

# Pause santé mentale

septembre-octobre 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

**11 sept. de 10h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h**

**12 sept. de 9h00 à 11h30 et de 13h30 à 16h**

Par téléphone au 819-849-3003 ou en personne au 240 rue Roy  
Coaticook.

Les 11 et 12 septembre prochain, c'est le moment pour s'inscrire aux activités de l'Éveil!

- L'inscription est obligatoire pour tous les ateliers.
- Les places sont limitées.

Ne manquez pas ce rendez-vous! Consultez le calendrier des activités en pages 8 et 9 pour connaître les activités à venir. Prenez note que les places partent rapidement, bien qu'il y ait 2 jours d'inscription, nous vous suggérons de vous inscrire le plus tôt possible.

**Pour les ateliers d'Art-thérapie de groupe et d'Argile, les détails sont à la page 6.**

## CONTENU :

**2** LA RENTRÉE  
SCOLAIRE ET  
L'ANXIÉTÉ

**3** .SITES ILLÉGAUX  
JOURNÉE DE  
L'ALTERNATIVE

**4** L'ART-THÉRAPIE  
N'EST PAS SYN.  
D'ANALYSE  
D'IMAGES

**5-6** LE BABILLARD

**7** ATELIERS  
D'AUTOGESTION

**8-9** CALENDRIER DES  
ACTIVITÉS

**10** INFO SUPP.

**11** .GAM  
.ATELIER CONSERVE



## La rentrée scolaire et l'anxiété

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

L'été tire à sa fin, ce qui annonce le retour des jeunes sur les bancs d'école. Pour plusieurs, ceci peut être synonyme de stress et même d'anxiété. C'est une période de changement et d'adaptation pour la plupart. Chacun a sa façon de gérer cela. Pour certains, l'adaptation au changement se fait naturellement, pour d'autres, cela peut être plus difficile. Que ce soit le saut du CPE à la grande école en maternelle, du primaire au secondaire, du secondaire au cégep ou à l'école des adultes, d'une année à la suivante, tous le vivent de façon différente.

Plusieurs inquiétudes peuvent être présentes. Voici quelques exemples :

- Où seront mes cours, dans quels locaux?
- Comment seront mes professeurs (gentils, sévères...)?
- De quoi j'ai l'air? Est-ce que mes vêtements sont corrects?
- Avec qui je vais pouvoir dîner, à quelle table je vais m'asseoir?
- Il ne faut pas que je manque mon bus...
- Est-ce que mes amis seront dans ma classe ?
- Comment ça se passe dans la cour d'école?

Cela peut être très stressant et donner le goût de ne plus aller à l'école. Il est important de continuer d'y aller, car faire de l'évitement ne ferait que confirmer les peurs et augmenter l'anxiété.

Lorsque l'on manque de l'école, cela amène des conséquences négatives. On ne fréquente plus nos amis, on ne peut plus mettre en pratique nos outils pour travailler et diminuer notre anxiété peut nuire au cheminement scolaire, créer de l'anxiété par rapport au futur, empêcher de se valoriser dans ses réussites, dérégler la routine, bref! Alors poursuivre la fréquentation scolaire permet d'accumuler des preuves pour remettre en question les peurs irréalistes, conserver de bonnes relations amicales et familiales, augmenter la réussite scolaire et plus encore !

Qu'est-ce que l'on peut faire pour se préparer et diminuer notre stress ? Tout d'abord, conserver de saines habitudes de vie. Bien manger, boire et dormir suffisamment. Partager vos peurs/craintes avec quelqu'un de confiance. En parler est déjà un bon début. Se questionner. Se demander c'est quoi les chances que cela arrive, qu'est-ce qui pourrait arriver de pire, est-ce que j'ai tendance à exagérer, bref, des questions qui aideront à avoir des pensées plus réalistes. Préparer vos choses quelques jours avant le début des classes, mettre en place des moyens de diminution de l'anxiété qui peuvent être utilisés en cas de besoin ex. : la respiration, un cahier de notes pour écrire, trouver un prénom avec chaque lettre de l'alphabet, etc.

En cas de besoin, n'hésite pas à nous contacter!

Source: <https://www.anxietycanada.com/fr/articles/aider-votre-enfant-a-faire-face-a-lanxiete-de-la-rentree-scolaire/>

## Les risques des sites de jeux illégaux

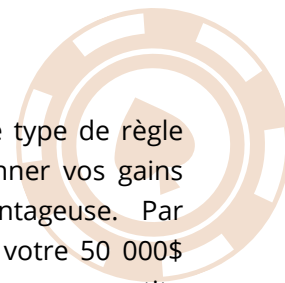
Par *Kassandra Côté, TES, Intervenante Sociale*

Avec Internet, les sites de jeux de hasard et d'argent se trouvent par milliers en un seul clic. Saviez-vous que la grande majorité de ces sites sont considérés comme illégaux?

Au Canada, les seuls sites légaux sont ceux exploités par les provinces, comme Loto-Québec. Les opérateurs de ces sites viennent de l'extérieur du pays. Le gouvernement n'a donc pas de juridiction sur ces sites. Cela signifie que l'utilisation de ces sites n'est alors aucunement sécuritaire. Les sites illégaux peuvent se permettre d'appliquer leurs propres règles. Par exemple, pour un site légal, si vous gagnez 50 000\$ sur le site de Loto-Québec, vous pouvez réclamer l'entièreté de vos dons dans l'immédiat.

Les sites illégaux eux n'ont pas ce type de règle donc il se permettre de vous donner vos gains d'une façon qui leurs est avantageuse. Par exemple, au lieu de vous donner votre 50 000\$ dans l'immédiat, vous le recevez en petite coupure chaque semaine. Le but derrière cette technique est de ne pas avoir à payer de grandes sommes et également de permettre au joueur de dépenser plus d'argent et ainsi perdre ces gains. Au final ceux-ci ne vous doivent plus 50 000\$ car vous avez rejoué et perdu vos gains. Un des sites les plus populaires se vante que les gains des joueurs totalisent la somme de 467 935,024\$. Cependant, ce site ne mentionne pas le montant perdu par les joueurs et ce qui biaise les gains des joueurs totalisés sur le site.

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



---

## 11e journée de l'Alternative en santé mentale

Par *Kassandra Côté, TES, Intervenante Sociale*

L'Éveil fait partie du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec. Le regroupement, qui a maintenant 41 ans, rassemble plus d'une centaine d'organismes communautaires à travers le Québec.

Le 10 octobre 2013 a été déclaré la Journée de l'Alternative en Santé Mentale par le regroupement. Le 10 octobre est également la Journée mondiale de la santé mentale de l'OMS (Organisation mondiale de la santé). Cette année se tient la 11e édition de cette journée très significative pour nous!

### **Afin de vous rafraîchir la mémoire voici ce que l'alternative signifie dans la santé mentale.**

L'Alternative, c'est d'abord et avant tout une philosophie, une vision du monde, un « autre » regard porté sur la santé mentale et sur les personnes qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale.\*

L'Alternative, c'est également une attitude commune de respect des personnes usagères, de leur histoire personnelle et de leur réalité à travers une vision positive et non pathologique de la santé mentale.\* L'Alternatif c'est plus encore. Parlons-en !

\*<http://www.rasmq.com/alternative-en-SM.php>

## Pourquoi l'Art-thérapie n'est pas synonyme d'analyse d'images

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

Comme promis dans mon dernier article, cette fois-ci je vais vous parler des images en art-thérapie. En fait, on me demande souvent en rencontre « Dis-moi ce que cela veut dire, ce que tu vois dans mon image ». En réalité, si l'interprétation est présente en art-thérapie selon certains cadres théoriques (psychodynamique, jungien...), elle l'est beaucoup moins selon d'autres approches, par exemple en humaniste existentielle. Les art-thérapeutes ne sont pas tous d'accord à propos de l'interprétation. Pour ma part, je pense qu'interpréter l'image de quelqu'un demande beaucoup de prudence, d'expérience et de sensibilité, et n'est pas toujours indiqué! Pourquoi, direz-vous ?

D'une part, l'art-thérapeute avisé est conscient que sa façon d'interpréter une image est teintée de ses propres projections (sa façon de voir les choses et de voir le client). D'autre part, bien que certains symboles soient universels et que les art-thérapeutes peuvent apprendre ce qu'ils peuvent exprimer, il est possible aussi qu'une interprétation en cache une autre... Il n'y a donc pas qu'une seule interprétation de possible, mais plusieurs. C'est pourquoi je dis parfois qu'il n'y a pas de livres de recettes qui disent que les images expriment ceci ou cela, que les symboles, les couleurs, les lignes ou les formes ont un sens universel. Les images sont uniques tout comme les personnes qui les créent et le contexte dans lequel elles sont créées. Le rôle de l'art-thérapeute, comme de tous les thérapeutes d'ailleurs, est d'apprendre à connaître la personne qu'elle accompagne à travers toutes ses formes d'expression : verbale, non verbale, par ses images... etc.

L'art-thérapeute apprend à se familiariser avec le langage visuel de la personne, avec ses processus de création, ses perceptions, sa capacité d'introspection, et observe ce que la personne comprend de sa propre réalité. Cela implique d'être dans l'accueil et l'exploration plutôt que de trouver des réponses toutes faites à offrir (tel un « expert » des images).

C'est pourquoi en ce qui concerne l'interprétation des œuvres, l'aspect le plus fondamental du rôle de l'art-thérapeute est, selon moi, d'accompagner la personne dans la découverte de ses propres images, pour que celle-ci puisse en trouver elle-même le sens lorsqu'elle en a besoin, ou qu'elle y est prête. L'art-thérapeute peut, au besoin, offrir des pistes d'exploration. C'est ce que dit Bruce Moon (art-thérapeute). Il insiste sur le fait qu'il n'est pas nécessaire de trouver un sens à tout prix à une image, puisque la création agit déjà en elle-même. Shaun Mcniff, un autre art-thérapeute de renommée, dit que tenter d'interpréter trop rapidement une image peut amener un « imagicide », et je suis d'accord avec lui. Tenter d'interpréter une image trop rapidement réduit le sens que l'image peut prendre et amène à diagnostiquer la personne à travers son image (ceci parle de ton deuil non résolu, ceci parle de tel besoin, etc.). À l'instar de Shaun Mcniff, je pense que l'image a une vie autonome; elle se dévoile à son propre rythme, tout comme le changement ou la guérison a aussi son propre rythme. Mcniff a aussi dit cette phrase pleine de sagesse : «When everything seems as if it is hopeless and going nowhere . . . trust the process.»

Source : Trust the Process. An artist's guide to Letting go. Shaun Mcniff. Shambala publications. 1998. <https://www.shambhala.com/trust-the-process-1598.html>  
<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/arts-and-health/201511/imagination-in-action-interview-shaun-mcniff>  
[https://books.google.ca/books/about/Art\\_based\\_Group\\_Therapy.html?id=3sQgCAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.ca/books/about/Art_based_Group_Therapy.html?id=3sQgCAAQBAJ&redir_esc=y)



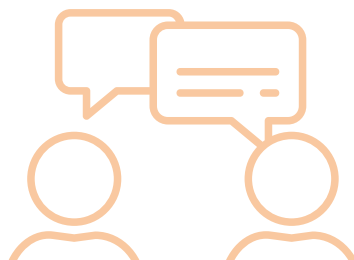
## *Le babillard*

### **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.

For now, our workshops are only available in French. Stay tuned for future developments!



### **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.

Pour l'instant, nos ateliers sont seulement offerts en français. Reste au courant pour de futurs développements!

### **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 rendez-vous avec une intervenante en appelant au 819-849-3003.



## Atelier sur la sexualité

Au mois de 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.

### Les thèmes abordés seront :

- Les mythes sexuels
- Les impacts de la médication
- Les moyens d'améliorer la qualité de vie
- La séduction
- Les relations saines

Les ateliers visent à briser les tabous entourant la sexualité dans le milieu, à donner un espace de partage et de parole aux membres, à mieux les informer et à développer une meilleure connaissance de soi et des habiletés relationnelles.

L'atelier sera présenté en 5 rencontres offertes une semaine sur deux les lundi après-midi. Pour plus d'informations, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca Les inscriptions seront les 11 et 12 septembre.

## Ajout au sein de notre équipe



Salut à tous! Mon nom est Maude et je suis la nouvelle stagiaire qui sera avec vous jusqu'au mois de décembre. Je suis présentement dans ma deuxième année en techniques de travail social au Cégep de Sherbrooke. Je suis une personne très drôle, souriante mais surtout en amours avec les animaux, plus particulièrement les chevaux. Au plaisir de vous rencontrer bientôt!

Maude

## Inscriptions pour les groupes d'Art-Thérapie et d'Argile

Les inscriptions pour le groupe **d'argile** se font par téléphone les 11 et 12 septembre. Faites vite, les places partent rapidement! Vous pouvez vous inscrire auprès de n'importe quelle intervenante pour cet atelier.

Les inscriptions au groupe **d'art-thérapie** vont se faire directement auprès de Véronique les 11 et 12 septembre par téléphone au 819-849-3003 au poste 104. Merci de votre participation.

## Programmation des ateliers d'autogestion

### Atelier d'autogestion de l'anxiété

L'atelier d'autogestion de l'anxiété s'adresse à des personnes motivées qui désirent voir un changement dans leur vie. L'atelier vous permet de faire ce cheminement tout en étant bien entouré.

#### 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 3h. **Les ateliers débutent le 28 septembre. Date limite d'inscription le 20 septembre.**

### Atelier d'autogestion de l'estime de soi

Reprendre du pouvoir sur son estime de soi, c'est ce que vous propose cet atelier d'autogestion. Décrit comme étant un important facteur de protection, l'estime de soi est importante dans le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

La santé ne veut pas nécessairement dire une absence de maladie, mais un état de bien-être autant au niveau physique que psychologique que social. L'autogestion vise à aider la personne à développer du pouvoir sur sa santé mentale en augmentant ses connaissances et en maîtrisant certaines habiletés de bases. Ainsi, la personne sera en mesure de prendre des décisions plus éclairées et de mettre en pratique les comportements qu'elle aura identifiés comme étant sains pour elle.

Basés sur 10 rencontres d'une durée d'environ 2h30 (1 fois par semaine) et présentés sous forme de discussion, d'exercices et d'informations, plusieurs sujets reliés à l'estime de soi y seront abordés comme : le discours intérieur, la connaissance de soi, la valise de protection, les perceptions, les émotions et leurs gestions, les relations interpersonnelles et la communication, l'affirmation de soi, les choix et priorités, l'estime de soi au présent et au futur et plusieurs autres thèmes.

Pour participer, vous devez vous inscrire auprès de Kim.  
**Les ateliers débutent le 27 septembre. Date limite d'inscription le 25 septembre.**

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Lundi 4 sept.</b></p> <p><b>Fermé</b><br/><b>Fête du travail</b></p>  | <p><b>Mardi 5 sept.</b></p> <p>Toute l'équipe est de retour, bonne rentrée !</p> <p><b>Diamond painting - 10h15</b></p>  | <p><b>Mercredi 6 sept.</b></p>   | <p><b>Jeudi 7 sept.</b></p> <p><b>Dimanche 10 septembre</b><br/><b>Journée mondiale de la prévention du suicide</b></p>   |
| <p><b>Lundi 11 sept.</b></p> <p><b>Inscriptions aux activités</b><br/>10h30 à 11h30<br/>et 13h30 à 16h</p>  | <p><b>Mardi 12 sept.</b></p> <p><b>Inscriptions aux activités</b><br/>9h à 11h30<br/>et 13h30 à 16h</p> <p><b>Diamond painting - 10h15</b></p>   | <p><b>Mercredi 13 sept.</b></p>  | <p><b>Jeudi 14 sept.</b></p> <p><b>Épluchette de blé d'inde (\$)</b> - 12h</p>    |
| <p><b>Lundi 18 sept.</b></p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30</p>  | <p><b>Mardi 19 sept.</b></p> <p><b>Club de marche</b> - 9h00<br/>*Grange ronde<br/><b>Diamond painting</b> - 10h15</p>   | <p><b>Mercredi 20 sept.</b></p> <p><b>Sortie aux pommes au Verger Gagnon D'Amour</b><br/>13h30</p>  | <p><b>Jeudi 21 sept.</b></p> <p><b>Atelier d'initiation au conserves artisanales</b><br/>13h30</p>   |
| <p><b>Lundi 25 sept.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30<br/><b>Dével. personnel</b><br/><b>Trouble du sommeil</b> - 13h30</p> | <p><b>Mardi 26 sept.</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30<br/><b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Yoga/relaxation</b> - 13h30<br/><b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p> | <p><b>Mercredi 27 sept.</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h00<br/><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>   | <p><b>Jeudi 28 sept.</b></p> <p><b>Artisanat d'Halloween (\$)</b> - 9h30<br/>Détails auprès de<br/>Kassandra</p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Auto. Anxiété</b> - 13h30<br/><b>GAM</b> - 13h30</p>  |



# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Octobre 2023

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Lundi 2 oct.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30</p>   | <p><b>Mardi 3 oct.</b></p> <p><b>Club de marche</b> - 9h<br/>*Derrière la ressourcerie</p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30</p> <p><b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Yoga /relaxation</b> - 13h30</p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p> | <p><b>Mercredi 4 oct.</b></p> <p><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p> <p><b>Activité surprise avec Maude</b> -13h30</p>  | <p><b>Jeudi 5 oct.</b></p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Auto. Anxiété</b> - 13h30</p>   |
| <p><b>Lundi 9 oct.</b></p> <p><b>Fermé</b></p> <p><b>Action de grâce</b></p>  | <p><b>Mardi 10 oct.</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30</p> <p><b>Diamond Painting</b> -10h15</p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Yoga /relaxation</b> - 13h30</p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>   | <p><b>Mercredi 11 oct.</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h00</p> <p><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>                | <p><b>Jeudi 12 oct.</b></p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Activité Spéciale Toutous Poilus</b> - 14h00 </p> |
| <p><b>Lundi 16 oct.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30</p> <p><b>DéVELO. personnel</b></p> <p><b>Affirmation de soi</b> - 13h30</p> | <p><b>Mardi 17 oct.</b></p> <p><b>Club de marche</b> - 9h<br/>*L'Éveil</p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30</p> <p><b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Yoga et relaxation</b> - 13h30</p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>               | <p><b>Mercredi 18 oct.</b></p> <p><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p> <p><b>Activité surprise avec Maude</b> -13h30</p> | <p><b>Jeudi 19 oct.</b></p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Auto. Anxiété</b> - 13h30</p> <p><b>GAM</b> - 13h30</p>  |
| <p><b>Lundi 23 oct.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30</p>  | <p><b>Mardi 24 oct.</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30</p> <p><b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Yoga et relaxation</b> - 13h30</p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>  | <p><b>Mercredi 25 oct.</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h00</p> <p><b>Auto. Estime de soi</b> - 9h00</p>                | <p><b>Jeudi 26 oct.</b></p> <p><b>Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Auto. Anxiété</b> - 13h30</p> <p><b>Heure du placotage</b> - 13h30</p>   |
| <p><b>Lundi 30 oct.</b></p> <p><b>Art-Thérapie de Grp</b> - 9h</p> <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30</p> <p><b>DéVELO. personnel</b></p> <p><b>Les émotions</b> - 13h30</p>       | <p><b>Mardi 31 oct.</b></p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 9h30</p> <p><b>Diamond painting</b> - 10h15</p> <p><b>Diner Halloween (\$)</b> - 12h</p> <p><b>Concours de costume</b> - 13h</p> <p><b>Défi ne pas hurler</b> - 13h30</p> <p><b>Aquarelle (\$)</b> - 13h30</p>                       |   |  |

## Information à propos des activités

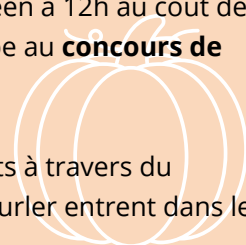
### Halloween le 31 octobre

*Cette année, surveille nos festivités pour l'Halloween !*

Dans la journée du mardi 31 octobre, il y aura, pour commencer, un repas spécial Halloween à 12h au coût de **5\$**. Le repas doit être payé à l'inscription pour réserver ta place. Arrive costumé et participe au **concours de costume!**

À 13h30, teste tes limites avec l'**activité «Défi défense de hurler»**. Trouve les petits objets à travers du liquide, des vers extra longs, de la cervelle de zombie, etc. Ceux qui réussissent à ne pas hurler entrent dans le club des «Vrais de vrais de l'Halloween» ! Surprise pour le ou la gagnante.

**Inscription obligatoire avant le 24 octobre midi (pour le repas et l'activité)**



### Sortie au Verger Gagnon D'Amour

Venez cueillir de délicieuses pommes avec nous le 20 septembre à 13h30.

505 chemin Hatley (à 15 minutes de Coaticook).

Covoiturage disponible. Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous pouvez faire un transport ou si vous en avez besoin. **Date limite pour s'inscrire : 18 septembre.**

### Activité Spéciale - Visite des toutous poilus

*Par Cassandra Côté, TES, Intervenante Sociale*

Le jeudi 12 octobre à 14h, soyez des nôtres pour accueillir la merveilleuse équipe des Toutous Poilus. La mission de Toutous Poilus est d'offrir un service de qualité adapté au besoin avec l'aide de différents animaux (chien, chat, lapin, poule, cochon d'Inde). Les animaux permettent de vivre le moment présent, d'amener différentes stimulations sensorielles, motrices et sociales, de créer de liens significatifs et encore plus. Les participants aux rencontres ont la possibilité d'être en contact avec plusieurs animaux. Ils peuvent les caresser, les prendre, les nourrir ou les brosser, le tout dans un environnement sécuritaire et hygiénique.\*

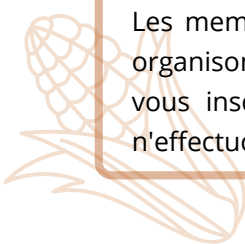
**Cette activité vous est offerte gratuitement ! Inscrivez-vous dès maintenant, car vous avez jusqu'au 5 octobre pour réserver votre place.**

\*<https://www.toutouspoilus.com/services>



### Épluchette de Blé d'inde

Les membres sont invités le **14 septembre** à venir dîner avec nous ! Pour le retour des vacances, nous organisons une épluchette de blé d'inde au **coût de 5\$**. L'activité s'adresse à tous nos membres. Veuillez vous inscrire et payez votre repas afin de réserver votre place. Une fois votre place réservée, nous n'effectuons aucun remboursement. **Inscription avant le 11 septembre midi!**



## **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.

La GAM est une démarche qui considère la personne dans sa globalité. Nous considérons qu'avec toutes les informations nécessaires à la médication, la personne a le pouvoir de prendre une décision pour son bien-être personnel.

\*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 Vous référez au calendrier pour le début de l'atelier. \*un atelier peut être annulé ou déplacé sans préavis

## **Atelier de conserves artisanales**

Venez apprendre différentes manières de conserver vos fruits et légumes le 21 septembre à 13h30. Des trucs et astuces ainsi qu'une recette surprise seront au rendez-vous!

**Date limite pour inscription : le 14 septembre.**



### ***N'oublie pas!***

Les inscriptions pour les activités de l'automne ont lieu les 11 et 12 septembre par téléphone ou en personne. Vérifier le calendrier pour les heures.



**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

**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