Pause santé mentale

juillet-août 2023

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

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

Spectacle bénéfice d'humour

25 août 19h
Polyvalente La Frontalière

Vivre une soirée mémorable tout en appuyant l'organisme en santé mentale l'Éveil.
Pour seulement 35$, assistez à un spectacle d'humour réunissant Stéphane Fallu, Réal Béland, Yannick Demartino et Rachelle Elie. C'est un rendez-vous le 25 août à 19h à l'école secondaire La Frontalière.
Tous les profits iront à l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale afin de pouvoir offrir des services tout l'été ainsi que de poursuivre l'offre de service auprès des 12-18 ans.

Vous pouvez vous procurer vos billets directement à L'Éveil ou sur le site suivant : pavillondesarts.tuxedobillet.com

CONTENU :

2 ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION EN PÉRIODE ESTIVALE
3 ALLIÉ.E DE LA COMMUNAUTÉ 2SLGBTQIA+
4 LA GESTION AUTOMONE DE LA MÉDICATION
5 ACTIVITÉS ESTIVALES
6 CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Anxiété et dépression en période estivale

Par Kim Bildoeau, T.É.S., Intervenante sociale

Pour certaines personnes, la période estivale est une période de détente, de sport, d'activités, de vacances, de chaleur et de bien-être. Cependant, pour les personnes atteintes de dépression saisonnière estivale, cette période est synonyme de mal-être.
Cette affectation saisonnière particulière touche environ 1% de la population. La dépression peut être accompagnée d'anxiété ou au contraire, l'anxiété peut être accompagnée de symptômes dépressifs.

L'été est un moment particulièrement anxiogène pour ces personnes. Voici pourquoi : «La chaleur intense est associée à la déshydratation et à une foule de symptômes comme la transpiration, l'augmentation de la fréquence cardiaque, les palpitations, les tremblements, l'essoufflement et la sensation d'évanouissement, l'impression d'étouffement... La chaleur peut augmenter notre rythme cardiaque et causer des changements dans notre respiration. Le cerveau est donc susceptible d'interpréter ces symptômes physiques comme étant causé par l'anxiété plutôt que par la chaleur. De plus, l'humidité peut rendre la concentration plus difficile tout en diminuant notre niveau d'énergie.»
- Elena Bizzotto, Santé magazine, 2022

Les personnes vivant la dépression saisonnière estivale ont plus tendance à s'isoler et à rester à l'intérieur afin d'éviter ces symptômes. La période des vacances peut aggraver le sentiment de solitude, puisque le contact avec les proches peut être perdu.

Comment diminuer ces symptômes?
La chaleur, l'humidité estivale et les périodes de canicule peuvent nous irriter et nous fatiguer. Maintenir ou améliorer notre hygiène du sommeil est un bon moyen de combattre l'anxiété et la dépression saisonnière.
La diminution des symptômes peut se faire par des petits gestes comme : parler à nos proches de ce que l'on ressent, sortir dehors pendant de courtes périodes, s'hydrater, manger de façon équilibrée, faire de l'activité physique et de la méditation.
Nous préparer une petite trousse de secours contenant un sac de papier pour respirer, quelque chose à manger et à boire, un livre ou autre qui fait du bien est un bon moyen d'être prêt.e.s si l'anxiété et la dépression nous guettent.

Cet article t'interpelle? N'hésite pas à en parler également avec ton intervenant.e.

Source:https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/psycho/tout-savoir-sur-lanxiete-estivale-332522

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Allié.e de la communauté 2slgbtqia+

Par Kassandra Côté ,T.E.S, intervenante sociale

Cette année, la semaine de la fierté à Montréal se déroule du 3 au 13 août. Rappelons-nous que cet événement est l'une des plus grandes célébrations mettant à l'honneur la communauté 2SLGBTQIA+. Chaque année depuis 2007, plus de 2 millions de visiteurs locaux et internationaux participent aux festivités. L'Éveil est fier d'apporter son support à la communauté 2slgbtqia+ comme allié.

Les allié.e.s.

Texte tiré du site Web de la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie

Tout le monde peut être un.e allié.e

L'allié.e est généralement une personne non-2SLGBTQIA+ qui soutient les personnes de différentes orientations sexuelles, identités et expressions de genre dans le but de contribuer à leur bien-être ou à une plus grande acceptation de leurs réalités. L'allié.e peut cependant aussi être 2SLGBTQIA+ et soutenir d'autres communautés (ex. : une lesbienne alliée des communautés trans). Il se peut qu'une personne devienne une alliée parce qu'elle a un proche qui est 2SLGBTQIA+, ou tout simplement parce que les valeurs de diversité, d'égalité et de droits de la personne lui tiennent à cœur.

Pourquoi être un.e allié.e ?

En tant que minorité sexuelle et identitaire, les personnes 2SLGBTQIA+ se sentent souvent seules face à l'homophobie et la transphobie. Trop souvent, les témoins de paroles ou d'actes homophobes et transphobes n'osent pas intervenir. L'allié.e a un rôle incontournable, car son appui vise à contrer la discrimination, les préjugés et les stéréotypes dans divers milieux. De plus, sur le plan personnel, devenir un.e allié.e peut être une expérience enrichissante.

Comme pour toute autre forme de discrimination, l'homophobie et la transphobie doivent être dénoncées chaque fois que l'on en est témoin.

Face à des propos ou des gestes homophobes/transphobes, il est important de montrer son désaccord et de demander que cessent les comportements discriminatoires. Lorsque cela est impossible ou que la situation perdure, il faut alors contacter des organismes qui ont la compétence pour intervenir et mettre un terme à cette situation.

Réagir face à l'homophobie et la transphobie, c'est une responsabilité personnelle, sociale et civique.

Source : https://www.may17mai.com/alliees et https://www.misterbandb.com/fr/agenda-gay/canada/montreal/gay-pride

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

La GAM

Texte tirée de la Boîte à outils GAM

« La Gestion autonome de la médication (GAM) en santé mentale est **une démarche de réflexion et d'actions** qui permet à la personne de cheminer à travers différents moments et questionnements concernant sa médication, son état de santé et son environnement.
Cette démarche peut impliquer plusieurs acteurs (proches, pairs, intervenants, professionnels de la santé et organismes communautaires) dans l'accompagnement et le soutien de la personne, que ce soit dans sa recherche d'informations et d'alternatives de même que dans ses prises de décision. La GAM est un moyen pour s'approprier du pouvoir sur sa vie. C'est une approche pour améliorer sa qualité de vie ; ce n'est pas une fin en soi.

Les principes de la GAM
1. La définition d'une qualité de vie satisfaisante est personnelle et différente pour chacun.
2. La personne possède une expertise à l'égard de son vécu et de sa médication.
3. La médication en santé mentale n'est pas neutre ; elle représente, pour chaque personne, quelque chose de différent qui mérite d'être pris en compte.
4. La personne a des droits qu'elle peut exercer et qui doivent être respectés (ex. : le droit à l'information, le droit au consentement aux soins, le droit à l'accompagnement, le droit de participer à son traitement).
5. Les expériences de souffrance impliquent la globalité de la personne ; elles appellent à une compréhension large et à des réponses plurielles.
Votre vie vous appartient !

Vous éveiller, voilà le premier pas de la démarche de Gestion autonome de la médication! Votre éveil, c'est le regard que vous portez sur vous, votre vie, vos ressources, vos choix… Vous êtes une personne entière avec toutes ses potentialités. Plusieurs lois assurent les droits fondamentaux de la personne et protègent les droits de tous les utilisateurs de services de santé et de services sociaux, tels que le droit à l'information et le consentement aux soins libre et éclairé. La Gestion autonome de la médication en santé mentale (GAM) **est une démarche** qui s'appuie sur une vision globale de la personne et de son mieux-être dans une perspective d'appropriation du pouvoir.
Le but de la Gestion autonome de la médication en santé mentale est de permettre à la personne qui prend des médicaments de se rapprocher d'une médication qui lui convient et qui s'intègre dans une démarche plus large d'amélioration, de mieux-être et de reprise de pouvoir sur sa vie. Elle implique l'accès à toute l'information nécessaire concernant la médication et les alternatives. Forgée au croisement de savoirs d'expérience (de personnes usagères, d'intervenants et d'intervenantes, de gestionnaires en santé mentale) et de recherches, la GAM représente une façon inédite et globale d'aborder **l'apport et l'impact** des médicaments en santé mentale dans la vie des personnes qui les consomment. La GAM permet non seulement de prendre en compte à la fois les **effets bénéfiques et les effets indésirables** des médicaments en santé mentale, mais aussi, de manière unique, de travailler avec les significations qu'on attribue à la médication, un aspect qui s'avère tout aussi important pour les personnes que les effets plus concrets des médicaments. »

L'atelier sur la GAM débutera au mois de septembre à la session d'automne 2023.
Vous avez un intérêt, des questions ou voulez vous inscrire ? Appelez-nous !

Source * : Boite à outils GAM, gestion autonome de la médication, implanter et développer des pratiques GAM dans les ressources alternatives et communautaires en santé mentale et dans d'autres milieux de pratiques.

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Yoga d'été au parc

Pour les mois de juillet et aout ! Réfère-toi au calendrier pour connaitre les dates.
On se rejoint à l'Éveil et on se rend au parc pour les journées de beaux temps !
En cas de pluie, la séance a lieu à l'Éveil dans le même local.
Les parcs/endroits possibles pour pratiquer le yoga à l'extérieur :

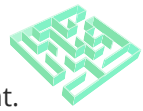
- Parc Laurence
- Derrière la Ressourcerie
- Vos idées sont les bienvenues !

*Apportez votre tapis, vêtements confortables et bouteille d'eau

Sortie autocueillette à 10h00

Cet été, l'Éveil organise quelques sorties d'autocueillette. Les participants doivent amener leurs plats (2L crème glacée Coaticook si possible). L'achat des petits fruits est aux frais du participant. Prévoir de l'argent comptant.
Inscription obligatoire au 819-849-3003, 24 h avant la date
Si vous pouvez transporter des gens nous en aviser et arriver à l'Éveil à 9h30. Sinon, on se rejoint à 10h aux endroits prévus.
Fraises : mardi 4 juillet, Vallée des grands potagers, 6362 Rte Louis-S.-Saint-Laurent, Compton
Framboises : mercredi 19 juillet, Bleuetière l'Or Bleu, 3465 Route 143, Stanstead-Est
Bleuets : Mercredi 9 aout, Bleuetière du Plateau, 140 chemin Grenier , Coaticook
**Les dates sont sujettes à changement selon la météo.*

Labyrinthe Topher - 23 aout 13h30



Venez faire les labyrinthes avec nous ! fermetopher.ca - 6160 Rte 143, Waterville
Tu as jusqu'au 16 août pour t'inscrire. Assure-toi une place en t'inscrivant dès maintenant.
Un transport pourrait être offert si nous sommes assez de participants,

Activité au Glow Golf - 29 août à 13h30

Tous les membres de l'Éveil sont invités à venir jouer avec nous le 29 août au Glow Golf de Coaticook.
Tu as jusqu'au 22 août pour t'inscrire. Assure-toi une place en t'inscrivant dès maintenant.
On a hâte d'avoir du plaisir avec vous tous!

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Juillet 2023

Lundi 3 juillet	Mardi 4 juillet Autocueillette de fraises 10h Diamond Painting - 10h15	Mercredi 5 juillet Yoga -13h30
Lundi 10 juillet	Mardi 11 juillet Club de marche - 9h Diamond Painting - 10h15	Mercredi 12 juillet Groupe partage Homme - 16h30
Lundi 17 juillet	Mardi 18 juillet	Mercredi 19 juillet Autocueillette de framboises -10h Yoga - 13h30
Lundi 24 juillet	Mardi 25 juillet Club de marche - 9h	Mercredi 26 juillet Groupe partage Homme - 16h30

Août 2023

Lundi 31 juillet	Mardi 1er août	Mercredi 2 août Yoga -13h30
Lundi 7 août	Mardi 8 août Club de marche - 9h	Mercredi 9 août Autocueillette de bleuets - 10h Groupe partage Homme - 16h30
Lundi 14 août	Mardi 15 août Diamond Painting - 10h15	Mercredi 16 août Yoga -13h30
Lundi 21 août	Mardi 22 août Club de marche - 9h Diamond Painting - 10h15	Mercredi 23 août Labyrinthe Topher - 13h30 Groupe partage Homme - 16h30
Lundi 28 août	Mardi 29 août Diamond Painting - 10h15 Activité Glow Golf - 13h00	Mercredi 30 août

L'Éveil sera fermé tous les lundis(PM), les jeudis et les vendredis du mois de juillet et août.
Pour consulter une intervenante, il faudra prendre un rendez-vous au 819-849-3003.

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Informations supplémentaires

Calendrier du Club de marche · aux 2 semaines pour la période estivale
avec l'intervenante Kim Bilodeau

11 juillet : Parc de la Gorges de Coaticook, entrée sur rue Michaud, Coaticook
25 juillet : Parc écoforestier de Johnville, 261, chemin North, Cookshire-Eaton (Johnville)
8 août : Sentier derrière la ressourcerie, Stationnement
22 août : Grange ronde, rue St-Marc, Coaticook

À venir : Atelier sur la sexualité
avec l'intervenante Christine Lynch
Au retour des vacances d'été, à la session qui débute en septembre, nous vous présenterons un tout nouvel atelier sur la sexualité. Pourquoi? Parce que la sexualité et la santé mentale présentent plusieurs enjeux, tabous et causes à effets. Il est important d'en parler pour le bien-être des personnes qui vivent des difficultés d'ordre émotionnel ou des problèmes liés à la santé mentale.
Dès le mois de mai, une boîte sera présente à l'entrée de l'Éveil. Tu pourras y déposer tes questions, les thèmes qui t'intéressent et ton intérêt à y participer.

L'atelier sera présenté en 5 ateliers offerts une semaine sur deux.
Pour plus d'information, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca

Nouveau logo
Comme vous avez pu le lire plus tôt, la fierté mérite d'être célébrée. Afin de démontrer son appui et son inclusion, L'Éveil vous présente son logo aux couleurs de la Fierté.

Ce logo sera utilisé dans le cadre des ateliers et/ou activités en lien avec la communauté 2SLGBTQIA.

Rappelons-nous qu'il est important de prendre soin de la santé mentale de tout le monde. Au fil des années, des études ont montré qu'environ un tiers des personnes de la communauté 2SLGBTQIA auraient fait une tentative de suicide au cours de leur vie.

L'Éveil est un endroit inclusif et on te souhaite la bienvenue.

Source : https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-et-bien-etre-selon-le-sexe/sante-bien-etre-personnes-lgbtq/diversite-sexuelle-pluralite-genres/

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Stéphanie Vachon, Directrice générale
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 100
direction@eveilcoaticook.ca

France Parenteau, Adjointe administrative
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 101
info@eveilcoaticook.ca

Christine Lynch, TTS, Intervenante Sociale
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 103
christine@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/christine.intervenante

Kim Bilodeau, TES, Intervenante Sociale
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 102
kim@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/kim.intervenante

Kassandra Côté, TES, Intervenante Sociale
Elle/She/Her
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
Elle/She/Her
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