

# Pause santé mentale

novembre-décembre 2023



**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

**C'est le retour de notre concours de Cartes de Noël! Seras-tu le prochain ou la prochaine à voir son œuvre imprimée sur les cartes de souhaits de l'Éveil?**

Dans le cadre du concours de Cartes de Noël, nous invitons nos membres à soumissionner une œuvre qui pourrait être imprimée sur une carte de souhaits. L'œuvre peut être un dessin, une peinture, une photo ou un autre médium en 2D. Le format des cartes est de 4"x 6". Pour faciliter ton travail, il est également possible de faire ton œuvre dans un format de 8"x 12". Chaque membre ne peut soumissionner qu'une seule œuvre.

**La date limite pour participer est le 23 novembre 2023, à midi.** C'est à ce moment que nous allons voter pour l'œuvre gagnante, qui sera imprimée sur toutes les cartes que nous enverrons à nos membres et à nos partenaires. Le gagnant ou la gagnante recevra un ensemble de dix cartes pour son utilisation personnelle. Pour de plus amples informations, tu peux contacter une intervenante au 819-849-3003.

### CONTENU :

- 2** QUAND LE TEMPS  
DES FÊTES N'EST  
PAS FESTIF...
- 3** POURQUOI  
RECOURIR À LA  
LUMINOTHÉRAPIE?
- 3** MAUVAISE INFLUENCE  
ET PUBLICITÉ
- 4** L'ART-THÉRAPIE  
DE GROUPE
- 5-6** LE BABILLARD
- 7-8** CALENDRIER DES  
ACTIVITÉS
- 9-11** INFO SUR LES  
ACTIVITÉS
- 12** INFORMATIONS  
DE CONTACT



## Quand le temps des fêtes n'est pas festif

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

Le temps des fêtes peut être difficile à vivre pour n'importe qui et pour toutes sortes de causes. Même si certains se réjouissent de se rassembler en famille, pour d'autres, ces réunions peuvent causer beaucoup d'anxiété. Le temps des fêtes peut également aggraver des problèmes vécus quotidiennement, comme les difficultés financières ou le sentiment de solitude.

La description ci-dessus t'interpelle?

Sans devenir un ou une fanatique du temps des fêtes, tu peux soulager les sentiments négatifs reliés à cette période. Plusieurs moyens existent pour mieux vivre la période festive :

### **Fais-toi plaisir**

On pense souvent à gâter nos proches et même, nos moins proches, mais on s'oublie très facilement. N'oublie pas de te mettre sur ta liste des priorités aussi! Accorde-toi du temps pour faire une activité que tu aimes ou encore, offre-toi un petit cadeau.

### **Évite l'isolement**

Reste à l'affût des activités et événements qui ont lieu pendant le temps des fêtes. Tu pourrais y faire de merveilleuses rencontres! C'est peut-être aussi le temps de reprendre contact avec des proches et de reconnecter tes liens.

### **Repose-toi**

Les préparatifs des fêtes consomment souvent beaucoup d'énergie. On finit les fêtes dans un état plus épuisé qu'avant les vacances! Donne-toi le droit de dire non et prends des moments calmes juste pour toi.

### **Prends un peu de lumière**

Quand il fait -30 degré pendant plusieurs jours, as-tu tendance à moins sortir ? Fermes-tu les rideaux pour ne pas voir l'accumulation de neige ? Si oui, ton corps s'ennuie peut-être de la lumière! Ce manque peut générer une dépression saisonnière. Dans ce cas, pense à recourir à la luminothérapie !

**Si cette période te touche particulièrement, n'hésite pas à parler à tes proches ou aux professionnels disponibles pour toi.** Rappelle-toi que tu n'es pas seul à vivre plus difficilement la période des fêtes.

<https://www.journaldemontreal.com/2016/11/22/5-trucs-pour-combattre-la-deprime-du-temps-des-fetes>



## Pourquoi recourir à la luminothérapie?

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

Le temps froid arrive et les journées sont de plus en plus courtes. Nous sommes donc de moins en moins exposés à la lumière du jour, ce qui peut entraîner un état plus dépressif.

À L'Éveil, nous offrons le service de la luminothérapie. Ce traitement consiste à s'exposer à une lumière blanche dite « à large spectre ». Celle-ci reproduit les bienfaits de l'exposition au soleil pour notre corps, mais sans les infrarouges et les ultraviolets. Elle permet de réactiver la production d'hormones comme la sérotonine (hormone du bonheur), la dopamine et les endorphines.

La luminothérapie a un effet positif direct sur l'humeur et aide donc à contrer les symptômes saisonniers dépressifs. Elle aide également à améliorer le sommeil en régulant la mélatonine (hormone du sommeil) et améliorer la concentration.

**Pour plus d'information ou pour louer une lampe de luminothérapie, communique avec nous par téléphone au 819-849-3003 ou par courriel [info@eveilcoaticook.ca](mailto:info@eveilcoaticook.ca)**

[https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=luminotherapie\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=luminotherapie_th)

---

## As-tu déjà commencé une mauvaise habitude sous l'influence de la publicité?

Le nombre de joueurs en ligne au Québec a triplé entre 2018 et 2021. La fermeture des casinos et des lieux de jeux durant la pandémie a poussé plusieurs joueurs à se tourner vers le jeu en ligne. Ils sont passés de 5,2% en 2018 à 15,6% en 2021. De façon plus globale, c'est 20% des Québécois qui ont essayé le jeu de hasard en ligne.

Le facteur déclencheur dans plusieurs des cas? La publicité.

« Il est certain que la publicité a un effet important sur les joueurs. Il n'y a pas de doute dans mon esprit : il faut interdire la publicité pour les jeux de hasard et d'argent. On a fait ça avec le tabac. Pourquoi pas avec le jeu ? » explique Sylvia Kairouz, professeure au département de sociologie et d'anthropologie de l'Université Concordia.

Une foule de stratégies publicitaires sont déployées pour rejoindre de plus en plus de joueurs potentiels. En plus de gagner de l'argent avec les jeux, les sites Web de jeux peuvent recueillir des données confidentielles sur les utilisateurs et les utiliser à mauvais escient.

En attendant une interdiction totale des publicités sur le jeu en ligne, on t'invite à agir avec prudence. La prochaine fois que tu es exposé à de la publicité pour des jeux de hasard en ligne, utilise ton jugement critique. Un simple essai pourrait te coûter plus cher que ce que tu avais pensé.

<https://www.lapresse.ca/actualites/2023-02-01/sites-illegaux-de-jeu-en-ligne/de-dangereuses-montagnes-russes.php>

## L'art-thérapie de groupe et ses facteurs thérapeutiques

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

Aujourd'hui, j'aimerais répondre à la question qu'on me pose souvent « C'est quoi l'art-thérapie de groupe? » Le groupe d'art-thérapie que j'anime à l'Éveil consiste en une série de rencontres semi-dirigées dans lesquelles, en tant que guide, je propose des créations en fonction des besoins des personnes présentes. Les séances typiques comportent une période de création individuelle suivie d'une période de partage en groupe. Le groupe est « fermé », ainsi on doit y participer assidument et l'on n'y accueille pas de nouvelles personnes en cours de route. Ce type de groupe permet de créer un sentiment d'appartenance, d'encourager la profondeur, l'intimité et le sentiment de sécurité.

Pourquoi venir en art-thérapie de groupe? Irvin Yalom, professeur de psychiatrie à l'Université Stanford, s'est intéressé aux mécanismes d'action de la thérapie de groupe en contexte psychiatrique. Il a identifié des facteurs thérapeutiques inhérents au groupe, facteurs que j'ai largement observés dans les groupes d'art-thérapie.

D'abord, le groupe *insufflé de l'espoir*. En effet, les chercheurs ont constaté au fil de leurs observations cliniques qu'il est plus facile de nourrir l'espoir en groupe qu'individuellement. Ensuite, le groupe nous aide à découvrir *l'universalité de l'expérience*, à réaliser que nous ne sommes pas seuls à avoir de tels ressentis, pensées, difficultés et souffrances, ce qui apporte du soulagement.

En outre, le partage (donner et recevoir des rétroactions) permet de se sentir utile aux autres (*altruisme*), ce qui est gratifiant.

Le groupe nourrit les aspects sociaux et relationnels : apprendre de l'expérience et du vécu des autres, *partager des informations*, apprendre de nouvelles façons d'être en relation, *être plus conscient de soi* et de ses besoins, apprendre de nouveaux comportements. Indéniablement, le groupe *brise notre sentiment d'isolement*, qui est souvent présent lorsque l'on vit des difficultés et des souffrances. La cohésion qui s'installe au sein du groupe nous permet de nous sentir reliés, en sécurité et soutenus.

Enfin, dans un groupe d'art thérapie *l'aspect cathartique* est également présent : partager son monde intérieur (ressentis) avec d'autres personnes apporte non seulement du soulagement, mais nous aide à mieux comprendre et gérer nos émotions.

Par ailleurs, Bruce Moon, art-thérapeute spécialiste du groupe, nous dit que la présence de l'art vient greffer de nombreux avantages aux groupes de thérapie. En effet, selon lui l'art facilite la communication et permet même une communication méta verbale, c'est-à-dire au-delà des mots. Cela facilite la compréhension de soi et d'autrui. Cette communication enrichie provient de la multiplication des interactions entre les matériaux, les participants, l'art-thérapeute et les œuvres créées. L'art est un outil de communication en soi, et nous gardons des traces de ces expériences grâce aux œuvres créées. De plus, l'art engendre un sentiment de satisfaction, qui à son tour augmente l'estime personnelle. Finalement, créer en compagnie d'autres personnes génère la plupart du temps une énergie positive et un sens de la communauté, sources de guérison. Tout comme Bruce Moon, je peux témoigner de la puissance que procure l'expérience de créer en groupe. Au plaisir de vous y voir!

## Le babillard

### 19 novembre, Journée internationale de l'homme

Par Christine Lynch, T.T.S, intervenante sociale

Connais-tu la Journée internationale de l'homme ? Elle est fêtée depuis 1999 à travers le monde. Dans le cadre de cette journée, le regroupement provincial en santé et bien-être des hommes (RPSBEH) organise une campagne : la 10e édition de la Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes.

Cette année, la campagne a pour thème **Parler, ça fait du bien**. L'objectif est de normaliser la demande d'aide des hommes, et ce, peu importe la raison, l'origine, l'âge ou l'orientation sexuelle des hommes. D'ailleurs, la campagne « démontre que les hommes qui réussissent à parler se défont de leurs émotions négatives. Celles-ci tombent et laissent place aux bienfaits. L'image des gribouillis (sur l'affiche) illustre l'état d'esprit des hommes avant de consulter ou de parler à quelqu'un de leur entourage. La parole libère et présente des hommes souriants. Parler, ça fait du bien. »

Si tu as besoin de parler et que tu cherches un organisme seulement pour les hommes, visite ce site : **alecoutedeshommes.com**

Ou appelle-nous, nous avons un groupe d'échange pour hommes les mercredis de 16h45 à 18h45, aux deux semaines.

<https://www.rpsbeh.com/19-novembre-2023.html>



### Horaire des vacances de Noël

Cette année, l'Éveil sera fermé du **21 décembre à midi (12h00)** au **7 janvier** inclusivement. Notre équipe sera donc de retour le 8 janvier. Toute l'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes!

## **Atelier sur la GAM avec l'intervenante Christine Lynch**

La Gestion autonome de la médication en santé mentale (GAM) est un apprentissage pour comprendre davantage comment fonctionne ta médication. Nous allons découvrir les effets qu'a la médication sur toutes les sphères et dimensions de ta vie. À l'aide d'un guide personnel, il sera facile de pousser tes réflexions sur tes besoins et tes désirs face à la médication. En ce sens, le guide s'intègre à un cheminement vers un mieux-être que tu choisiras.

\*ATTENTION, il est dangereux de commencer à prendre ou d'arrêter de prendre des médicaments psychotropes ou d'en diminuer les doses sans l'avis ou la supervision d'un professionnel de la santé qualifié et sans avoir pris toutes les précautions nécessaires.

**L'objectif général de ces ateliers** est de débiter pour chaque personne, dans un contexte de groupe favorisant le partage d'expériences, une démarche personnelle d'exploration de sa qualité de vie, sa santé mentale et son rapport à la médication.

Ainsi, la démarche d'exploration proposée porte sur :

1. sa qualité de vie et sur les conditions d'une qualité de vie « suffisamment bonne » pour soi ;
2. sa santé mentale, ses forces et ses difficultés, ainsi que sur les ressources les plus significatives pour soi face à sa santé mentale (organismes, personnes, « trucs » et ressources personnelles, médicaments) ;
3. la place, le rôle et les limites de la médication dans sa vie, ainsi que les significations de la médication pour soi et son entourage et l'impact de celles-ci.

Pour participer, il faut t'inscrire auprès de Christine. Cet atelier est présenté en 5 rencontres d'une période de 10 à 12 semaines. Un atelier au deux semaines d'une durée entre 1h15 à 2h00. L'atelier débutera en janvier 2024. Restez à l'affût des journées d'inscription.

## **L'Éveil offers services in english**

Do you feel more comfortable expressing yourself in English? At l'Éveil, you can request individual services in English! We are fortunate to have bilingual social workers.

Just need information about the resource? Our brochure is also available in English.

## **L'Éveil offre des services en anglais**

Tu te sens plus à l'aise de t'exprimer en anglais? À l'Éveil, tu peux demander des services individuels en anglais! Nous avons la chance d'avoir des intervenantes bilingues.

Besoin d'information à propos de la ressource? Notre dépliant est aussi offert en anglais.

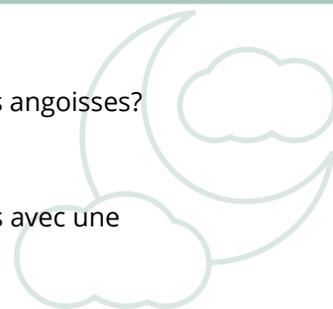
## **Services de soir**

Tu as besoin de partager tes préoccupations, tes inquiétudes, tes soucis ou tes angoisses?

Tu n'es pas disponible durant la journée?

Savais-tu que l'Éveil offre également des services de soir?

Oui! Pour obtenir du soutien ou de l'accompagnement, prends un rendez-vous avec une intervenante en appelant au 819-849-3003.



		<p><b>Mercredi 1 nov.</b></p> <p><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>	<p><b>Jeudi 2 nov.</b></p> <p><b>Yoga/Relaxation</b> - 9h30 <b>Broderie</b> - 9h30</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p>
<p><b>Lundi 6 nov.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Atelier sexualité</b>- 13h30</p>	<p><b>Mardi 7 nov.</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30 <b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>*Visite spécial de GRIS ESTRIE</b> - 12h45</p> <p><b>Yoga/relaxation</b> - 13h30 <b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 8 nov.</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h00 <b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>	<p><b>Jeudi 9 nov.</b></p> <p><b>Yoga/Relaxation</b> - 9h30 <b>Broderie</b> - 9h30</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Heure placotage</b> - 13h30</p>
<p><b>Lundi 13 nov.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>*Dévelo. personnel</b> <b>Isolement</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 14 nov.</b></p> <p><b>*Club de marche - 9h</b> Grange ronde, rue St-marc <b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30 <b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Yoga/relaxation</b> - 13h30 <b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 15 nov.</b></p> <p><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>	<p><b>Jeudi 16 nov.</b></p> <p><b>Yoga/Relaxation</b> - 9h30 <b>Broderie</b> - 9h30</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>*Artisanat</b> <b>Carte de Noel (\$)</b> - 13h30</p> 
<p><b>Lundi 20 nov.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Atelier sexualité</b>- 13h30</p>	<p><b>Mardi 21 nov.</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30 <b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Yoga/relaxation</b> - 13h30 <b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 22 nov.</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h00 <b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>	<p><b>Jeudi 23 nov.</b></p> <p><b>Yoga/Relaxation</b> - 9h30 <b>Broderie</b> - 9h30</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Heure placotage</b> - 13h30</p>

**\*Inscription requise. Atelier annulé en cas de manque d'inscription.**

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Décembre 2023

<p><b>Lundi 27 nov.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 *Dévelo. personnel Relations sociales - 13h30</p>	<p><b>Mardi 28 nov.</b></p> <p>*<b>Club de marche</b> - 9h Derrière la ressourcerie <b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30 <b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p>*<b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h <b>Yoga /relaxation</b> - 13h30 <b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 29 nov.</b></p> <p><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>	<p><b>Jeudi 30 nov.</b></p> <p><b>Yoga/Relaxation</b> - 9h30 <b>Broderie</b> - 9h30</p> <p>*<b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p>
<p><b>Lundi 4 dec.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Atelier sexualité</b>- 13h30</p>	<p><b>Mardi 5 dec.</b></p> <p><b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p>*<b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p>	<p><b>Mercredi 6 dec.</b></p> <p>*<b>Fabrication d'ornements (\$)</b> - 9h30</p> 	<p><b>Jeudi 7 dec.</b></p> <p><b>Yoga/Relaxation</b> - 9h30 <b>Broderie</b> - 9h30</p> <p>*<b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h <b>Heure placotage</b> - 13h30</p>
<p><b>Lundi 11 dec.</b></p>	<p><b>Mardi 12 dec.</b></p> <p><b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>Activité spéciale avec Cassandra</b> - 13h30 Détails à venir</p>	<p><b>Mercredi 13 dec.</b></p> <p>*<b>Film de Noël</b> - 13h30</p>	<p><b>Jeudi 14 dec.</b></p> <p>*<b>Jeux de société</b> - 13h30</p>
<p><b>Lundi 18 dec.</b></p> <p>*<b>Centre de table (\$)</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 19 dec.</b></p>  <p>*<b>Dîner de Noël</b> - 12h</p> <p>*<b>Jeux de société</b> - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 20 dec.</b></p>	<p><b>Jeudi 21 dec.</b></p> <p><b>Fermé pour le temps des fêtes à partir de 12h</b></p>
<p><b>Lundi 25 dec.</b></p>	<p><b>Mardi 26 dec.</b></p>	<p><b>Mercredi 27 dec.</b></p>	<p><b>Jeudi 28 dec.</b></p>



\*Inscription requise. Atelier annulé en cas de manque d'inscription.

## Information à propos des activités



### Dîner de Noël et jeux de société le 19 décembre à 12h

HOHOHO ! Le père Noël t'invite au dîner organisé par l'Éveil.

Le 19 décembre, à 12h, viens manger un bon repas des fêtes en notre compagnie.

- Ce repas est offert gratuitement pour tous les membres.
- Tu as jusqu'au 12 décembre pour réserver ta place.

À la suite du repas, nous organisons des parties de jeux de société. Prépare-toi à des fous rires et beaucoup de plaisir!

Informe-nous si tu souhaites te joindre aux jeux de société. Ça va nous aider à bien nous préparer!

### Horaire pour les activités spéciales des fêtes :

#### Activité spéciale - Carte de Noël le 16 novembre à 13h30



Joins-toi à nous pour un atelier d'artisanat de Noël!

Cette année encore, nous organisons notre super concours de carte de Noël. Pour l'occasion, nous t'offrons la chance de créer des cartes directement dans nos locaux. Nous fournissons tout le matériel, mais tu peux amener du matériel de la maison si tu le souhaites.

Pour réserver ta place, inscris-toi auprès de Cassandra. **La date maximum pour l'inscription est le 14 novembre et le coût est de 3\$ par personne.** Au plaisir de créer tous ensemble !



#### Activité spéciale

#### Fabrication d'ornements le 6 décembre à 9h30



Dans une ambiance de Noël, viens créer des ornements à sapin ou à cadeau.

Matériel fourni. **Inscription requise avant le 29 novembre. Places limitées.**



#### Activité spéciale

#### Centre de table de Noël le 18 décembre à 9h30



Crée ton centre de table de Noël sur rondins de bois. Plusieurs décorations et articles d'artisanat seront fournis. Tu peux apporter ton matériel si tu le veux.

**Inscription requise avant le 13 décembre. Places limitées.**



## Club de marche

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

Marcher est une activité physique bénéfique pour la santé mentale. C'est pourquoi, aux deux semaines, nous allons marcher en nature dans la MRC de Coaticook.

Pour participer à une marche, tu peux nous rejoindre aux points de départ inscrits dans le calendrier. L'heure de rencontre est à 8h50 et nous commençons la marche à 9h. N'oublie pas d'apporter de l'eau et de t'habiller en conséquence de la température!

Il y a une possibilité de prêter de bâtons de marche. Contacte-nous pour les détails.

### Calendrier:

14 novembre: Grange ronde ( Gorge de Coaticook, rue St-Marc)

28 novembre: Derrière la ressourcerie (stationnement pour les sentiers)

**\*En janvier 2024: Randonnée en raquette prévue ! Soyez à l'affût des dates et des détails !**

## Atelier photo

À quoi sert un atelier photo dans un organisme en santé mentale ? Ça sert à porter notre attention sur autre chose que ce qui se passe à la maison, au travail, dans notre tête, etc. On se promène dans la nature, dans un décor enchanteur et on cherche un objectif à photographier. En prime, on découvre ou redécouvre le plaisir de faire de la photo et on renoue avec notre côté créatif. Réfère-toi au calendrier pour les prochaines rencontres.

**D'ailleurs, les photos de Noël peuvent être utilisées pour notre concours Carte de Noël**



Photo d'un participant

## Visite spéciale - GRIS Estrie, le 7 novembre

Le GRIS Estrie est un organisme à but non lucratif fondé en 2014 dont la mission est de favoriser une meilleure connaissance de la diversité sexuelle et de genre et de faciliter l'intégration des personnes LGBTQ+ dans la société. \*

Le 7 novembre dès 12h45, nous aurons la chance d'accueillir 2 bénévoles de l'organisme. Les bénévoles nous offrent de venir partager leur vécu personnel pour mieux comprendre la réalité des personnes LGBTQ+. Vous aurez la chance de poser vos questions et d'en apprendre plus sur les sujets qui vous sont inconnus.

Pour participer, vous devez vous inscrire pour réserver votre place.  
Au plaisir de partager ce merveilleux moment avec vous!

<https://grisestrie.org/notre-organisme/#mission>

**LGBTQ+**

## Développement personnel

Comment fonctionnent nos ateliers de développement personnel?

Les ateliers de développement personnel ont un sujet différent chaque semaine. Tu peux t'inscrire seulement aux sujets qui t'intéressent.

Il ne reste que deux sujets d'ateliers de développement personnel avant le temps des fêtes :

**13 novembre : Isolement** - Il y a des moments dans la vie où nous nous retrouvons seuls. Ces moments précieux peuvent favoriser l'introspection, la créativité, la relaxation et rendent possible la réalisation d'un projet qui nous tient à cœur. Cependant, lorsque la solitude commence à peser lourd, la situation devient critique et nous nous retrouvons à vivre de l'isolement chronique. Il importe d'y remédier le plus tôt possible, afin de retrouver une meilleure qualité de vie.

**27 novembre : Les relations sociales** - Le fait d'avoir des relations sociales avec différents types de personnalités nous permet de combler nos besoins sociaux. Développer nos capacités à entrer en relation avec les autres, tout en misant sur nos valeurs personnelles et sociales va grandement participer au maintien de notre santé mentale. En développant nos habiletés sociales, nous devenons plus confiants dans nos interactions avec les autres et aussi face à la vie.

Pour vous inscrire, vous pouvez appeler à l'Éveil et demander à parler à votre intervenante.

## Activités à venir en janvier :

Voici une liste des activités qui seront disponibles lors des inscriptions en janvier :

### Ateliers thérapeutiques :

- Autogestion de l'anxiété
- Autogestion de la dépression
- Développement personnel
- Atelier sur la GAM (info page 11)

### Atelier d'échange :

- Heure du placotage
- Groupe de partage pour HOMME (soir)
- Soupe et dessert (\$)

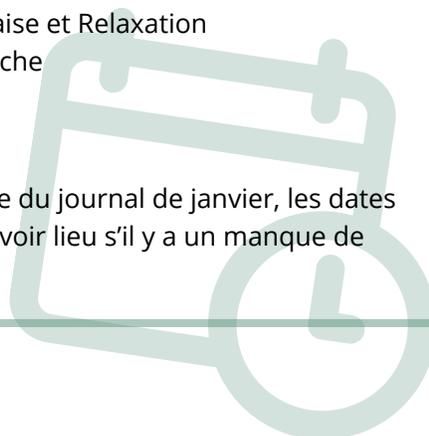
### Ateliers créatifs :

- Aquarelle (\$)
- Atelier photo
- Diamond Painting/Peinture à diamant
- Argile (\$)
- Groupe d'art-thérapie
- Broderie

### Atelier physique :

- Yoga sur chaise et Relaxation
- Club de marche

Si l'une de ces activités t'intéresse, reste à l'affût car lors de la sortie du journal de janvier, les dates d'inscriptions y figureront. Note que ces activités peuvent ne pas avoir lieu s'il y a un manque de participation.





**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.)**

Elle/She/Her  
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