

**Entre nos pages**

- Activités spéciales Halloween
- Inscriptions
- Ateliers de création de groupe
- Calendrier des activités
- Et plus encore...

**l'éveil** Ressource  
communautaire  
en santé mentale

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

**Halloween**

Surveillez nos festivités de l'Halloween!

**Inscription obligatoire**

**Jeudi 27 octobre :**

9h : Concours sculpture de citrouille

12h: Repas spécial Halloween 5\$

13h30 : Jeu Meurtre et Mystère

**Lundi 31 octobre :**

13h30 : Film d'Halloween



**Inscriptions pour la session d'automne 2022**

C'est déjà le temps des inscriptions pour nos ateliers d'automne! Les places disponibles sont limitées et vous devez vous inscrire pour tous les ateliers qui ont lieu.

Pour connaître les activités à venir, consulter notre calendrier d'activités en page 6 et 7.

PS. Les inscriptions à l'atelier d'art-thérapie de groupe se font auprès de Véronique les lundis et mardis seulement. L'inscription est obligatoire avant le mardi 13 septembre.



### Introduction à l'argile

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

Les ateliers d'introduction à l'argile sont offerts à nouveau cet automne. Les ateliers auront lieu les **lundis de 13h30 à 16h** du **19 septembre au 28 novembre**.

Les inscriptions sont obligatoires et auront lieu les 14 et 15 septembre dans les locaux de l'Éveil. Le coût pour 10 rencontres est de 40\$. Vous pourrez repartir avec vos pièces en argile cuite!



### Atelier de groupe d'art-thérapie

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

Vous avez envie de vivre une belle expérience de création et de partage ? Les ateliers de groupe d'art-thérapie reprennent cet automne. Ils auront lieu les **lundis matin de 9h30 à 12h**, sur une période de 10 rencontres du **19 septembre au 28 novembre**.

Veillez contacter Véronique au 819-849-3003, poste 104 les **12 et 13 septembre** pour plus d'informations et pour vous inscrire.



---

### 10e Journée de L'Alternative en santé mentale

Par Cassandra Côté, TES, Intervenante Sociale

Saviez-vous que L'Éveil est une ressource alternative ? En effet, L'Éveil fait partie du regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec. Depuis 2013, la Journée de l'Alternative en santé mentale est soulignée le 10 octobre, soit la même journée que la Journée mondiale de la santé mentale de l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

Partout au Québec, des dizaines de ressources soulignent la journée de l'Alternative en santé mentale à leur façon. Nous participons à cette journée dans le but de sortir de l'ombre et de démystifier le mystère des organismes communautaires. Faire connaître les ressources alternatives, c'est également promouvoir la liberté de choix pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Le 10 octobre, n'oubliez pas de parler des ressources alternatives autour de vous. Brisons les tabous!

## Les jouets sensoriels

**Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale**

Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes en attente, que vous discutez avec quelqu'un, que vous vivez une situation stressante ou que vous pensez à la semaine prochaine, vous : remuez vos pieds, rongez vos ongles, jouer avec vos doigts, tortillez une mèche de cheveux... ? Bref, vous tentez probablement d'augmenter votre concentration ou de diminuer votre anxiété.

Connaissez-vous les jouets sensoriels ? Ce sont de petits objets conçus pour être plaisants à manipuler. Plusieurs bienfaits sont à noter, comme la réduction du stress et de l'anxiété. En plus, ils peuvent améliorer la dextérité et la motricité! Offerts en une variété de formes, grandeur, couleur, ces objets pourront peut-être vous aider à conserver vos beaux ongles!



Jouets sensoriels



## ***Jeu : aide et référence, un service disponible pour les joueurs et leurs proches.***

**Par Cassandra côté, TES, intervenante sociale**

Saviez-vous qu'à l'Éveil nous offrons des services aux joueurs pathologiques ainsi que leurs proches? Nous sommes là pour vous accompagner dans vos démarches et parler de vos inquiétudes. De plus, si vous ou l'un de vos proches souhaitez jouer de façon responsable et cherchez des moyens pour y parvenir, nous sommes disponibles.

Pour ceux qui ont de la difficulté à s'adapter à nos heures d'ouverture, nous vous suggérons une alternative : l'organisme *Jeu : aide et référence*. Cet organisme est joignable par téléphone 24h sur 24h et 7 jours sur 7. Le service téléphonique est confidentiel, anonyme, disponible en anglais et gratuit. Pour contacter Jeu : aide et référence appeler au 1-800-461-0140.

Rappelons-nous que le jeu pathologique est une forte dépendance compulsive aux jeux et paris malgré les conséquences négatives ou le désir d'arrêter. De sévères problèmes de jeu peuvent être diagnostiqués en tant que jeu pathologique clinique si le joueur satisfait certains critères. Si vous ressentez le besoin de parler de vos habitudes de jeu 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.

Sources : <https://la-traversee.ca/problematiques-sante-mentale/le-jeu-pathologique/>  
<https://aidejeu.ca/a-propos/mission-et-mode-dintervention/>

## Retour du Yoga, suivi de l'atelier de relaxation

**Christine Lynch, TTS, intervenante sociale**

Comme mon retour de congé de maternité est maintenant loin et que je suis bien enracinée dans mon rôle de maman, mais aussi dans mon rôle d'intervenante sociale, je tente ma chance d'offrir à nouveau des ateliers de yoga. Contrairement à ce que l'on croit, le yoga n'est pas un système d'exercice, mais un état d'être au quotidien dans lequel notre corps, notre souffle et notre esprit sont unis, ici et maintenant, au moment présent. C'est pourquoi, cette session, le yoga sera suivi de l'atelier de relaxation offert par Kim Bilodeau. À travers l'atelier de relaxation, vous expérimenterez différentes relaxations et apprendrez leurs bienfaits. Les ateliers de yoga et de relaxation se donnent en session de 10 semaines. Référez-vous au calendrier pour les dates et heures.

Apportez bouteille d'eau et vêtements adaptés !

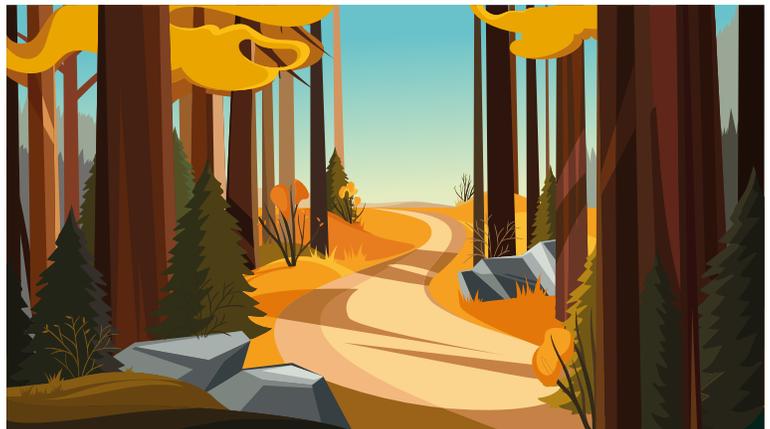


## La promenade en plein air

**Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale**

Plusieurs études ont démontré que de passer du temps en nature était bénéfique pour notre santé mentale. Cela stimule nos sens, peut améliorer notre humeur, diminuer nos symptômes de stress, d'anxiété et de dépression et nous aide à mieux dormir. Avec la flambée des couleurs qui approche à grands pas, que ce soit seul ou accompagné, pourquoi ne pas en profiter pour aller marcher dans la forêt et observer toute la splendeur de ces couleurs d'automne?

\*Allez voir sur ma page Facebook (Kim Intervenante) pour le calendrier du club de marche ou contactez-moi par téléphone. Au plaisir !





**Activité spéciale :**  
**Mercredi 21 septembre à 10h00**  
**Sortie aux pommes Verger Le Gros Pierre**

La visite du verger consiste en une balade en voiture tirée par un tracteur, une visite de l'entreprise, une dégustation et cueillette de cinq pommes des variétés disponibles lors de la visite, plus une dégustation des produits transformés sur place.

Venez vivre les plaisirs de l'automne avec nous!

Dépendamment du nombre d'inscriptions, le transport pourrait être fourni par Acti-Bus.

**Inscription obligatoire avant le 9 septembre.**

Au coût de 10\$ par personne



**Activité spéciale :**  
**VENDREDI 16 septembre à 10h**

Marche au Sentier Poétique à St-Venant de Paquette «c'est trois kilomètres de paysage magnifique, de sculptures de pierre et de poésie exposées en plein air.»

On se rejoint au sentier pour 10h. Pour ceux et celles qui préfèrent nous suivre de Coaticook, nous partirons de l'Éveil à 9h15.

**Inscription nécessaire avant le lundi 12 septembre**  
**10\$ par personne, apporter votre lunch ou café/boutique à vos frais**  
**Appelez-nous pour plus d'informations**



Les Amis du patrimoine de Saint-Venant-de-Paquette  
5, chemin du Village  
Saint-Venant-de-Paquette, (Qc) J0B 1S0

Source : [https://amisdupatrimoine.qc.ca/fr/activites\\_evenements/sentier\\_poetique.php](https://amisdupatrimoine.qc.ca/fr/activites_evenements/sentier_poetique.php)

---

**Pour nous joindre: 819-849-3003 ou [direction@eveilcoaticook.ca](mailto:direction@eveilcoaticook.ca)**

---

# Septembre 2022

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

			1
			12h Soupe et dessert
5	6	7	8
Fermé Fête du travail	9h00 Club de marche 10h15 Diamond Painting 12h Soupe et dessert		12h Soupe et dessert 13h30 L'Heure du placotage
12	13	14	15
	10h30 Diamond Painting 12h Soupe et dessert	Inscription aux ateliers de 9h à 11h30 de 13h à 16h	Inscription aux ateliers de 9h à 11h30 de 13h à 16h
			Vendredi 16 10h00 Sortie au Sentier Poétique de Saint-venant de Paquette
19	20	21	22
9h30 Art-Thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle : Concept de soi 13h30 Argile 13h30 Cuisine/collation	9h00 Club de marche 10h15 Diamond Painting 12h Soupe et dessert	10h30 Sortie aux pommes chez Verger le Gros Pierre	12h Soupe et dessert
26	27	28	29
9h30 Art-Thérapie de groupe 13h30 Croissance personnelle : Estime de soi 13h30 Argile 13h30 Cuisine/collation	9h Club de marche 9h30 Aquarelle 10h15 Diamond painting 12h Soupe et dessert 13h30 Autogestion estime de soi 13h30 Aquarelle	9h Atelier photo 9h Tricot 13h30 Autogestion de L'Anxiété 13h30 Yoga 14h45 Relaxation	9h Autogestion de la dépression 9h30 Artisanat 10h Broderie 12h Soupe et dessert 13h30 L'Heure du placotage 14h Film

Veuillez prendre note que dû à la Covid-19 et/ou à 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.

# Octobre 2022

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

<p>9h30 <b>3</b> Art-Thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle : Affirmation de soi 13h30 Argile 13h30 Cuisine/collation</p>	<p>9h <b>4</b> Club de marche 9h30 Aquarelle 10h15 Diamond painting</p> <p>12h Soupe et dessert 13h30 Autogestion Estime de soi 13h30 Aquarelle</p>	<p>9h <b>5</b> Tricot</p> <p>13h30 Autogestion de L'Anxiété 13h30 Yoga 14h45 Relaxation</p>	<p>9h <b>6</b> Autogestion de la dépression 10h Broderie</p> <p>12h Soupe et dessert 14h aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)</p>
<p><b>10</b></p> <p>Fermé</p> <p>Action de grâce</p> <p>Bon congé !</p>	<p>9h <b>11</b> Club de marche 9h30 Aquarelle 10h15 Diamond painting</p> <p>12h Soupe et dessert 13h30 Autogestion Estime de soi 13h30 Aquarelle</p>	<p>9h <b>12</b> Atelier photo 9h Tricot</p> <p>13h30 Autogestion de L'Anxiété 13h30 Yoga 14h45 Relaxation</p>	<p>9h <b>13</b> Autogestion de la dépression 9h30 Artisanat 10h Broderie</p> <p>12h Soupe et dessert 13h30 L'Heure du placotage 14h Film</p>
<p>9h30 <b>17</b> Art-Thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle : Autonomie 13h30 Argile 13h30 Cuisine/collation</p>	<p>9h <b>18</b> Club de marche 9h30 Aquarelle 10h15 Diamond painting</p> <p>12h Soupe et dessert 13h30 Autogestion Estime de soi 13h30 Aquarelle</p>	<p>9h <b>19</b> Tricot</p> <p>13h30 Autogestion de L'Anxiété 13h30 Yoga 14h45 Relaxation</p>	<p>9h <b>20</b> Autogestion de la dépression 10h Broderie</p> <p>12h Soupe et dessert 14h aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)</p>
<p>9h30 <b>24</b> Art-thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle : Émotions 13h30 Argile 13h30 Cuisine/collation</p>	<p>9h <b>25</b> Club de marche 9h30 Aquarelle 10h15 Diamond painting</p> <p>12h Soupe et dessert 13h30 Autogestion Estime de soi 13h30 Aquarelle</p>	<p>9h <b>26</b> Atelier photo 9h Tricot</p> <p>13h30 Autogestion de L'Anxiété 13h30 Yoga 14h45 Relaxation</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Journée spéciale Halloween !</b></p> <p>Au menu :</p> <p>9h Sculpture de citrouille 12h Repas Halloween Jeu Meurtre et Mystère</p>
<p>9h30 <b>31</b> Art-Thérapie de groupe</p> <p>13h30 Croissance personnelle : Lâcher prise 13h30 Argile 13h30 Film Halloween</p>			

*Joyeuse Halloween !*

**Pour toute urgence, n'hésitez pas à contacter les ressources suivantes :**

JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie : 1 866 APPELLE (277-3553)

Urgence détresse : 811 poste 2



De gauche à droite : Christine Lynch, Stéphanie Vachon, Kim Bilodeau, Cassandra Côté et France Parenteau.

**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

**Véronique Bérard, M. A., Intervenante sociale**

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

**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

