

# Pause santé mentale

Janvier - février 2024



**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 2024

22 et 23 janvier de 9h à 11h et de 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 6 et 7 ! Pour toutes informations supplémentaires à propos des ateliers, référez-vous aux pages 8 à 11 !

Prenez note que les inscriptions aux **Ruches d'Art** se font auprès de Véronique seulement. **L'inscription est obligatoire avant le mardi précédent (16 janvier midi).**

### Petit Rappel:

Aucun remboursement n'est fait à moins que l'atelier soit annulé.

## CONTENU :

**2** LES LANGAGES DE  
L'AMOUR

**3** LES JOUEURS  
COMPULSIFS D'IL Y  
A 20 ANS

**3** AUTOGESTION DE  
L'ANXIÉTÉ

**4** SEMAINE  
PRÉVENTION  
SUICIDE

**5** LE BABILLARD

**6-7** CALENDRIER DES  
ACTIVITÉS

**8** NOS ACTIVITÉS



## Les langages de l'amour

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

L'amour semble si simple et si compliqué à la fois. Heureusement, de bonnes habitudes permettent d'éclairer les relations. Que ce soit avec votre partenaire ou vos proches, la communication est l'élément-clé pour une relation harmonieuse.

Pour optimiser les communications dans un couple, commencez par bien vous connaître. Identifiez vos langages préférés de l'amour. L'amour peut se communiquer de plusieurs façons : nous avons tous nos préférences!

Quel type d'amour vous aimez recevoir et quel type d'amour vous aimez donner? Quels langages préfèrent vos proches?

Pour vous éclairer, on vous présente 5 langages de l'amour :

### **1. LES PAROLES VALORISANTES**

Exemple : Wow, tu m'impressionnes. Tu rayannes aujourd'hui. Ta présence me manque tant.

### **2. LES MOMENTS DE QUALITÉ**

Exemple : Vous appréciez une promenade dans les bois, main dans la main. Vous trouvez du plaisir dans un tête-à-tête au restaurant. Et que dire de regarder un film collé collé!

### **3. LES CADEAUX**

Exemple : Vous craquez lorsque votre partenaire arrive du travail avec un bouquet de fleurs, qu'il prend en charge les frais d'une sortie ou qu'il vous offre le livre que vous vouliez justement lire.

### **4. LES SERVICES RENDUS**

Exemple : Vous êtes aux anges quand votre conjoint ou votre conjointe décide de laver votre voiture, offre de repeindre la chambre, s'occupe du ménage, etc.

### **5. LE TOUCHER PHYSIQUE**

Êtes-vous du style à aimer recevoir des étreintes, des baisers, des massages? Pour les personnes dont le langage d'amour est le toucher physique, les marques d'affection et d'amour valent beaucoup plus qu'un simple « Je t'aime ».

Source :  
<https://mitsoumagazine.com/mieux-etre/amour/les-5-langages-damour/>

## Les joueurs compulsifs d'il y a 20 ans

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

Puisque l'année 2024 est arrivée, pourquoi ne pas prendre un moment de recul pour consulter les statistiques de jeu pathologique de 2004?

### L'année 2004 en statistiques :

- 90 % des joueurs compulsifs utilisent tout leur chèque de paye et toutes les économies familiales pour s'adonner au jeu.
- 83 % ont déjà emprunté de l'argent à leur famille, à leurs amis ou à une banque pour jouer.
- 66 % s'absentent de leur travail pour jouer.
- 50 % ont déjà commis un crime pour pouvoir jouer.
- 37 % ont déjà volé plus de 5000 \$ à leur employeur.

- 28 % accumulent des dettes qui les mènent à la faillite,
- 26,8 % ont tenté de se suicider.
- 76 % des adolescents ont déjà joué à des jeux de hasard.

Selon une étude faite en 2001, les Québécois avaient la plus forte proportion de joueurs compulsifs au Canada. De plus, en 2000 le nombre d'appels au Centre jeu aide et référence était de 6671, comparé à 1100 en 1995.

Ces statistiques démontrent à quel point le jeu pathologique peut être destructif dans la vie d'un joueur ou d'une joueuse...

### **Selon vous, à quoi peut-on s'attendre pour 2024 ?**

<https://www.ledevoir.com/societe/sante/51993/quelques-chiffres-au-hasard>

## 3 bonnes raisons de participer au programme d'autogestion de l'anxiété

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

Notre programme d'autogestion de l'anxiété s'adresse aux personnes qui souhaitent mieux vivre avec l'anxiété au quotidien. Celui-ci s'échelonne sur 10 à 12 semaines, à raison d'une rencontre de 2h30 par semaine. Le programme représente donc 25 à 30 heures d'intervention gratuites pour les membres de L'Éveil.

### **Voici 3 bonnes raisons de vous inscrire au programme :**

- En échangeant avec d'autres participants(es), vous apprendrez de leur expérience et vous forgerez des liens avec des personnes qui vivent la même chose.
- Vous serez soutenu(e) tout au long de votre démarche par des intervenants(es) en santé mentale qui animent les ateliers et qui vous guideront dans vos choix.
- Vous repartirez des ateliers avec des outils concrets pour diminuer votre anxiété.

### **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

**Intéressé(e) à participer? Inscrivez-vous auprès de *Kassandra*.**

<https://relief.ca/relief-1/ateliers-autogestion>

**MIEUX VAUT  
PRÉVENIR  
QUE MOURIR.**

OseParlerDu**Suicide**.com



**Semaine  
de prévention  
du suicide**

Du 5 au 11 février  
2023



## ***Semaine nationale de prévention du suicide*** du 4 au 10 février 2024

### ***Mythes et réalités à propos du suicide***

*Par Christine Lynch, intervenante sociale TTS*

Faire un premier pas vers une meilleure prévention du suicide commence par la déconstruction des mythes sur le sujet. Voici deux mythes à propos du suicide qui perdurent encore aujourd'hui :

#### **Premier mythe**

Est-ce vrai ou faux que « poser la question ou parler du suicide peut encourager le passage à l'acte »?

La réponse est : faux.

Parler du suicide est difficile, c'est un sujet qui dérange, mais en parler permet d'ouvrir la porte à la personne qui souffre. Aborder le suicide peut permettre à la personne de parler de sa souffrance et trouver de l'aide, ensemble.

#### **Deuxième mythe**

« La personne qui pense au suicide est formellement décidée à mourir. »

C'est encore faux.

En réalité, la personne qui pense au suicide veut arrêter de souffrir et non mourir. Pour elle, le suicide serait sa dernière solution. C'est-à-dire qu'elle a tout essayé et rien ne change, rien ne fonctionne et ça ne va toujours pas mieux.

Ces deux mythes démontrent à quel point il est important de parler du suicide pour ouvrir une porte vers le mieux-être.

Sources :  
<https://mitsoumagazine.com/mieux-etre/amour/les-5-langages-damour/>  
<https://suicide.ca/fr/parlons-suicide/sinformer-sur-le-suicide/6-conseils-pour-parler-de-suicide-avec-un-proche/>  
<https://aqps.info/mythes-realites-sur-le-suicide/>

## Le babillard

### Spectacle des 2Frères organisé par l'Éveil

Dans le cadre de la deuxième édition Forum en Santé Mentale de la MRC de Coaticook, l'Éveil organise un spectacle du groupe folk québécois 2Frères.

Le 3 mai 2024, réservez votre soirée pour passer un merveilleux moment.

Les portes ouvrent à 19h et le spectacle commence dès 20h au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook.

Les billets sont en vente directement à L'Éveil au coût de 50\$.

**Faites vite, les places sont limitées. Au plaisir de chanter la chanson "Nous autres" avec vous!**



### Location lumineothérapie

À L'Éveil, nous offrons le service de la lumineothérapie. 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.

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



### L'Éveil Website now in English

Our website is now translated to English!  
Visit it at [eveilcoaticook.ca/en/](http://eveilcoaticook.ca/en/)

### Le site Web de l'Éveil en anglais

Notre site Web est désormais traduit en anglais!  
Visitez-le au [eveilcoaticook.ca/en/](http://eveilcoaticook.ca/en/)

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Janvier 2024

<p>Lundi 8 janv.</p>	<p>Mardi 9 janv.</p>	<p>Mercredi 10 janv.</p>	<p>Jeudi 11 janv.</p>
<p>Lundi 15 janv.</p>	<p>Mardi 16 janv.</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b></p>	<p>Mercredi 17 janv.</p> <p><b>*Art sur toile (\$) - 9h30</b></p> <p><b>Grp partage HOMME - 16h45</b></p>	<p>Jeudi 18 janv.</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b></p> <p><b>*Jeux de société- 13h30</b></p>
<p>Lundi 22 janv.</p> <p><b>Inscription aux ateliers</b> 9h à 11h 13h30 à 16h</p> <p><b>*Ruche d'Art - 9h30</b> Inscription obligatoire avant le mardi 16 janvier</p>	<p>Mardi 23 janv.</p> <p><b>Inscription aux ateliers</b> 9h à 11h 13h30 à 16h</p> <p><b>Diamond painting - 10h15</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b></p>	<p>Mercredi 24 janv.</p>	<p>Jeudi 25 janv.</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b></p>
<p>Lundi 29 janv.</p> <p><b>Argile (\$) - 13h30</b> <b>Autogestion dép. - 13h30</b></p>	<p>Mardi 30 janv.</p> <p><b>Aquarelle (\$) - 9h30</b> <b>Diamond painting - 10h15</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b></p> <p><b>Yoga/relaxation - 13h30</b> <b>Aquarelle (\$) - 13h30</b></p>	<p>Mercredi 31 janv.</p> <p><b>GAM - 13h30</b> Gestion Autonome de la Médication <b>Grp partage HOMME - 16h45</b></p>	<p>Jeudi 1er fév.</p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b></p> <p><b>*Jeux de société- 13h30</b></p> <p><b>Autogestion Anxiété - 13h30</b></p>

\*Inscription requise. Atelier annulé en cas d'inscriptions insuffisantes.

Aucun remboursement n'est fait à moins que l'atelier soit annulé.

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Février 2024

Lundi 5 février	Mardi 6 février	Mercredi 7 février	Jeudi 8 février
<b>Semaine nationale de prévention du suicide du 4 au 10 février 2024</b>			
<p><b>*Ruche d'Art</b> - 9h30</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Autogestion dép.</b> - 13h30</p>	<p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30 <b>Club de marche</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>Atelier photo</b> - 9h <b>*Artisanat St-Valentin (\$)</b> - 9h30 <b>GAM</b> - 13h30 Gestion Autonome de la Médication</p> <p><b>*4@6 au Divan orange</b> - 16h Activité spéciale - invite une personne</p>	<p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Autogestion Anxiété</b> - 13h30</p>
<p><b>Lundi 12 février</b></p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Autogestion dép.</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 13 février</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30 <b>Club de marche</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 14 février</b></p> <p><b>*Dîner St-Valentin (\$)</b> - 12h</p> <p><b>GAM</b> - 13h30 Gestion Autonome de la Médication <b>Grp partage HOMME</b> - 16h45</p>	<p><b>Jeudi 15 février</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>*Jeux de société</b> - 13h30 <b>Autogestion Anxiété</b> - 13h30</p>
<p><b>Lundi 19 février</b></p> <p><b>*Ruche d'Art</b> - 9h30</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Autogestion dép.</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 20 février</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 21 février</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h</p> <p><b>GAM</b> - 13h30 Gestion Autonome de la Médication</p>	<p><b>Jeudi 22 février</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Autogestion Anxiété</b> - 13h30</p>
<p><b>Lundi 26 février</b></p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Autogestion dép.</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 27 février</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30 <b>Club de marche</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 28 février</b></p> <p><b>GAM</b> - 13h30 Gestion Autonome de la Médication <b>Grp partage HOMME</b> - 16h45</p>	<p><b>Jeudi 29 février</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>*Jeux de société</b>- 13h30 <b>Autogestion Anxiété</b> - 13h30</p>

\*Inscription requise. Atelier annulé en cas d'inscriptions insuffisantes.

Aucun remboursement n'est fait à moins que l'atelier soit annulé.

## Information à propos des activités

### Dîner de Saint-Valentin - 14 février à 12h

Un dîner thématique pour la Saint-Valentin sera servi le mercredi 14 février  
Les inscriptions sont obligatoires avant le jeudi 8 février, au coût de 5\$ par personne.

### Artisanat de Saint-Valentin - 7 février à 9h30

Joins-toi à nous pour un atelier d'artisanat de Saint-Valentin !  
La Saint-Valentin est une bonne occasion pour laisser savoir à tes proches l'amour que tu as pour eux. Ça peut aussi être l'occasion de te gâter. Donc pour notre atelier, nous allons préparer de bonne douceur chocolatée pour tes proches ou pour soi.

Pour réserver ta place, inscris-toi auprès de Cassandra. **La date maximum pour l'inscription est le 31 janvier et le coût est de 5\$ par personne.** Au plaisir de créer tous ensemble !



### Conférence

#### *L'art d'écouter pour mieux communiquer* avec Mylène Vincent

Mieux écouter pour améliorer la qualité de vos relations  
personnelles et professionnelles  
avec Mylène Vincent

**13 février 10h à 14h, à la bibliothèque Françoise-Maurice**  
**34 rue Main, Coaticook**  
**Inscription par téléphone au 819-849-3003**



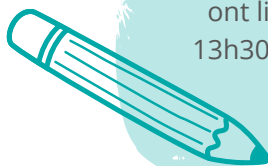
### Petit rappel :

Si vous avez un symptôme  
de **grippe** ou de **rhume**, exemple :  
Toux, mal de gorge, nez qui coule, etc.  
Nous vous demandons de porter un  
masque par respect pour les autres  
membres et l'équipe de travail.  
Nous en avons à votre disposition !



### N'oubliez pas!

Les inscriptions pour les activités d'hiver 2024  
ont lieu les 22 et 23 janvier, de 9h à 11h et  
13h30 à 16h, par téléphone ou en personne.





## Activité semaine nationale de la prévention du suicide

### 4@6 au Divan orange - Invite une personne

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

#### Activité spéciale durant la semaine nationale de la prévention du suicide

L'objectif de cette activité est simplement d'inviter une personne! Une personne qui est plus timide, qui sort moins, qui peut vivre de l'isolement. Tu peux aussi venir seul, nous allons t'accueillir à bras ouverts.

**Où :** Au Divan orange au 59 rue Child, à Coaticook

**Quand :** Mercredi 7 février

#### Au menu :

- Accueil chaleureux avec un punch sans alcool et des petites bouchées.
- Présentation d'un vidéo témoignage fait par le comité SNPS
- Activité sur place...

Pour t'inscrire, appelle Christine Lynch 819-849-3003 poste 103



## Nouveau groupe d'art-thérapie

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

En remplacement du groupe d'art-thérapie du lundi matin, il y aura cette session une **Ruche d'Art** qui aura lieu 2 fois par mois à L'Éveil. Ces ateliers auront lieu les lundis matin de 9h30 à 11h30. **Vous devez vous inscrire auprès de Véronique avant le mardi midi la semaine précédente, au 819 849 3003, poste 104.** La première Ruche aura lieu le 22 janvier.

**Qu'est-ce que c'est une Ruche d'Art ?** Une Ruche d'Art est un espace convivial où chacun est libre de venir créer. C'est un atelier ouvert, ce qui veut dire que l'on n'est pas obligé de venir toutes les semaines. On y trouve plusieurs types de matériaux, on peut aussi apporter des matériaux avec lesquels on souhaite créer. Les Ruches d'Art cultivent l'identité d'artiste, mais surtout le lien social. La Ruche d'Art s'inscrit dans l'art-thérapie non clinique, qui a prouvé à maintes reprises que la pratique d'activités créatrices fait du bien. Le partage du savoir-faire et des connaissances de chacun est valorisé. Ces ateliers sont offerts gratuitement. Bienvenue à tous !"

Merci.



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

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

La Gestion autonome de la médication en santé mentale (GAM) est une démarche pour comprendre davantage comment fonctionne la médication. Nous découvrons les effets qu'a la médication sur toutes les sphères et dimensions de la vie d'une personne. En ce sens, le guide s'intègre à un cheminement vers un mieux-être qu'il ou elle choisit.

Forgée au croisement de savoirs d'expérience 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.

**MISE EN GARDE** Il est dangereux de commencer à prendre, à modifier ou arrêter de prendre des médicaments psychotropes ou même d'en diminuer les doses sans l'avis ou la supervision d'un professionnel de la santé qualifié et sans prendre toutes les précautions nécessaires.

**L'objectif général de ces ateliers est que chaque personne entame une démarche personnelle d'exploration de sa qualité de vie, sa santé mentale et son rapport à la médication.** Le contexte de groupe de l'atelier favorise le partage d'expériences.

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 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.

### **Ta vie t'appartient !**

T'éveiller, voilà le premier pas de la démarche de Gestion autonome de la médication ! Ton éveil, c'est le regard que tu portes sur toi, ta vie, tes ressources, tes choix... Tu es 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.

**Pour participer, il faut t'inscrire auprès de Christine. Cet atelier est présenté en 5 rencontres, sur une période de 5 à 6 semaines. Chaque atelier dure environ de 1h15 à 2h. Pour connaître le début de l'atelier, réfère-toi au calendrier des activités.**

\*un atelier peut être annulé ou déplacé sans préavis



Source \* : Boîte 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.

## **Autogestion de la dépression**

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

La dépression est une problématique courante en santé mentale. Elle se décline en plusieurs types :

- Dépression saisonnière
- Dépression persistante
- Dépression postpartum
- Baby blues
- Trouble d'adaptation avec humeur dépression
- Dépression avec caractéristique psychotique.

La dépression se définit par plusieurs symptômes, qui sont différents pour chaque personne. Les plus fréquents sont l'insomnie, la perte de plaisir ou d'intérêt, la tristesse, le sentiment de culpabilité, diminution de l'estime de soi, perte d'appétit. Ce trouble apporte des difficultés dans plusieurs domaines de la vie de la personne : au travail, à l'école, dans les relations interpersonnelles, etc.

Durant la dernière année, nous avons pu observer que les cas de dépression majeure sont trois fois plus élevés. Il est important de prendre soin de sa santé mentale tout comme on le fait avec notre santé physique. Le programme d'autogestion de la dépression est un atelier de groupe (5-6 personnes), est offert une fois par semaine (2h30), 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 y sont abordés:

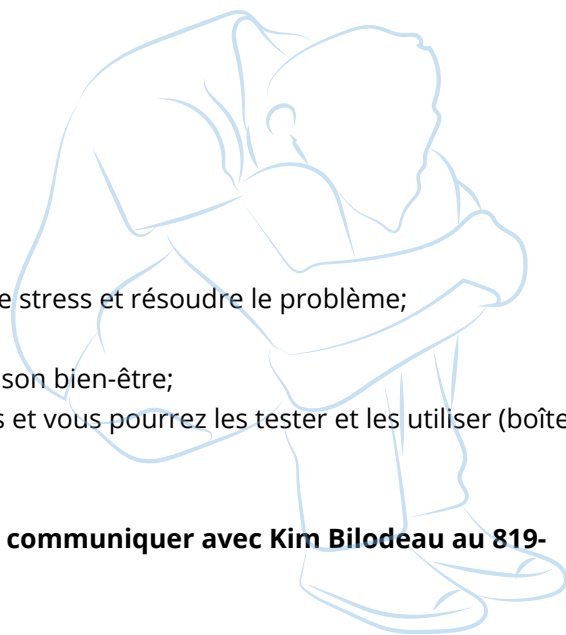
- Qu'est-ce que les différentes formes de dépression;
- Les signes avant-coureurs;
- Les alliés potentiels;
- Comprendre, accepter et influencer ses émotions;
- Le soutien de l'entourage;
- Nos ancrages;
- Nos habitudes de vie;
- Voir les choses autrement (désamorcer ses filtres), gérer le stress et résoudre le problème;
- La dépression en milieu de travail;
- Les facteurs de risque, les bienfaits du travail et agir pour son bien-être;

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.**

**L'atelier débutera fin janvier 2024.**





**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