

# Pause santé mentale

novembre-décembre 2022

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

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



## 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 et nos partenaires. Les médiums que nous suggérons pourraient être soit l'aquarelle, la photo ou autre.... La date limite pour participer est le **24 novembre 2022**, 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.** Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter une intervenante au 819-849-3003.

## CONTENU :

- 2** COMMENT SE FIXER UN OBJECTIF...
- 3** IDENTIFIER LE JEU PATHOLOGIQUE CHEZ LES JEUNES
- 3** LA ZOOThÉRAPIE, MEILLEUR AMI DE TOUS
- 4** LIVRE: GUÉRIR PAR DELÀ LES MOTS
- 5** LE BABILLARD
- 7** CALENDRIER DES ACTIVITÉS
- 9** INFORMATIONS À PROPOS DES ACTIVITÉS
- 10** NOUS JOINDRE



## Comment se fixer un objectif réalisable pour améliorer sa santé mentale

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

Se fixer un objectif réaliste en santé mentale peut parfois être difficile ou complexe. Avec la méthode présentée ci-dessous, cela vous facilitera un peu la tâche !

L'objectif que vous souhaitez atteindre, peu importe ce qu'il est, est votre point de départ. Pour le réaliser, vous pouvez utiliser les étapes SMART, c'est-à-dire se fixer un objectif:

- **Spécifique** (clair, simple et précis),
- **Mesurable** (en quantité et en qualité, étapes concrètes, comment savoir si je suis sur la bonne voie, s'il est atteint)
- **Atteignable** (efforts à faire, personne en soutien, séparer étape par étape...)
- **Réaliste** (dois tenir compte de sa condition et situation actuelle)
- **Temporel** (se donner une échéance pour chaque étape et pour l'objectif final).

Maintenant, appliquons cette théorie avec un exemple.

Michel est présentement en dépression saisonnière. Il a moins d'énergie et a de la difficulté à se mettre en action. Il réfléchit à une activité à intensité modérée qu'il pourrait pratiquer. Son choix s'arrête sur la marche, une activité qui a un effet bénéfique sur la santé mentale. Alors Michel se fixe l'objectif suivant : d'ici 2 mois, Michel aimerait être en mesure de marcher au moins 25 minutes 2 fois par semaine. Les deux premières semaines, 2 fois par semaine, vers 19h, Michel ira marcher 10 minutes avec sa voisine Marie. Ensuite, pour les deux semaines suivantes, Michel augmentera son temps de marche à 15 minutes. Et ainsi de suite pour les semaines suivantes jusqu'à temps d'arriver à son objectif. En 2 mois, il sera en mesure de marcher 25 minutes 2 fois par semaine.

Quand on se fixe un objectif, l'important est d'en choisir un que l'on est certain d'atteindre, afin de vivre des réussites. Cela est plus motivant et augmente par le fait même l'estime et la confiance en soi!



## Identifier le jeu pathologique chez les jeunes

Par *Kassandra Côté, TES, intervenante sociale*

Selon des études, 80% des jeunes de moins de 18 ans ont déjà joué un minimum de 1 fois à des jeux de hasard et d'argent. Il peut être parfois difficile de superviser les jeux utilisés par les jeunes. Ils sont partout : console, ordinateur, téléphone... Le jeu pathologique peut aussi apparaître dans la vie des jeunes par l'entreprise d'une simple activité, comme miser sur le résultat d'un match de hockey. Comment savoir si un jeune participe à un jeu de hasard et d'argent? Trois éléments doivent être présents :

**1** - Un montant d'argent ou un objet de valeur doit être misé sur le résultat de l'activité.

**2** - Le résultat final doit être en partie ou totalement à l'issue du hasard.

**3** - L'argent ou l'objet misé ne peut pas être récupéré.

Les études menées démontrent qu'entre 4% et 14% des jeunes sont à risque de développer des problèmes de jeux et que 1,7% à 8% des jeunes présentent des critères que l'on attribue aux jeux pathologiques.

**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.**

## La zoothérapie, le meilleur ami de tous.

Par *Kassandra Côté, TES, intervenante sociale*

La zoothérapie consiste en un programme d'intervention ou de soins avec l'aide ou la présence d'un animal. Le programme a pour but d'améliorer ou maintenir la santé des personnes ayant de divers troubles autant cognitifs, physiques, psychologiques et sociaux.

Pour être zoothérapeutes, les intervenants doivent recevoir une formation spécifique. Les interventions doivent être adaptées et travaillées en fonction des acquis de la zoothérapie. Une séance avec un zoothérapeute est semblable aux rencontres avec un intervenant, mais inclut des interactions avec des animaux, comme une promenade.

Posséder un animal de compagnie ne veut cependant pas dire que celui-ci est un animal de zoothérapie. Toutefois, de nombreuses études ont démontré qu'avoir un animal à la maison apporte des bienfaits : une meilleure socialisation, une perception de la vie plus optimiste, une diminution de la pression artérielle, une meilleure récupération post-opératoire et une réduction du stress.

L'équipe de l'Éveil aussi possède ces petits compagnons et on les salue : *Tobby, Leyla, Jeannot, Flash, Lila, Blake, Stella, Maddox, Elton, Freddy, les 2 stooges, Dusty, Rambo et Cocotte.*

## Commentaire sur le livre: Guérir par-delà les mots

Par Véronique Bérard, art-thérapeute, M.A, ATPQ.

Mon dernier article évoquait la pleine conscience, la présence aux sensations internes et le rôle du corps dans la guérison. Aujourd'hui je vais aller plus loin.

J'aimerais vous présenter Peter Levine, Ph.D. en sc. Médicales, biologie et docteur en psychologie, qui a développé une méthode de guérison des traumatismes, la « somatic experiencing ». Levine stipule d'une part que la plupart d'entre nous (si ce n'est la totalité des êtres humains) ont vécu des traumatismes au cours de leur vie. Cependant, il observe que certains n'en gardent presque pas de traces alors que d'autres vont développer différents symptômes invalidants (troubles anxieux, sentiment de menace continu, sentiment d'impuissance, dépression, etc). J'aimerais ici ajouter que les traumas non traités sont à la racine de bien des troubles de santé mentale (qui apparaîtront de façon graduelle, parfois des années plus tard).

Levine a développé cette approche en se basant autant sur les neurosciences que sur l'observation de la façon dont les animaux ne demeurent pas « figés » dans leurs traumatismes comme nous le sommes souvent nous, les humains. Conséquemment, il stipule également que personne n'est condamné à demeurer avec des symptômes invalidants liés aux traumatismes. Selon lui, il s'agit principalement de libérer progressivement l'énergie emprisonnée lors de la réponse de notre organisme face à l'évènement traumatique.



Mais comment libérer cette énergie ? Cette méthode concerne l'aspect non verbal du travail thérapeutique, c'est-à-dire par la voie des mémoires corporelles, sensorielles et émotionnelles. Par exemple, il a été observé et étudié auprès des vétérans ayant des TSPT (troubles de stress post-traumatiques) que les thérapies verbales exacerbèrent souvent les symptômes, tandis qu'utiliser d'autres voies (mémoires corporelles, sensorielles et émotionnelles) permettait davantage de libérer les charges traumatiques et l'énergie psychique coincée sans faire augmenter les symptômes. Ainsi, selon Levine, « si vous voulez guérir, vous n'avez pas besoin de connaître la vérité objective et il est inutile (voire nuisible) de se remémorer de vieux souvenirs ni de revivre d'anciennes souffrances ».

Ainsi, les thérapies somatiques peuvent être aidantes. Levine, dans ses livres (ou capsules YouTube!), offre des exercices qui peuvent être appliqués lorsque l'organisme a des réponses (symptômes) qui s'apparentent aux TSTP. En art-thérapie, différentes approches ont été développées pour apprivoiser en douceur les ressentis associés, qui sont souvent évités et refoulés, apportant leurs lots de symptômes physiques, émotionnels et comportementaux. Sur ce, je vous souhaite un bel automne!



*Le babillard*

### **Horaire des vacances de Noël**

Cette année, l'Éveil sera fermé du **23 décembre au 3 janvier** inclusivement. Notre équipe sera donc de retour le 4 janvier.  
Toute l'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes!



### **Tirage de participation à nos activités**

Depuis le mois de septembre, nous avons instauré une nouveauté au sein de nos locaux. Une jolie petite boîte à coupon est disponible à l'entrée. Chaque fois que vous participez à l'une de nos activités, vous pouvez remplir un coupon et le déposer dans la boîte. Chaque fin de mois, nous effectuerons un tirage parmi les participants du mois. Le nom du gagnant ne sera pas partagé et les prix de participation seront variés à chaque tirage.

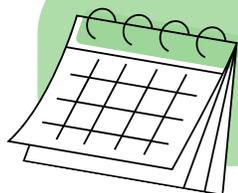
Bonne chance!

## *Devenez membre du comité de l'activité annuelle de financement*

Parce qu'on le sait tous, la santé mentale des Québécois ne s'est pas améliorée dans les dernières années. Parallèlement à la hausse des besoins, les ressources n'ont pas suffisamment de financement pour répondre à la demande et font aussi face à une pénurie de main-d'œuvre.

Depuis les dernières années, l'Éveil organise une activité annuelle afin d'améliorer sa situation financière et ainsi permettre aux différents services d'être maintenus en fonction pendant la période estivale. **Depuis les dernières années, nous avons mis en place des activités afin d'amasser des fonds; un Radio-Bingo spécial Éveil (octobre 2020) et le 12 jours en juin (juin 2021 et 2022).**

Pour la prochaine année, **L'Éveil a décidé de mettre en place un comité organisateur de l'activité annuelle de financement.** Alors, voici votre chance. **Vous avez de l'intérêt pour la cause de la santé mentale ? Vous avez envie de vous impliquer dans l'organisation de cette activité ?** Comment ? Appeler à la ressource et laisser votre nom à Stéphanie ou Christine d'ici la fin novembre afin d'organiser notre première rencontre du comité.



### **19 novembre - Journée internationale de l'homme**

À l'instar de Movember, la Journée internationale de l'homme est une occasion unique de parler de la santé des hommes. Les hommes aussi ont une santé mentale et méritent d'en prendre soin.

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Novembre 2022

**Lundi 31 octobre**

**Croissance personnelle**  
**Lâcher prise**- 13h30  
**Argile** - 13h30  
**Cuisine/collation** - 13h30

**Mardi 1er nov.**

**Club de marche** - 9h  
**Aquarelle** - 9h30  
**Diamond painting** - 10h15  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**Autogestion Estime de soi** - 13h30  
**Aquarelle** - 13h30

**Mercredi 2 nov.**

**Tricot** - 9h  
**Yoga sur chaise** - 13h30  
**Relaxation** - 14h30

**Jeudi 3 nov.**

**Broderie** - 10h  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)** - 14h  
**L'Heure du placotage** - 13h30

**Lundi 7 nov.**

**Croissance personnelle**  
**Deuil**- 13h30  
**Argile** - 13h30  
**Cuisine/collation** - 13h30

**Mardi 8 nov.**

**Club de marche** - 9h  
**Aquarelle** - 9h30  
**Diamond painting** - 10h15  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**Autogestion Estime de soi** - 13h30  
**Aquarelle** - 13h30

**Mercredi 9 nov.**

**Tricot** - 9h  
**Atelier photo** - 9h  
**Yoga sur chaise** - 13h30  
**Relaxation** - 14h30

**Jeudi 10 nov.**

**Artisanat** - 9h30 Carte de Noël  
**Broderie** - 10h  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**Film** - 14h

**Lundi 14 nov.**

**Croissance personnelle**  
**Perceptions**- 13h30  
**Argile** - 13h30  
**Cuisine/collation** - 13h30

**Mardi 15 nov.**

**Club de marche** - 9h  
**Aquarelle** - 9h30  
**Diamond painting** - 10h15  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**Autogestion Estime de soi** - 13h30  
**Aquarelle** - 13h30

**Mercredi 16 nov.**

**Tricot** - 9h  
**Yoga sur chaise** - 13h30  
**Relaxation** - 14h30

**Jeudi 17 nov.**

**Broderie** - 10h  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)** - 14h  
**L'Heure du placotage** - 13h30

**Lundi 21 nov.**

**Croissance personnelle**  
**Isolement**- 13h30  
**Argile** - 13h30  
**Cuisine/collation** - 13h30

**Mardi 22 nov.**

**Club de marche** - 9h  
**Aquarelle** - 9h30  
**Diamond painting** - 10h15  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**Autogestion Estime de soi** - 13h30  
**Aquarelle** - 13h30

**Mercredi 23 nov.**

**Tricot** - 9h  
**Atelier photo** - 9h  
**Yoga sur chaise** - 13h30  
**Relaxation** - 14h30

**Jeudi 24 nov.**

**Broderie** - 10h  
**Soupe et dessert (\$)** - 12h  
**Film** - 14h  
**Date limite pour les cartes de Noël** - 12h

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Décembre 2022

<b>Lundi 28 nov,</b>  <b>Croissance personnelle</b> <b>Stress</b> - 13h30 <b>Argile</b> - 13h30 <b>Cuisine/collation</b> - 13h30	<b>Mardi 29 nov,</b> <b>Club de marche</b> - 9h <b>Aquarelle</b> - 9h30 <b>Diamond painting</b> - 10h15  <b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h <b>Autogestion Estime de soi</b> - 13h30 <b>Aquarelle</b> - 13h30	<b>Mercredi 30 nov.</b> <b>Tricot</b> - 9h  <b>Yoga sur chaise</b> - 13h30 <b>Relaxation</b> - 14h30	<b>Jeudi 1er déc.</b> <b>Broderie</b> - 10h  <b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h <b>aROCHEmoiunSOURIRE (Peinture sur roche)</b> - 14h <b>L'Heure du placotage</b> - 13h30
<b>Lundi 5 déc.</b>	<b>Mardi 6 déc.</b> <b>Aquarelle</b> - 9h30 (reprise du 18 oct.) <b>Centre de table Noël</b> - 10h  <b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h	<b>Mercredi 7 déc.</b>  <b>Séance photo pour les membres</b> - 13h à 16h	<b>Jeudi 8 déc.</b> <b>Artisanat</b> - 9h30  <b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h <b>Conférence IRIS Estrie</b> - 13h
<b>Lundi 12 déc.</b>	<b>Mardi 13 déc.</b> <b>Ornement de sapin de Noël</b> - 10h  <b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h	<b>Mercredi 14 déc.</b>  <b>Fabrication de papier d'emballage</b> - 13h	<b>Jeudi 15 déc.</b>  <b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h
<b>Lundi 19 déc.</b>	<b>Mardi 20 déc.</b>  <b>Cuisine de Noël : décoration de biscuits</b> - 13h	<b>Mercredi 21 déc.</b>	<b>Jeudi 22 déc.</b>

*Joyeuses fêtes!*

## Informations supplémentaires à propos des activités

### Nouveau programme pour les troubles anxieux

Par *Kassandra Côté, TES, intervenante sociale*

rolief

Depuis plusieurs années, l'Éveil offre le groupe d'atelier « Mieux vivre avec l'anxiété ». En janvier, un nouveau programme traitant de l'anxiété s'ajoute aux ateliers de l'Éveil : « Autogestion de l'anxiété ». Créé par Relief, une ressource en santé mentale de Montréal, ce programme offre des outils, des stratégies ainsi que des exercices pour diminuer les symptômes anxieux et prévenir les crises d'anxiété. Les personnes qui suivent un programme d'autogestion se disent presque toujours mieux outillées face à leur santé mentale.

L'Éveil est fier d'offrir le programme « vivre avec l'anxiété », mais également d'offrir déjà depuis plusieurs mois les programmes « vivre avec une meilleure estime de soi » et « vivre avec la dépression ».

Pour toute question sur ces programmes, contactez-nous.

**La prochaine session débutera à la fin janvier 2023.**

### Activités de Noël

10 Novembre : Cartes de Noël pour le concours (date maximum pour remettre votre œuvre : 24 novembre à 12h).

6 décembre à 13h30 : Fabrication de centre de table de Noël.

12 décembre à 13h30 : Fabrication d'ornements de sapin de Noël

**Activité de Noël, détails à venir**



### Yoga : modification du plan de cours

Pour le mois de novembre, les ateliers de yoga seront **sur chaise**. Le yoga sur chaise est un excellent moyen d'améliorer votre souplesse et votre mobilité. Si vous cherchez de l'aide pour vos épaules, votre colonne vertébrale, votre cou, ou des étirements généraux du haut du corps et une plus grande souplesse, vous devriez essayer cette pratique.





**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

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

Crise suicidaire : 1 866 APPELLE (277-3553)

Urgence détresse : 811 poste 2

Secours-Amitié Estrie : 819-564-2323