Pour inscription ou information,

contacter Kim Bilodeau 819-849-3003, poste 102

*Tous les mercredis
13h30*

Le profil des joueurs

Par Cassandra Côté, TES, intervenante sociale

Suite aux études réalisées par le gouvernement du Québec, il est possible d'identifier quelle partie de la population est le plus attirée par quel type de jeux.

Les jeux de Loterie du type 6/49 semblent attirer la population âgée des 50 ans et plus, alors que les loteries instantanées du type bingo sont plus populaires chez les 18 à 34 ans. Selon les données relevées par l'institut national de la Santé publique du Québec, les casinos accueillent plus de clientèles âgées de 18 à 24 ans. Les machines à sous et les appareils de loterie vidéo quant à eux sont également plus utilisés chez les 18 à 24 ans, particulièrement les hommes, les personnes célibataires ainsi que les détenteurs d'un diplôme d'études secondaires. Les études prouvent que ces joueurs sont également ceux qui ont tendance à plus miser sur les loteries que dans les autres catégories.

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.

Source : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/054-perspectivejeuxhasard.pdf>



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



Mai 2022

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

<p>9h 2 Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle L'estime de soi 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h 3 9h Club de marche 9h Diamond painting</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>	<p>9h Atelier photo 4 9h Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>9h 5 aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)</p> <p>12h Soupe et dessert</p>
<p>9h 9 Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle L'affirmation de soi 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 10 9h Diamond painting 9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>	<p>9h Programme 11 "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>9h30 Artisanat 12</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 L'heure du placotage</p>
<p>9h 16 Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle L'autonomie 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 17 9h Diamond painting 9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>	<p>9h Atelier photo 18 9h Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>9h 19 aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)</p> <p>12h Soupe et dessert</p>
<p>23</p> <p>Fermé</p> <p>Fête de la Reine</p>	<p>9h Club de marche 24 9h Diamond painting 9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>	<p>9h Programme 25 "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>9h30 Artisanat 26</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 L'heure du placotage</p>
<p>9h 30 Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle Les émotions 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 31 9h Diamond painting 9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>		

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.

Juin 2022

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

		<p>9h Atelier photo 1 9h Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>9h 2 aROCHEmoiuNSOURIRE (Peinture sur roche)</p> <p>12h Soupe et dessert</p>
<p>9h 6 Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle Lâcher prise 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 7 9h Diamond painting 9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>	<p>Départ : Coaticook 8 Arrivée : Compton</p> <p>9h Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>Départ : Compton 9 Arrivée : Waterville</p> <p>9h30 Artisanat</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 L'heure du placotage</p>
<p>Départ : Saint-Malo/Saint-Venant-de-Paquette Arrivée : East Hereford 13</p> <p>9h Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle Deuil 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>Départ : East Hereford Arrivée : Saint-Herménégilde 14</p> <p>9h30 Aquarelle 9h Diamond painting</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle</p>	<p>Départ : Saint-Herménégilde 15 Arrivée : Dixville</p> <p>9h Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>Départ : Dixville 16 Arrivée : Baldwin Mills</p> <p>9h aROCHEmoiuNSOURIRE (Peinture sur roche)</p> <p>12h Soupe et dessert</p>
<p>9h 20 Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle Perceptions 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 21 9h Diamond painting 9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>	<p>9h 22 Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>23</p> <p>Fermé</p> <p>Fête de la St-Jean</p>
<p>9h 27 Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle L'isolement 13h30 Atelier d'argile</p>	<p>9h Club de marche 28 9h Diamond painting 9h30 Aquarelle</p> <p>12h Soupe et dessert</p> <p>13h30 Aquarelle 13h30 Autogestion dépression</p>	<p>9h Atelier photo 29 9h Programme "Mieux vivre avec l'anxiété"</p> <p>13h30 Atelier de relaxation</p>	<p>30</p> <p>Fermé</p> <p>Fête du Canada</p>

*Les écritures en bleu sont les lieux de départ et d'arrivée pour notre projet de financement "12 jours en juin"

Veillez 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.