

# Pause santé mentale

Mars-avril 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 printemps 2024

16 et 17 avril de 9h à 11h et de 13h30 à 16h  
Par téléphone ou en personne

C'est déjà le temps des inscriptions pour nos ateliers du printemps ! 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.**

### Petit Rappel :

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

## CONTENU :

- 2** • CARTE MEMBRE  
• LÂCHER PRISE
- 3** • L'ANXIÉTÉ ?  
• JOURNÉE DE LA FEMME
- 4** • JEU PATHOLOGIQUE  
• POISSON D'AVRIL
- 5** L'ESTIME DE SOI ET LA  
CONFIANCE EN SOI
- 6-7** CALENDRIER DES  
ACTIVITÉS
- 8** BABILLARD
- 9-11** NOS ACTIVITÉS

## As-tu ta carte membre 2024-2025?

Tu t'intéresses à la santé mentale? Tu adhères à la mission et aux valeurs de l'Éveil? Procure-toi une carte de membre!

### À qui s'adresse-t-elle?

- Aux résident.es de la MRC de Coaticook qui désirent conserver un bon équilibre et une bonne santé mentale.

### Avantages

- Accès privilégié aux activités
- Inclusion dans une communauté bienveillante
- Droit de vote à l'assemblée générale
- Journal Pause Santé Mentale gratuit

**Coût de la carte de membre : 10\$**

**Valide du 1er avril 2024 au 31 mars 2025**

**Disponible en tout temps**



## Lâcher prise, c'est quoi?

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

Dernièrement, dans mon entourage autant personnel que professionnel, j'entends les gens parler de lâcher prise. Comme quoi ils ont de la difficulté avec le lâcher-prise, qu'ils font de grands efforts mais, qu'ils n'y arrivent pas et que c'est difficile. Alors j'ai décidé d'écrire sur le lâcher prise.

Lâcher prise est le fait d'accepter ce qui ne peut pas être contrôlé. Il ne s'agit pas ici d'abandonner, au contraire. « Quand j'emploie le mot accepter, il signifie accueillir et recevoir ce qui est, tel qu'il est, sans dépenser d'énergie dans une lutte épuisante. » Accepter d'avoir des désaccords avec un.e voisin.e, accepter d'avoir une maladie, d'avoir un diagnostic en santé mentale ou de vivre une détresse émotionnelle. Accepter l'incontrôlable, ce qui est facile à dire, mais qui n'est pas facile à faire, c'est ça le lâcher-prise. D'ailleurs, la première étape du lâcher-prise est de réaliser qu'on ne peut pas changer sur quoi on n'a pas de contrôle. C'est effectivement très difficile puisque lorsqu'on a le contrôle, on croit se protéger de ce qui va arriver, donc se protéger d'une souffrance.

**J'ai le contrôle de :** mes idées, mes sentiments, mes demandes, mes besoins, mes réactions, etc.

**Je n'ai PAS le contrôle de :** les pensées, l'avis, les décisions, les réactions des autres, la mort, les virus, etc.

**Des outils :** Méditation, pleine conscience, relaxation, faire une activité pour soi pour se changer les idées, etc.

Source : <https://www.cramformation.com/actualites/l-acceptation-etape-cle-du-lacher-prise> -  
<https://www.simplementhumain.com/blog/le-lacher-prise-ca-se-developpe>



L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur. Croiser un ours dans un bois et avoir peur, c'est normal ! Éviter d'aller marcher dans le bois par peur de croiser un ours, c'est de l'anxiété. Malheureusement, l'anxiété peut souvent nous mener à éviter des situations qui pourraient être des expériences enrichissantes. L'évitement peut devenir une habitude et ancrer notre anxiété.

Heureusement, des stratégies existent afin de ne plus éviter les situations anxiogènes. Pour connaître ces outils et ces stratégies, joins-toi à nous et participe au programme d'autogestion de l'anxiété. Les inscriptions se font auprès de Kassandra dès maintenant!

*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, les jeudis de 13h30 à 16h. Le programme représente donc 25 à 30 heures d'intervention gratuites pour les membres de L'Éveil.*



#### **Huit mars**

**H**ommes et femmes doivent être égaux devant la loi  
**U**nies et solidaires, elles se battent pour leurs droits  
**I**mposture est cette réalité dans laquelle nous vivons  
**T**rahie, humiliée c'est à l'homme que nous nous soumettons  
**M**alheureusement, le machisme est courant  
**A**gression rime désormais avec nombril au vent  
**R**as-le-bol de devoir tout supporter pour finir par plier  
**S**œurs ! Gagner sa dignité, c'est se respecter !

-Heidi Mezar

#### **La femme cent couleurs**

« Toi  
dans cet interstice  
cette marge irrévérencieuse  
d'aujourd'hui et d'hier  
tu essaies d'exister  
tu nommes les choses autrement  
tu appelles fracas  
te tenir debout  
tu appelles résilience  
vivre »

-Lorrie Jean-Louis

## C'est quoi déjà, le jeu pathologique?

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

Il est parfois difficile de se rappeler ce que signifient toutes les expressions en santé mentale ; pourquoi ne pas rappeler ce qu'est le jeu pathologique ?

À la base, le jeu pathologique est une dépendance comme une autre. La personne dépendante ne peut s'arrêter de jouer aux jeux d'argent. Les personnes dépendantes ont l'impression d'avoir du contrôle sur le hasard ou ont l'espoir de gagner. Puisque le sentiment de gain est agréable, les personnes ont le désir de recommencer toujours dans l'espérance de gagner plus.

Malheureusement, comme toute dépendance, le jeu pathologique vient avec un lot de problèmes. Les personnes dépendantes développent des comportements néfastes.

Elles sont constamment préoccupées de jouer ou d'obtenir de l'argent pour jouer. Elles développent également une perte de contrôle sur le jeu. Les personnes dépendantes peuvent être irritées ou agitées lorsqu'elles ne peuvent plus jouer.

De plus, les comportements des joueurs ont un impact sur les relations qu'ils ont avec leurs proches. En effet, ils ont parfois tendance à mentir sur leurs habitudes de jeux ou sur les sommes dépensées dans leurs dépendances.

**Si vous êtes inquiets concernant vos habitudes de jeux ou ceux de l'un de vos proches, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous.**



## Le poisson d'avril... dans ton assiette!

La tradition du poisson d'avril est d'accrocher un poisson dans le dos à ses connaissances, ses collègues ou sa famille. En ce mois d'avril, nous en profitons pour faire un clin d'œil bien sérieux sur les bienfaits d'une alimentation riche en poisson!

Les poissons contiennent beaucoup d'acide gras oméga 3, une famille d'acide gras essentiel pour une santé optimale. Voici 6 bienfaits pour la santé des acides gras oméga 3 :

- Réduction du risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.
- Amélioration du fonctionnement du cerveau et réduction du risque de déclin cognitif
- Réduction de l'inflammation chronique dans le corps.
- Prévention de la dégénérescence des yeux.
- Maintien de la santé de la peau.
- Réduction des symptômes de l'anxiété de la dépression. L'oméga 3 régule la sérotonine, un neurotransmetteur lié à l'humeur.

La quantité de poissons recommandée est de 2 à 3 portions par semaine. Il faut toutefois faire attention : les poissons riches en gras et faible en mercure sont à privilégier. Pensez aux poissons en bas de l'échelle alimentaire comme le saumon, la truite, le hareng et le maquereau.



Source : <https://www.extenso.org/article/le-point-sur-les-acides-gras-omega-3/>

## L'estime de soi et la confiance en soi

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

Aujourd'hui je souhaite démystifier ces deux concepts clés qui suscitent souvent des questionnements. Comment distinguer l'estime de soi et la confiance en soi ? Pourquoi on en manque, et comment peut-on y remédier ?

D'une part, l'estime de soi réfère à notre valeur, celle que l'on ressent à l'intérieur de soi. Un manque d'estime ressemble donc à un sentiment de dévalorisation (ex : « je suis nulle, je ne vaudrais pas grand-chose, je ne sais pas ce que l'on me trouve, je ne mérite pas de... » etc). L'estime de soi est donc liée à notre construction identitaire, à l'image que l'on a de soi, que l'on porte sur soi. Elle est liée à qui l'on est et non à ce que l'on fait. Les ressentis liés à une faible estime proviennent souvent de liens défaillants, de transactions dévalorisantes, voire de situations qui ont pu générer des blessures narcissiques : abandon, trahisons, négligence, traumatismes, relations déficientes ou toxiques, etc. Les causes peuvent donc être nombreuses. Améliorer l'estime de soi nécessite une remise en question de nos croyances, (sur nous et sur les autres) et de nos valeurs (ex : « pour valoir quelque chose il faudrait que je sois... »). On peut donc renforcer l'estime de soi en travaillant l'image de soi, en trouvant nos qualités intrinsèques, et par l'amour inconditionnel. Les enfants qui ont été aimés comme ils étaient sont plus susceptibles d'avoir une bonne estime personnelle (« Je t'aime parce que tu es là, tu n'as pas à être ceci ou cela pour être aimé »). Cependant, avoir une bonne estime ne garantit pas que l'on aura une bonne confiance en soi (et vice versa). On peut se sentir « valable » mais manquer de confiance en soi.

De fait, la confiance en soi réfère davantage à l'action (comportements, compétences). Elle renvoie donc aux compétences que l'on sent avoir ou non (techniques, émotionnelles, cognitives, relationnelles, créatives, etc.). Elle se manifeste par notre façon de faire des choses, de prendre des risques, de résoudre des problèmes, de choisir et de s'affirmer. Un manque de confiance peut donc nous paralyser devant des choix à faire, devant un problème à résoudre, nous éviter de faire quelque chose par peur de rater notre coup (ex : « je ne suis pas capable, je ne vais pas y arriver, ça ne fonctionne jamais de toute façon, il y en a des biens meilleurs que moi,.. » etc.). Le manque de confiance peut provenir d'environnements compétitifs, exigeants (attentes élevées ou irréalistes), perfectionnistes, et/ou qui poussent à la comparaison. Mais il peut aussi provenir d'un environnement trop soutenant, trop aidant, ou l'enfant, par exemple, n'a pas pu faire des choses par lui-même, expérimenter, se tromper et recommencer. Enfin, le manque de confiance peut aussi provenir de contextes et d'expériences de vie (ex : avoir vécu un ou plusieurs échecs dans un domaine). Le manque de confiance peut donc être ponctuel (je n'ai pas développé telle ou telle compétence), périodique, ou fluctuer dans le temps et selon nos défis. La meilleure façon de développer sa confiance est de passer à l'action, de se laisser le temps et le droit d'apprendre (vivre des expériences), de voir nos échecs comme des apprentissages, et aussi de faire des choix en lien avec les forces que l'on sait posséder.

En terminant, gardons à l'esprit que tous les humains ont des défis plus ou moins grands à relever dans ces deux sphères de leur vie, cela malgré les apparences !

<https://conpsyance.fr/2023/10/13/le-triangle-de-la-confiance-assertivite-confiance-et-estime-de-soi/>

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Mars 2024

<p><b>Lundi 4 mars</b></p> <p><b>*Ruche d'Art</b> - 9h30</p>          <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Auto. dépression</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 5 mars</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 6 mars</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h</p>	<p><b>Jeudi 7 mars</b></p> <p><b>Broderie (\$)</b> - 9h30</p>          <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p>
<p><b>Lundi 11 mars</b></p>          <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Auto. dépression</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 12 mars</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 13 mars</b></p>	<p><b>Jeudi 14 mars</b></p> <p><b>Broderie (\$)</b> - 9h30</p>    <p><b>*Dîner St-Patrick (\$)</b> - 12h</p>  <p><b>*Jeux de société</b>- 13h30</p>
<p><b>Lundi 18 mars</b></p> <p><b>*Ruche d'Art</b> - 9h30</p>          <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Auto. dépression</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 19 mars</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 20 mars</b></p> <p><b>Atelier photo</b> - 9h</p>          <p><b>Grp partage HOMME</b> - 16h45</p>	<p><b>Jeudi 21 mars</b></p> <p><b>Broderie (\$)</b> - 9h30</p>          <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p>    <p><b>*Atelier de semis (\$)</b> - 13h30</p>
<p><b>Lundi 25 mars</b></p>          <p><b>Argile (\$)</b> - 13h30 <b>Auto. dépression</b> - 13h30</p>	<p><b>Mardi 26 mars</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 27 mars</b></p> <p><b>*Déjeuner (\$)</b> - 9h30</p>           <p><b>*Artisanat de Pâques (\$)</b> - 13h30</p>	<p><b>Jeudi 28 mars</b></p> <p><b>Broderie (\$)</b> - 9h30</p>          <p><b>*Soupe et dessert (\$)</b> - 12h</p>    <p><b>*Jeux de société</b>- 13h30</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

## Avril 2024

<p><b>Lundi 1er avril</b></p> <p>Fermé</p> <p>Bon congé de Pâques</p> 	<p><b>Mardi 2 avril</b></p> <p>Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p> <p>Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 3 avril</b></p> <p>Atelier photo - 9h</p>	<p><b>Jeudi 4 avril</b></p> <p>Broderie (\$) - 9h30</p> <p><b>*Dîner cabane à sucre (\$) - 12h</b></p>
<p><b>Lundi 8 avril</b></p> <p>*Ruche d'Art - 9h30</p> <p>Argile (\$) - 13h30</p>  <p><b>*Éclipse solaire au Parc Chartier - 14h30</b></p>	<p><b>Mardi 9 avril</b></p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p>	<p><b>Mercredi 10 avril</b></p>	<p><b>Jeudi 11 avril</b></p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p> <p>*Jeux de société- 13h30</p>
<p><b>Lundi 15 avril</b></p>	<p><b>Mardi 16 avril</b></p> <p><b>Inscriptions aux ateliers</b> 9h à 11h 13h30 à 16h</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p>	<p><b>Mercredi 17 avril</b></p> <p><b>Inscriptions aux ateliers</b> 9h à 11h 13h30 à 16h</p> <p>*Déjeuner (\$) - 9h30</p>  <p>Grp partage HOMME - 16h45</p>	<p><b>Jeudi 18 avril</b></p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p>
<p><b>Lundi 22 avril</b></p> <p>*Ruche d'art - 9h30</p> <p>Argile (\$) - 13h30 Auto. Estime de soi-13h30</p>	<p><b>Mardi 23 avril</b></p> <p>Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p> <p>Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 24 avril</b></p> <p>Atelier photo - 9h</p> <p>GAM - 13h30 Gestion autonome de la médication (10 ateliers)</p>	<p><b>Jeudi 25 avril</b></p> <p>Broderie (\$) - 9h30</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p> <p>Auto. anxiété - 13h30 *Jeux de société- 13h30</p>

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

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

## 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 ouvriront à 19h et le spectacle commence dès 20h au Club 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!**



**COMPLÈT**

### Le spectacle bénéfique d'humour est de retour!

Suite au succès de l'année dernière, L'Éveil a le plaisir de vous annoncer qu'un nouveau spectacle bénéfique d'humour aura lieu!

Restez à l'affût sur nos médias sociaux afin de ne pas manquer les informations à venir!



#### 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/)



## Information à propos des activités

### Dîner de la St-Patrick - 5\$ - 14 mars à 12h

Un dîner thématique pour la St-Patrick sera servi le jeudi 14 mars à 12h !  
Les inscriptions sont obligatoires avant le lundi 4 mars, au coût de **5\$** par personne.



### Dîner cabane à sucre pour Pâques - 5\$ - 4 avril à 12h

Un dîner thématique cabane à sucre pour Pâques sera servi le jeudi 4 avril à 12h !  
Les inscriptions sont obligatoires avant le lundi 24 mars, au coût de **5\$** par personne.



### Artisanat de Pâques - 3\$ - 27 mars 13h30

Joins-toi à nous pour un atelier d'artisanat de Pâques !  
Nous allons décorer de jolis œufs de Pâques que tu pourras utiliser pour égayer ton chez-toi, pour donner à quelqu'un que tu apprécies ou pour organiser une chasse à l'œuf!  
Les inscriptions sont obligatoires avant le lundi 25 mars, au coût de **3\$** par personne.

### Commence ta journée avec un déjeuner à l'Éveil !

Chaque mois, l'Éveil organisera un déjeuner pour les membres au coût de **5\$**. Voici les prochaines dates :

- 27 mars à 9h30, inscription requise avant le 21 mars.
- 17 avril à 9h30. Inscription requise avant le 10 avril.



### Groupe de partage pour HOMMES - AVIS DE CHANGEMENT

Prendre note que le groupe de partage pour Homme aura lieu dorénavant une fois par mois, et ce, à tous les troisièmes (3e) mercredi de chaque mois. Le reste de l'activité ne change pas : même heure (16h45), même endroit (à L'Éveil) et repas inclus. Inscription obligatoire auprès de Christine. **Aviser en cas d'absence.**

### Éclipse solaire - 8 avril à 14h30 au Parc Chartier

Joins-toi à nous pour voir l'éclipse solaire. Des lunettes seront à votre disposition!  
Où : On se rejoint au Parc Chartier (à droite de l'hôtel de Ville) pour 14h30.  
Inscription obligatoire avant le mercredi 3 avril.



### 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 du printemps 2024 ont lieu les 16 et 17 avril, de 9h à 11h et 13h30 à 16h, par téléphone ou en personne.



## **\*\* Changement de prix \*\***

Nous sommes contraints d'augmenter le coût de trois de nos ateliers. Cela peut être attribuable à plusieurs facteurs dont les salaires, le coût des fournitures qui augmente, l'inflation, etc.

Les trois ateliers touchés sont :

**Aquarelle** : 50\$ pour une session (10 cours)

**Argile** : 50\$ pour une session (10 cours)

**Broderie** : 20\$ pour une session (10 cours)

Merci de votre compréhension !

### **Atelier de semis**

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

Viens découvrir les bienfaits du jardinage lors de notre atelier de semis le 21 mars prochain. Joins-toi à nous pour en apprendre plus sur le jardinage et planter tes propres semis! Différentes semences te seront proposées afin de respecter le calendrier des semences. Si tu préfères amener tes propres semences, c'est également possible.

**Inscription requise avant le 14 mars. Coût: 5\$.**

#### **Les bienfaits du jardinage**

Le jardinage serait bon pour notre humeur et notre corps! Selon une étude néerlandaise, le taux de cortisol (hormone du stress et de l'anxiété) diminue lorsqu'on met nos mains dans la terre et que l'on voit le fruit de nos efforts. Jardiner est aussi considéré comme une activité physique bénéfique! En effet, jardiner nous fait bouger et prendre de l'air. De plus, s'exposer au soleil augmente notre production de vitamine D, la vitamine qui joue un rôle important au niveau de nos os, nos dents et nos intestins.

source: [Vitamine D : soleil, aliments, bienfaits, à quoi ça sert ? \(journaldesfemmes.fr\)](http://journaldesfemmes.fr)

### **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.

## **Suite de l'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.

Ces 10 ateliers portent sur les pas (chapitre) 1 à 3 (ou 4, selon le cas) de la démarche élaborée dans Mon guide personnel GAM (2017) et visent à ce que chaque personne comprenne mieux les déterminants de sa santé et s'approprie les moyens pour influencer positivement sur elle. Ces ateliers visent à ce que les participants et participantes aient en main toute l'information préalable à la prise de décision quant à leur médication.

**MISE EN GARDE** Il est dangereux de commencer à prendre, à modifier ou arrêter de prendre des médicaments psychotropes sans l'avis ou la supervision d'un professionnel de la santé qualifié.

**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.

**Pour participer, il faut t'inscrire auprès de Christine. Cet atelier est présenté en 10 rencontres, sur une période de 10 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 \* : Boite à outils GAM, gestion autonome de la médication, implanter et développer des pratiques GAM dans les ressources alternatives et communautaires en santé mentale et dans d'autres milieux de pratiques.



**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

**Émilie Blais, 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