

Pause santé mentale

mai-juin 2023

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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

L'art de reprendre du pouvoir



Forum en santé mentale
MRC de Coaticook - 4 mai 2023

L'équipe de l'Éveil RCSM est fière de vous présenter son tout premier Forum en santé mentale. Un espace d'échange laissant place à des sujets reliés à la santé mentale : les approches novatrices, la médication, la place du psychiatre, l'anxiété, la dépression et la détresse psychologique.

Rencontrer les professionnels qui s'exprimeront lors du Forum : Karine Lauzier, Chef de service en santé mentale, Mathilde Lauzier, co-responsable au développement des pratiques et à la formation au RRASMQ, Linda Little, formatrice GAM pour le RRASMQ et Dr Nazim Nékrouf, psychiatre .

En journée, le Forum est réservé aux partenaires du milieu et régionaux. **À partir de 16h**, la population générale est invitée à venir découvrir les kiosques de ceux-ci pour ainsi connaître les services offerts. **À 18h, Dr Mélissa Généreux** donnera une conférence sur l'anxiété, la dépression et la détresse psychologique.

Le tout est gratuit pour tous et se déroule au Coffret de l'imagination à Coaticook. Nous espérons vous voir en grand nombre !

Évènement complètement
gratuit pour tous!

4 mai 2023
Coffret de l'imagination
Coaticook

*Pour plus d'info et/ou
confirmer votre
participation, veuillez
consulter le code QR*



CONTENU :

2 JARDINER POUR LA SANTÉ

2 STRESS FINANCIERS, JOUEURS ET SANTÉ

3 DÉMYSTIFIER L'ART-THÉRAPIE

4-5 CALENDRIER DES ACTIVITÉS

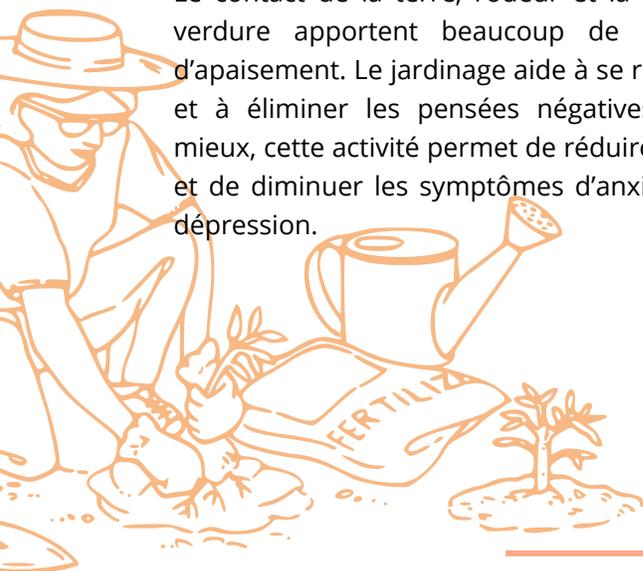
6 BABILLARD

Jardiner pour la santé!

Par Kim Bilodeau, TES, intervenante sociale

Que ce soit dans un grand potager ou sur un balcon, pratiquer le jardinage a plusieurs effets bénéfiques sur la santé physique et mentale.

Le contact de la terre, l'odeur et la vue de la verdure apportent beaucoup de calme et d'apaisement. Le jardinage aide à se ressourcer et à éliminer les pensées négatives. Encore mieux, cette activité permet de réduire le stress et de diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression.



Jardiner procure aussi plusieurs effets bénéfiques sur la santé physique. En plus du soleil qui apporte de la vitamine D, le jardinage est une activité physique efficace. Plusieurs études ont démontré que jardiner pendant 3,5 h équivaut à autant d'efforts physiques que 2h de course.

En plus des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale, le jardinage permet... de faire pousser des fruits et légumes! Une réussite comme celle-là permet d'augmenter la confiance en soi, en plus de manger des légumes frais et bons pour la santé.

Bon jardinage!

Le stress financier, les joueurs et les effets néfastes sur la santé

Par Cassandra Côté, TES, intervenante sociale

Les dépendances aux jeux affectent souvent les différentes sphères de la vie d'une personne. La situation financière est l'une qui est immédiatement touchée par une dépendance aux jeux de hasard. L'OMS (L'Organisation mondiale de la santé) a estimé en 2016 que les pertes mondiales des joueurs compulsifs sont de 400 milliards de dollars.

Le stress financier qui accompagne les personnes dépendantes affecte leur santé mentale et physique.

Le stress à long terme peut rendre 3 fois plus à risque de développer un ulcère ou des problèmes digestifs, 44 fois plus à risque de

souffrir de migraines et augmenter le risque de crise cardiaque à 200%.

Cependant, c'est la santé mentale qui est la plus affectée par le stress. Les gens stressés sont 500 fois plus à risque d'être anxieux ou déprimé. Cette anxiété ou cette déprime peut s'aggraver s'il y a la présence de ces facteurs : conflits, la consommation, le repli sur soi, la négligence personnelle et le manque de sommeil.

Près de la moitié de la population canadienne s'inquiète pour leur situation financière, il ne faut pas en avoir honte ! N'hésitez pas à en parler avec des personnes de confiance et/ou des professionnels.

Démystifier l'art-thérapie

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

Aujourd'hui je vais vous parler de ma profession, car elle est assez méconnue et semble souvent énigmatique.

L'art thérapie est une jonction entre l'art (création, créativité) et la thérapie (psychologie, psychothérapie). En réalité, les art-thérapeutes sont formés en psychologie et en art. Ils apprennent à mettre en place un cadre sécuritaire et à faire appel aux processus créatifs pour favoriser le cheminement thérapeutique. Il y a deux approches principales en art-thérapie, et souvent les art-thérapeutes peuvent utiliser les deux approches dans leur pratique, en fonction des besoins des clients et des objectifs thérapeutiques identifiés.

La première approche est « l'art comme thérapie », qui considère que le processus artistique est thérapeutique en lui-même. Selon cette approche, pratiquer une forme d'art est déjà thérapeutique et a un pouvoir de guérison émotionnel et physique pouvant mener à une guérison psychologique. L'art comme thérapie est l'approche la plus connue : on la pratique un peu partout, dans les ateliers de créativité, dans les ateliers occupationnels, dans les ruches d'art, les ateliers collectifs, les musées, etc.

La deuxième approche est la « psychothérapie par l'art ». Cette approche met l'emphase sur l'art en tant que moyen d'expression de conflits intérieurs, d'émotions, d'enjeux et de problématiques de vie. Le processus de création et la production (l'œuvre) sont envisagés comme des outils de communication, et l'exploration des processus de création et des œuvres (parler ensemble du processus et des œuvres, rechercher un sens, etc.) va amener la personne à faire d'importantes prises de conscience, à trouver des solutions, etc.



En art-thérapie (comme en psychologie), il y a différentes approches théoriques qui soutiennent la pratique clinique : psychodynamique, gestaltiste/humaniste, cognitive/comportementale. Les art-thérapeutes contemporains utilisent souvent plusieurs approches et puisqu'ils travaillent auprès de clientèles variées (par exemple auprès de personnes autistes, en dépendance, en santé mentale, etc.), ils choisissent ce qui est le plus indiqué selon les objectifs thérapeutiques visés (ex.: améliorer le fonctionnement, exprimer des émotions, augmenter l'estime personnelle, soutenir un processus de deuil, améliorer les compétences relationnelles, etc.). Cependant, comme en psychologie, les art-thérapeutes se spécialisent souvent auprès d'une clientèle et vont privilégier une approche plus qu'une autre. En terminant, j'aimerais vous dire que contrairement aux croyances populaires, l'art-thérapie ne signifie pas nécessairement interprétation et analyse d'images, et je vous expliquerai pourquoi dans mon prochain article.

Sur ce, je vous souhaite un bel été!

Lundi 1er mai	Mardi 2 mai	Mercredi 3 mai	Jeudi 4 mai
Semaine nationale de la santé mentale 2023			
Art-Thérapie de Grp - 9h Argile (\$) - 13h30	Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15 Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30	Atelier photo - 9h Jeux d'échecs - 13h30	 Forum santé mentale L'Éveil est FERMÉ
Lundi 8 mai Art-Thérapie de Grp - 9h Heure placotage - 13h30 Argile (\$) - 13h30	Mardi 9 mai Aquarelle (\$) - 9h30 Soupe et dessert (\$) - 12h	Mercredi 10 mai Jeux d'échecs - 13h30	Jeudi 11 mai Broderie - 10h <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 13h30 Sortie aux Quilles </div> Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux société - 13h30
Lundi 15 mai Art-Thérapie de Grp - 9h Argile (\$) - 13h30	Mardi 16 mai Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15 Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30	Mercredi 17 mai Atelier photo - 9h Jeux d'échecs - 13h30	Jeudi 18 mai Broderie - 10h Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux société - 13h30
Lundi 22 mai Fermé Fête de la Reine / Patriotes	Mardi 23 mai Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15 Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30	Mercredi 24 mai <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> Fabrication ornement de graines d'oiseau (5\$) - 9h30 </div> Jeux d'échecs - 13h30	Jeudi 25 mai Broderie - 10h Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux société - 13h30

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Juin 2023

<p>Lundi 29 mai</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 30 mai</p> <p>Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga /relaxation - 13h30</p>	<p>Mercredi 31 mai</p> <p>Atelier photo - ANNULÉ</p> <p>Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 1er juin</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Jeux société - 13h30</p>
<p>Lundi 5 juin</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Heure placotage - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 6 juin</p> <p>Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga /relaxation - 13h30</p>	<p>Mercredi 7 juin</p> <p>Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 8 juin</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Artisanat/Sac réutilisable (5\$) - 9h30</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux société - 13h30</p>
<p>Lundi 12 juin</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 13 juin</p> <p>Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>BBQ (\$) et AGA à partir de 12h</p>	<p>Mercredi 14 juin</p> <p>Atelier photo - 9h</p> <p>Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 15 juin</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Auto. Anxiété - 13h30 Jeux société - 13h30</p>
<p>Lundi 19 juin</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Heure placotage - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 20 juin</p> <p>Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga et relaxation - 13h30</p>	<p>Mercredi 21 juin</p> <p>Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 22 juin</p> <p>FERMÉ Saint-Jean-Batiste Fête nationale du Québec</p>
<p>Lundi 26 juin</p>	<p>Mardi 27 juin</p> <p>Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p>	<p>Mercredi 28 juin</p>	<p>Jeudi 29 juin</p> <p>FERMÉ Fête du Canada</p>
<p>Cet été, l'Éveil sera fermé les jeudis et vendredis tout le mois de juillet et août.</p>			

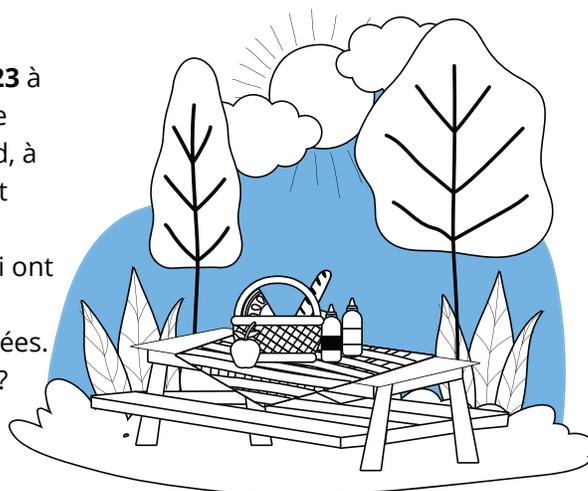
Le babillard

BBQ (5\$) et AGA le 13 juin

Cette année, nous tiendrons notre BBQ annuel le **13 juin 2023** à 12h au coût de 5\$. Par la suite, l'assemblée générale annuelle vous sera présentée sous une nouvelle formule! Tout d'abord, à l'entrée, vous aurez accès à nos états financiers 2022 (format papier) si vous le désirez. Ensuite, vous pourrez visiter nos locaux afin de découvrir les différents services et activités qui ont été offerts au cours de l'année 2022. À travers les locaux, plusieurs œuvres que nos membres ont créées seront exposées. Vous souhaitez exposer une de vos œuvres réalisées à l'Éveil? Contactez-nous!

Inscription obligatoire avant le 8 juin (jeudi) midi

Au plaisir de vous voir!



Artisanat du 8 juin (5\$)

À travers les années, l'Éveil a offert plusieurs activités de création. Certaines ont été bien aimées des membres et on en parle encore. Puisque notre liste de membres s'agrandit, ces nouveaux membres n'ont jamais eu l'occasion de faire nos ateliers les plus populaires. C'est pourquoi nous revisitons quelques-unes de nos anciennes créations. Pour le mois de juin, nous vous offrons à nouveau la chance de créer des sacs réutilisables à votre image.

Seulement 5\$! Appelez-nous pour réserver une place, car elles sont limitées.

Fabrication d'ornement de graines pour oiseaux (5\$)

24 mai à 9h30

Vous aimeriez avoir la visite d'oiseaux sur votre balcon ou votre terrain? Venez fabriquer vos ornements de graines pour oiseaux. Apprécies par ceux-ci, vous ferez des heureux! Vous **devez vous inscrire** en contactant Kim par téléphone 819-849-3003 ou par Messenger Kim Intervenante avant le **18 mai 2023. Coût 5\$.**

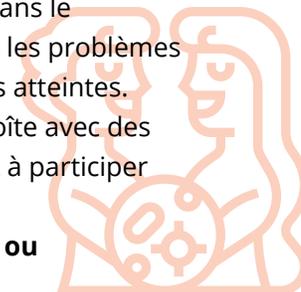


Informations supplémentaires sur les activités

À venir : Atelier sur la sexualité

Au retour des vacances d'été, dans la session d'automne au mois de septembre, nous vous présenterons un tout nouvel atelier sur la sexualité. Pourquoi ? Parce que la sexualité est un sujet qui demeure encore tabou et qu'il est important d'en discuter dans le domaine de la santé mentale. D'ailleurs, les écrits recensés démontrent que les problèmes de santé mentale ont des effets négatifs réels sur la sexualité des personnes atteintes. Alors, dès le mois de mai, dans l'entrée de l'Éveil sera présente une petite boîte avec des coupons où vous pourrez inscrire vos questions, vos thèmes et votre intérêt à participer au groupe qui sera présenté en 5 ateliers, donc aux deux semaines.

Pour plus d'information, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca



Sortie au Salon de Quilles Le Riviera

Activité **gratuite pour toute la population !**

Venez jouer aux quilles le **11 mai à 13h30**. Vous devez vous inscrire **avant le 8 mai 2023** en contactant Kim au 819-849-3003 poste 102.

Au plaisir !



Groupe de partage pour HOMME - prochaine rencontre le 2 mai 16h45

Les premières rencontres du groupe de soutien pour les hommes ont débuté. Les membres ont voté pour que le groupe soit **ouvert** ! Tous les hommes ayant un besoin de venir jaser sont les bienvenus aux rencontres du groupe de soutien, et ce, à tout moment dans l'année.

Ce groupe de soutien devient ouvert pour mieux réunir des hommes qui souhaitent échanger et partager sur les situations qu'ils vivent. Le partage se fait dans le respect et le non-jugement des participants, dans un endroit chaleureux où l'ouverture de soi est encouragée.

Ce groupe est offert un mardi soir toutes les **deux semaines** à 16h45 d'une durée d'environ 1h30 à 2h. **Pour plus d'information contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca**

Calendrier du Club de marche · les mardis à 9h - Apporter votre eau et vos vêtements adaptés

avec l'intervenante Kim Bilodeau

2 mai : Stationnement coin rue Dionne et St-Paul Est

16 mai : Aréna de Coaticook

23 mai : Mont Hereford, 555 chemin de Coaticook, Hereford

30 mai : Stationnement derrière la Ressourcerie, Coaticook

6 juin : Grange ronde, rue St-Marc

13 juin : L'Éveil

20 juin : Mont Pinacle, Baldwin (départ du stationnement du dépanneur)

27 juin : Stationnement coin rue Bolduc et De la rivière, Coaticook





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