

Pause santé mentale

janvier-février 2023

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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

Inscriptions pour la session d'hiver 2023

25 et 26 janvier de 9h à 12h et 13h30 à 16h
Par téléphone ou en personne

C'est déjà le temps des inscriptions pour nos ateliers d'hiver ! Les places disponibles sont limitées et nous vous demandons de vous inscrire dans tous les ateliers qui vous intéressent, car **tous nos ateliers demandent une inscription.**

Pour connaître les activités à venir, consulter notre calendrier d'activités en page 8 et 9 ! Pour toutes informations supplémentaires à propos des ateliers, référez-vous aux pages 10 et 11 !

Prenez note que 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 24 janvier.**

CONTENU :

- 2 SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE**
- 2 AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ**
- 3 AUTOGESTION DE LA DÉPRESSION**
- 4 JEU PATHOLOGIQUE EN LIGNE**
- 4 MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**
- 5 LE LIEN CORPS-ESPRIT**
- 6 LE BABILLARD**
- 8 CALENDRIER DES ACTIVITÉS**



Semaine nationale de prévention du suicide du 5 au 11 février 2023

Du 5 au 11 février 2023 se tiendra la 33e Semaine de prévention du suicide. Avec un nouveau thème, cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort. Agir peut faire toute la différence. En parler et reprendre le contrôle, ça arrive ! Tout d'abord, il est important de faire le point sur sa santé mentale afin de mieux comprendre ce qui nous arrive, ce qui nous amène à penser au suicide. Prendre soin de soi est important afin de se protéger et de trouver un équilibre. D'ailleurs, en parler avec son entourage, ses proches afin d'éviter l'isolement est nécessaire. Par la suite ou même avant tout, on doit aller chercher de l'aide. Plusieurs ressources existent afin de vous aider à aller mieux.

www.oseparlerdusucide.com

Retour du groupe *Autogestion de l'anxiété*

Par Cassandra Côté, TES, intervenante sociale

« J'ai maintenant en main des outils concrets et faciles à comprendre et à appliquer [...] pour être plus en maîtrise de ma vie et être plus heureuse. »

**Participante à l'atelier Mieux vivre avec l'anxiété*

Chaque session, l'Éveil offre des ateliers d'autogestion de l'anxiété. Cette année ne fait pas exception. Le groupe d'autogestion de l'anxiété est de retour !

Voici les thèmes qui seront abordés :

- Améliorer l'observation et la connaissance de soi et de l'anxiété
- Déterminer ses déclencheurs et les facteurs de maintien de l'anxiété
- S'initier à des techniques pour diminuer l'intensité de l'anxiété
- Comprendre le rôle de l'évitement et de l'exposition
- Se familiariser avec l'acceptation et se remettre en action
- Aborder les filtres de nos perceptions et leur influence sur l'anxiété
- S'interroger sur le rapport entre soi-même, l'anxiété et les autres
- Reprendre du pouvoir sur son anxiété

Pour participer, il faut vous inscrire auprès de Cassandra. Cet atelier sera d'une période de 10 à 12 semaines. Un atelier par semaine d'une durée d'environ 2h30.



Reprenez le pouvoir sur votre santé mentale avec notre programme
Autogestion de la dépression

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

La dépression est une problématique courante en santé mentale. Elle se décline en plusieurs types : saisonnière, persistante, majeure, postpartum, baby-blues, trouble d'adaptation avec humeur dépressive...

Les symptômes d'une dépression sont multiples et peuvent varier d'une personne à l'autre. Parmi les symptômes les plus fréquents, on retrouve : la perte de plaisir ou d'intérêt, la tristesse, le sentiment de culpabilité, la diminution de l'estime de soi et la perte d'appétit. Ce trouble apporte des difficultés dans plusieurs domaines de la vie de la personne, soit au travail, à l'école, dans les relations interpersonnelles, etc. Trois fois plus de cas de dépression majeure ont été observés durant la dernière année.

Il est important de prendre soin de sa santé mentale tout comme on le fait avec notre santé physique.

L'Éveil offre un programme d'autogestion de la dépression sous la forme d'un atelier de groupe (5-6 personnes) offert une fois par semaine (2h30) et sur une période de dix semaines. L'autogestion signifie de reprendre du pouvoir sur soi, sur sa santé mentale. À travers ce programme plusieurs sujets sont abordés:

- Quelles sont les différentes formes de dépression;
- Les signes avant-coureurs;
- Les alliés potentiels;
- Comprendre, accepter et influencer ses émotions;
- Le soutien de l'entourage;
- Nos ancrages;
- Nos habitudes de vie;
- La dépression en milieu de travail;
- Et plus de sujets, selon les besoins du groupe

Tout au long du programme, des outils vous seront présentés et vous pourrez les tester et les utiliser (boîte à outils).

Un travail sur soi, pour le bien-être de soi.

Pour toutes questions ou pour vous inscrire, vous pouvez communiquer avec Kim Bilodeau au 819-849-3003.

Les risques cachés du jeu pathologique en ligne

Par *Kassandra Côté, TES, intervenante sociale*

À la suite de la fermeture des casinos et salons de jeux, une grande partie des joueurs pathologiques se sont tournés vers les jeux en ligne. Selon un sondage réalisé par l'Institut national de la santé publique du Québec, 20% des Québécois ont essayé les jeux en ligne en 2020.

Les centres de traitements pour jeu excessif ont été chambardés par ces changements. Ils ont connu une croissance du nombre de joueurs en ligne qui frappaient à leurs portes. La fréquentation de la plateforme Web de Loto-Québec a d'ailleurs augmenté de 132% en 2020. Ce bond de la participation aux jeux en ligne au Québec suscite beaucoup d'inquiétude.

Bien que le site Web de Loto-Québec soit légal, les autres casinos en ligne sont illégaux au Canada. Malheureusement, cette loi est facilement contournable et il en résulte un nombre impressionnant de sites de jeux en ligne.

Nous vous invitons à faire preuve de prudence lors de votre connexion sur des sites de jeux en ligne. La majorité du temps, une collecte de vos données personnelles est nécessaire pour jouer sur le Web. C'est-à-dire que votre nom complet, votre numéro de téléphone, votre courriel et votre numéro de carte de crédit sont enregistrés afin que vous puissiez avoir accès aux jeux. Cependant, donner ces informations à des sites internet de ce type vous met à risque de vol d'identité et de carte de crédit.

Anxiété : La méditation pleine conscience aussi efficace qu'un antidépresseur

Par *Christine Lynch, TTS, intervenante sociale*

Selon une étude publiée en novembre 2022 dans le Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry, une thérapie de réduction du stress basée sur la pleine conscience serait aussi efficace qu'un antidépresseur pour les personnes qui souffrent de troubles anxieux.

Comment en est-on arrivé à cette conclusion? L'étude du Georgetown University Medical Center a été effectuée sur 276 personnes souffrant de troubles anxieux. Le groupe avait comme âge moyen 33 ans et était composé à 75% de femmes. Sur 8 semaines, une partie du groupe a reçu un médicament et

l'autre partie a suivi une thérapie de réduction du stress basée sur la pleine conscience. Les participants ont suivi avec diligence une routine quotidienne de méditation : 45 minutes tous les jours, des cours hebdomadaires de 120 minutes et un week-end de retraite.

Résultat? Les évaluations ont été réalisées sans que les chercheurs ne sachent quels participants avaient reçu le médicament ou la psychothérapie. Finalement, les deux méthodes avaient causé une baisse d'environ 30% des symptômes liés à l'anxiété.

La famille des troubles anxieux comprend l'anxiété sociale, le trouble panique, l'anxiété généralisée, l'agoraphobie et les phobies.

Le lien corps-esprit

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

Mon dernier article évoquait la pertinence des approches somatiques (corporelles) dans le traitement des traumatismes. J'aimerais continuer à vous parler du lien entre la vie psychique (mentale-émotionnelle) et la vie physique (corporelle).

Notre corps est notre véhicule terrestre. C'est à partir de ce corps que nous percevons et ressentons notre environnement. C'est aussi à partir de notre corps que nous développons le sens de notre identité et que nous ressentons notre niveau de vitalité (Lowen). Pourquoi l'intérêt pour les approches corporelles a-t-il augmenté dans le domaine de la santé mentale ces dernières décennies ? Beaucoup de chercheurs et de médecins ont stipulé dans le passé que le corps conservait les ressentis non exprimés et les manifestait souvent sous forme de symptômes, ce que les chercheurs en neurosciences et en biologie commencent à comprendre. Ces derniers observent de plus en plus la façon dont les différents états émotionnels et mentaux influencent les états physiques, et comment les états physiques influencent les états émotionnels et mentaux.

Ainsi, l'on sait maintenant comment la santé mentale est intimement liée au corps. La dépression, par exemple, s'exprime souvent par la neurasthénie (fatigue chronique, lourdeur, manque d'énergie). L'anxiété, pour sa part, apporte son lot de ressentis physiques : palpitations, tensions musculaires et maux de tête (pour ne nommer que ceux-ci !). Le stress chronique mal géré, quant à lui, apporte son lot de maux tels que les problèmes digestifs et les troubles du sommeil.



À l'inverse, certaines conditions physiques affectent la santé mentale et émotionnelle. Par exemple, une équipe de chercheurs a réalisé comment un déséquilibre du microbiote intestinal pouvait induire la dépression. Alors que nous pensons souvent que tout se passe dans le cerveau, les chercheurs ont réalisé que 95% de la sérotonine était produite par les intestins. Ces récentes recherches en biologie sont un exemple concret qui peut aider à comprendre le lien corps-esprit. Ici, il est question d'alimentation et de stress modifiant le microbiote, qui à son tour génère des états dépressifs. Ces dernières découvertes renforcent l'idée que la santé est un phénomène holistique (global), et suggèrent qu'il est non seulement possible, mais important d'agir sur notre santé à différents niveaux, car ces différentes dimensions de notre vie sont reliées.

Conséquemment, cela vient appuyer l'idée que travailler sur notre corps agira sur notre mental et que travailler sur notre mental agira sur notre corps. Ainsi, le travail psychothérapeutique passe aussi par l'hygiène de vie : alimentation, sommeil, exercices corporels (par ex. techniques de relaxation et de respiration). Il existe aussi des techniques millénaires, telles le Gi Gong, qui travaillent à la fois sur le corps, le monde émotionnel et le mental.

Sur ce, n'oubliez pas de prendre soin de votre lien corps-esprit !



Le babillard

Activité thématique Saint-Valentin

Afin de célébrer à la fête de l'amour, nous animons une **activité d'artisanat le jeudi 2 février à 9h30**. Nous préparerons un cadeau pour surprendre vos êtres chers ainsi que des cartes pour déclarer votre amour ou votre reconnaissance envers quelqu'un. Pour vous inscrire et connaître le coût et les détails de l'activité, veuillez contacter Cassandra au intervenante@eveilcoaticook.ca.

Vous avez plus envie de relaxer?
Venez à notre activité **dîner et film** sous la thématique de la Saint-Valentin le **16 février à 12h. Coût: 5\$.**



Tirage de participation à nos activités

Courez la chance de gagner une surprise tous les mois!

Participez à notre tirage mensuel en remplissant un coupon chaque fois que vous vous présentez à une activité de l'Éveil. La jolie petite boîte et les coupons se trouvent à l'entrée de nos locaux. Chaque fin de mois, nous effectuons un tirage parmi les participants du mois. Le nom du gagnant n'est pas public et les prix de participation sont variés à chaque tirage.

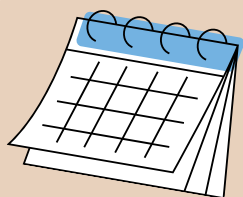
Bonne chance!

Envie de t'impliquer? Joint le Comité des membres de l'Éveil



Être membre à l'Éveil permet d'avoir accès à des services individuels, de groupe et plus encore. Cependant, être membre peut signifier beaucoup plus que ça. La participation des personnes qui fréquentent une ressource alternative est nécessaire et fortement valorisée. Cet espace d'implication permet non seulement une pleine participation des membres aux processus démocratiques et aux décisions qui les concernent, mais assure aussi la prise en compte des personnes plutôt que leur prise en charge par l'organisation.

Nous aimerions établir un nouveau comité. Celui-ci permettrait d'avoir l'opinion des membres afin d'avoir une plus grande implication dans la ressource. **Vous pourriez par exemple nous aider à planifier des activités et dans l'organisation de celles-ci. Vous pourriez également nous aider à bonifier les services de l'Éveil grâce à votre expérience en tant que membre.** Si vous êtes intéressé, veuillez laisser votre nom à Cassandra et dès que nous aurons suffisamment d'inscriptions nous organiserons une première rencontre.



La Saint-Valentin, d'où ça vient ?

L'origine réelle de cette fête est attestée au XIV^e siècle dans la Grande-Bretagne encore catholique. Le jour de la Saint-Valentin du 14 février était fêté comme une fête des amoureux, car l'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'accoupler.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Janvier 2023

<p>Lundi 2 janvier</p> 	<p>Mardi 3 janvier</p> 	<p>Mercredi 4 jan.</p> <p><i>Nous sommes de retour de vacances !</i></p>	<p>Jeudi 5 janvier</p>
<p>Lundi 9 jan.</p>	<p>Mardi 10 jan.</p>	<p>Mercredi 11 jan.</p>	<p>Jeudi 12 jan.</p>
<p>Lundi 16 jan.</p> <p>Cuisine/collation - 13h30</p>	<p>Mardi 17 jan.</p> <p>Club de marche - 9h Diamond painting - 10h15 Soupe et dessert (\$) - 12h</p>	<p>Mercredi 18 jan.</p> <p>Jeu d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 19 jan.</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h</p>
<p>Lundi 23 jan.</p> <p>Cuisine/collation - 13h30</p>	<p>Mardi 24 jan.</p> <p>Club de marche - 9h Diamond painting - 10h15 Soupe et dessert (\$) - 12h</p>	<p>Mercredi 25 jan.</p> <p>Inscription aux ateliers 9h00 à 11h00 13h30 à 16h00</p> <p>Jeu d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 26 jan.</p> <p>Inscription aux ateliers 9h00 à 11h00 13h30 à 16h00</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h</p>

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Février 2023

Lundi 30 jan.

Art-Thérapie de Groupe
- 9h

Croissance personnelle
Deuil - 13h30
Argile (\$) - 13h30
Cuisine/collation -
13h30

Mardi 31 jan.

Aquarelle (\$) - 9h30
Club de marche - 10h
Diamond painting -
10h15
Soupe et dessert (\$) -
12h
Yoga et relaxation -
13h30
Aquarelle (\$) - 13h30

Mercredi 1 fév.

Atelier photo - 9h00
Tricot - 9h30

Jeu d'échecs - 13h30
Autogestion
Dépression - 13h30

Jeudi 2 fév.

Artisanat Saint-Valentin (\$) - 9h30
Broderie - 10h

Soupe et dessert (\$) -
12h
Jeux de société - 13h30
Autogestion Anxiété -
13h30

Semaine nationale de prévention du suicide du 5 au 11 février 2023

Lundi 6 fév.

Art-Thérapie de Groupe
- 9h

Croissance personnelle
Limites - 13h30
Argile (\$) - 13h30
Cuisine/collation -
13h30

Mardi 7 fév.

Club de marche - 9h
Aquarelle (\$) - 9h30
Diamond painting -
10h15
Soupe et dessert (\$) -
12h
Yoga et relaxation -
13h30
Aquarelle (\$) - 13h30

Mercredi 8 fév.

Tricot - 9h30

Jeu d'échec - 13h30
Autogestion
Dépression - 13h30

Jeudi 9 fév.

Broderie - 10h

Soupe et dessert (\$) -
12h
L'Heure du placotage -
13h30
Autogestion Anxiété -
13h30

Lundi 13 fév.

Art-Thérapie de Groupe
- 9h

Croissance personnelle
Lâcher prise - 13h30
Argile (\$) - 13h30
Cuisine/collation -
13h30

Mardi 14 fév.

Club de marche - 9h
Aquarelle (\$) - 9h30
Diamond painting -
10h15
Soupe et dessert (\$) -
12h
Yoga et relaxation -
13h30
Aquarelle (\$) - 13h30

Mercredi 15 fév.

Atelier photo - 9h00
Tricot - 9h30

Jeu d'échec - 13h30
Autogestion
Dépression - 13h30

Jeudi 16 fév.

Broderie - 10h

Dîner Saint-Valentin
(\$) - 12h
Film Saint-Valentin -
13h30

Autogestion Anxiété -
13h30

Lundi 20 fév.

Art-Thérapie de Groupe
- 9h

Croissance personnelle
Estime de soi - 13h30
Argile (\$) - 13h30
Cuisine/collation -
13h30

Mardi 21 fév.

Club de marche - 9h
Aquarelle (\$) - 9h30
Diamond painting -
10h15
Soupe et dessert (\$) -
12h
Yoga et relaxation -
13h30
Aquarelle (\$) - 13h30

Mercredi 22 fév.

Tricot - 9h30

Jeu d'échec - 13h30
Autogestion
Dépression - 13h30

Jeudi 23 fév.

Broderie - 10h

Soupe et dessert (\$) -
12h
L'Heure du placotage -
13h30
Autogestion Anxiété -
13h30

Informations supplémentaires à propos des activités

Atelier de yoga et relaxation · les mardis 13h30 à compter du 31 janvier

avec les intervenantes *Christine Lynch et Kim Bilodeau*

Le yoga sur chaise est un excellent moyen d'améliorer votre souplesse et votre mobilité dans le haut de votre corps. L'atelier de yoga adapté est suivi par une séance de relaxation, ou une nouvelle méthode de relaxation est présentée et expérimentée à chaque atelier. Venez vous détendre dans une ambiance relaxante!

L'Heure du placotage : Un groupe d'échange ouvert pour tous les membres · un jeudi sur deux 13h30 à compter du 9 février avec l'intervenante *Christine Lynch*

C'est le temps de venir discuter, vous exprimer, échanger des expériences ou interrogations autour de sujets qui vous rejoignent. Ces temps de rencontre sont basés sur un esprit de convivialité, d'écoute et de respect. Ils permettent aux membres d'échanger sur leurs expériences, de confronter leurs difficultés et leurs préoccupations communes.

Atelier photo · un mercredi sur deux 9h à compter du 1er février avec l'intervenante *Christine Lynch*

L'atelier a pour objectif d'utiliser la photographie comme moyen d'expression afin d'apprendre à mieux se connaître et à partager ses expériences. Il vous permettra de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de faire de la photo et de renouer avec votre côté créatif.

Croissance personnelle · les lundis 13h30 à compter du 30 janvier

avec l'intervenante *Christine Lynch*

Les ateliers de croissance personnelle sont créés dans le but d'informer, de développer et de partager en lien avec certains sujets sur la santé mentale. Ils favorisent le cheminement personnel en contexte de groupe, ce qui permet également de développer des relations interpersonnelles, d'expérimenter le plaisir d'être ensemble et de cheminer à son rythme, tout en bénéficiant de l'apport de chacun. Les thèmes pouvant s'y retrouver sont le concept de soi, la confiance en soi, les perceptions, l'autonomie, la dépression, le deuil, dépendances, etc.

Calendrier du Club de marche · les mardis 9h00 avec l'intervenante *Kim Bilodeau*

17 janvier : Raquettes, Plein Air Coaticook, rue Lacourse, (prêt de raquettes et bâtons de marche disponible)

24 janvier : Stationnement derrière la ressourcerie, Coaticook

31 janvier : Activité: Trottrinettes des neiges, Grange ronde de Coaticook **Heure : 10h**

7 février : Raquettes, Plein Air Coaticook, rue Lacourse, (prêt de raquettes et de bâtons de marche disponible)

14 février : Laiterie, Coaticook

21 février : Raquettes, Plein Air Coaticook, rue Lacourse, (prêt de raquettes et de bâtons de marche disponible)

28 février : Stationnement de la Pisciculture, Baldwin.

Jeu d'échecs · les mercredis 13h30 à compter du 18 janvier avec Noémie Champoux

Venez découvrir ou redécouvrir le jeu d'échecs autour d'une tasse de café et en bonne compagnie! Aucune connaissance préalable nécessaire, l'activité est ouverte à tous et à toutes.

Tricot · les mercredis 9h30 à compter du 1er février avec Noémie Champoux

Le club de tricot est l'occasion parfaite pour insérer une période de relaxation créative dans votre semaine, et pour avancer votre projet personnel de tricot!

Broderie · les jeudis 10h00 à compter du 2 février avec Noémie Champoux

Explorez différents points de broderie, créez votre propre projet ou inspirez-vous des nombreux exemples disponibles, tout en profitant du moment pour échanger et apprendre avec les autres avides brodeurs et brodeuses!

Cuisine-collation · les lundis 13h30 à compter du 16 janvier avec Noémie Champoux

Le lundi après-midi, à l'Éveil, on prépare le menu de soupe et collation de la semaine! Venez mettre la main à la pâte pour la confection de délicieux petits plats et collations, et repartez avec une portion de la recette pour la maison!

Jeux de société · un jeudi sur 2, 13h30 à compter du 2 février avec Noémie Champoux

Cet hiver, deux après-midis par mois, joignez-vous à nous pour explorer différents jeux de table excitants et amusants! Classiques ou nouveautés, vous aurez certainement envie d'y rejouer!

Art-thérapie de groupe · les lundis 9h00 à compter du 30 janvier avec l'intervenante Véronique B.

Ce n'est pas l'aspect esthétique des œuvres qui est mis en valeur, mais leur pouvoir d'expression. L'accent est donc mis sur le processus de création plutôt que sur la production d'œuvre.



N'oubliez pas!

Les inscriptions pour les activités d'hiver 2023 ont lieu ces 25 et 26 janvier, de 9h à 11h et 13h30 à 16h, par téléphone ou en personne.

Les sources des articles dans ce numéro:

p.3 <https://www.lapresse.ca/actualites/2021-05-22/pandemie-et-confinement/le-jeu-en-ligne-explose.php>

p.3

<http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2022-11-14/traitement-troubles-anxieux-psychotherapie-meditation-pleine-conscience>

p4 <https://www.lapresse.ca/actualites/sciences/2021-02-07/quand-les-intestins-menent-au-cerveau.php>

<https://www.leslibraires.ca/livres/le-corps-bafoue-alexander-lowen-9782356440808.html>



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, Intervenante sociale
(Art-thérapeute M.A.)**

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

Noémie Champoux, Responsable du milieu de vie

819-849-3003, poste 107
r.milieudevie@eveilcoaticook.ca

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