

# Pause santé mentale

Mai-juin 2024

**l'Éveil** Ressource  
communautaire  
en santé mentale

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

## BBQ et Assemblée générale annuelle 2023-2024

Le mercredi 5 juin 2024  
de 11h30 à 14h

Nous avons le plaisir de vous accueillir à notre **BBQ annuel qui aura lieu le 5 juin de 11h30 à 13h au coût de 5\$**. Le repas sera suivi de **l'Assemblée générale annuelle (AGA) 2023-2024**, un moment privilégié pour avoir un regard sur nos réalisations passées, discuter des défis actuels et tracer la voie à suivre pour l'année à venir. Cette année encore, notre AGA a une importance particulière alors que nous nous engageons à redoubler d'efforts pour promouvoir la santé mentale dans notre communauté.

Sur place, vous aurez accès à nos états financiers 2023-2024 et vous pourrez découvrir les différents services et activités qui ont été offerts au cours de l'année. À travers les locaux, plusieurs œuvres que nos membres ont créées seront exposées.

Vous souhaitez exposer une de vos œuvres réalisées à l'Éveil? Contactez-nous avant le 30 mai 12h!

**Inscription obligatoire avant le 30 mai 12h**

Au plaisir de vous voir!

### CONTENU :

**2 • 7 MAI**

**3 • FIÈRE EN JUIN  
• DÉVELOPPE TES  
CONNAISSANCES**

**4 • JEU PATHOLOGIQUE  
• POURQUOI LE 17 MAI**

**5 CAMPAGNE PROMO  
SANTÉ MENTALE**

**6-7 CALENDRIER DES  
ACTIVITÉS**

**8 BABILLARD**

**9-11 À PROPOS  
NOS ACTIVITÉS**

## 7 mai journée nationale de la santé mentale des enfants et des jeunes

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

Saviez-vous que le 7 mai est la journée internationale de la santé mentale des enfants et des jeunes ? Pour vous sensibiliser à leur santé mentale, nous avons choisi de vous présenter quelques statistiques.

Un peu plus de 40 % des jeunes Canadiens et Canadiennes âgés de 15 à 24 ans ont déclaré être en excellente ou en très bonne santé mentale à la fin de mars et au début d'avril 2020, comparativement à 62 % en 2018, ce qui représente la plus forte baisse parmi tous les groupes d'âge.

Parmi les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans, 17 % ont déclaré avoir une santé mentale mauvaise ou passable et 5 % ont déclaré avoir reçu un diagnostic de troubles anxieux.

Soulignons que plus de la moitié (52 %) des jeunes de 12 à 17 ans ne partageaient pas le même point de vue que leurs parents quant à leur propre santé mentale et que près des deux tiers d'entre eux l'évaluaient moins positivement que ne le faisaient leurs parents. Les chiffres donnent à penser que les parents ne sont pas toujours conscients des problèmes de santé mentale de leurs enfants.

Comme vous pouvez le constater, la santé mentale de nos jeunes est fragile. Il est important de soutenir les jeunes du mieux que nous le pouvons. Parfois il peut être difficile d'être à l'écoute et d'offrir du soutien c'est pourquoi il ne faut pas hésiter à référer les jeunes vers des services professionnels, que ce soit les services d'un organisme communautaire ou du CLSC.



<https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/907-la-sante-mentale-des-jeunes-revient-sous-les-feux-de-la-rampe-alors-que-la-pandemie>



Et oui, le mois de juin est déjà à nos portes, qui dit juin dit mois de la fierté ! Il peut être difficile de suivre une communauté à laquelle nous n'appartenons pas. C'est pourquoi nous allons vous expliquer quelques concepts à ce sujet.

L'un des acronymes utilisés par la communauté est 2SLGBTQIA+ ce qui veut dire bispirituel.le.s, lesbiennes, gais, bisexuel.le.s, transgenres, queer ou en questionnement, intersexué.e.s, asexué.e.s et diverses orientations sexuelles et identités de genre. Bien que ce soit l'un des acronymes les plus inclusifs, il est tout de même respectable si vous utilisez l'acronyme LGBTQ+.

Souvent le concept des pronoms reste difficile à comprendre. Si vous n'êtes pas certains des pronoms à utiliser avec une personne, il y a 2 astuces simples à utiliser. Vous pouvez demander à la personne quel pronom elle souhaite que vous utilisiez, car demander ou interpréter le sexe d'une personne peut être intrusif et irrespectueux. La deuxième astuce est de vous présenter et de nommer vos pronoms, ainsi vous démontrez à la personne que vous la respectez et elle pourra risquer de vous répondre de la même façon que vous l'avez fait, c'est-à-dire en nommant les pronoms.

Voilà vous êtes déjà plus outillé sur cette belle communauté, bon mois de la fierté.



Un des objectifs de l'Éveil est la promotion et la prévention de la santé mentale. Nous tenons à ce que la population de la MRC de Coaticook soit informée et sensibilisée aux différents troubles de santé mentale. Bien que la santé et la maladie mentale sont de moins en moins stigmatisées, il reste notre devoir de les promouvoir.

Afin de souligner **La semaine nationale de la santé mentale** début mai, il y aura à votre disposition, tout au long de la semaine, des fiches informatives en bref sur différents sujets reliés à la santé mentale. Si vous voulez plus d'informations à propos de certains sujets, n'hésitez pas à demander à une de nos intervenantes!

On vous rappelle également que le prêt de livres sur des sujets variés est disponible à la ressource.



## Est-ce que le jeu est vraiment gratuit ?

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

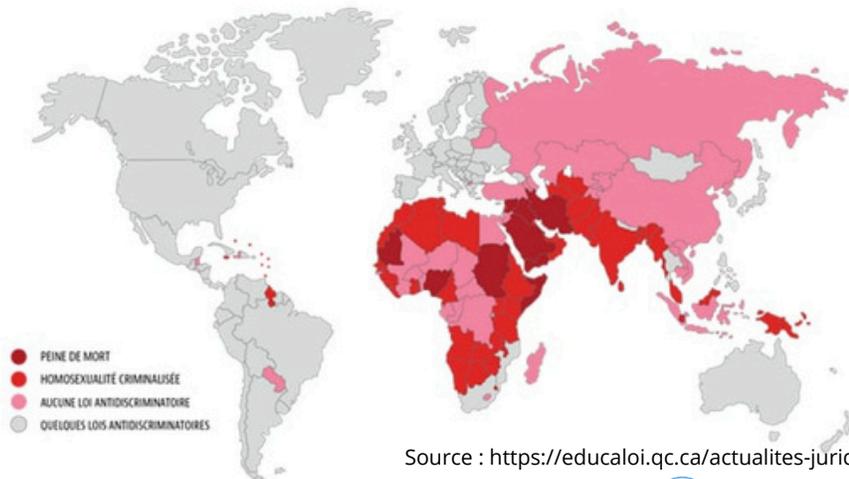
Depuis le début de l'ère de la technologie, de nombreux changements ont fait leurs apparitions. Les téléphones ont désormais des écrans, nous pouvons avoir un itinéraire directement dans notre véhicule, jouer aux jeux vidéo sans avoir une console ! Certains appellent cela l'évolution, d'autres appellent ça des dépendances. La cyberdépendance est également une tendance qui a fait son apparition avec la technologie. Depuis, les gens qui ne jouaient jamais à des jeux sur console, ont désormais des jeux dans leurs téléphones. Des milliers et des milliers de jeux gratuits sont à un clic d'être à nous quand on le souhaite. Par contre, est-ce que ces jeux gratuits sont réellement gratuits ? La réponse est non, bien souvent ces jeux gratuits incluent des micropaiements. 1 dollar par ici et 2 dollars par là. Souvent quelques dollars nous permettent de débloquer un niveau, d'acheter une vie ou de modifier notre personnage. Sur le moment ça ne semble pas cher payé pour avancer dans le jeu, mais à force de jouer c'est plusieurs milliers de dollars que certaines personnes investissent dans leurs jeux. Parfois même allant jusqu'à payer sans savoir ce qu'ils obtiendront dans leurs fameux coffres mystères. Donc, bien que cela ne semble pas aussi intense que les jeux de hasard et d'argent, ils sont tout de même très similaires dans le fait de payer pour du jeu. Il est facile de tomber dans la spirale de la cyberdépendance, si vous souhaitez jouer plus prudemment n'hésitez pas à nous consulter pour vous protéger.

Source : <https://aidejeu.ca/articles/hybridation-des-jeux-video/>  
<https://aidejeu.ca/articles/jeux-video-divertissement-dependance/>

## Pourquoi le 17 mai est une date importante.

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

Le 17 mai est la journée internationale contre l'homophobie et la transphobie. Cette date est symbolique car le 17 mai 1990 l'Organisation mondiale de la santé fait retirer l'homosexualité de la liste des maladies mentales. Également, les relations homosexuelles ne sont légales au Québec que depuis 1969. Les relations sexuelles entre personnes de même sexe étaient alors passibles d'une peine de 5 à 14 ans de prison. Cependant, il ne faut pas oublier que le 17 mai est une célébration qui n'a pas sa place partout dans le monde. La peine de mort est toujours d'actualité dans quelques pays. Nous avons toujours du progrès à faire c'est pourquoi il est important de soutenir et de participer aux activités de la communauté lors de cette journée.



- Dans les pays en rouge foncé, c'est la peine de mort pour les personnes homosexuelles.
- Dans les pays rouge pâle, l'homosexualité est illégale et peut mener à plusieurs années de prison ou d'autres sévices.
- Les pays en rose n'ont aucune loi qui interdit la discrimination auprès des personnes homosexuelles.

Source : <https://educaloi.qc.ca/actualites-juridiques/droits-lgbtq-6-dates-cles-au-quebec-et-au-canada/>  
<https://www.may17mai.com/>

# Campagne de promotion de la santé mentale MSMQ

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

Cette année, la campagne de promotion de la santé mentale par Mouvement santé mentale Québec porte sur une de ses 7 astuces : **S'accepter**.

S'accepter nous aide à augmenter notre estime de soi. Cela nous amène à nous connaître en tant que personnes, à connaître notre valeur et nos valeurs, à reconnaître notre capacité à s'exprimer, à mettre nos limites et surtout à reconnaître nos forces et à les mettre de l'avant.

Afin de t'aider à te connaître, voici quelques questions auxquelles tu peux répondre :

.Nomme 3 forces qui te sont utiles : \_\_\_\_\_

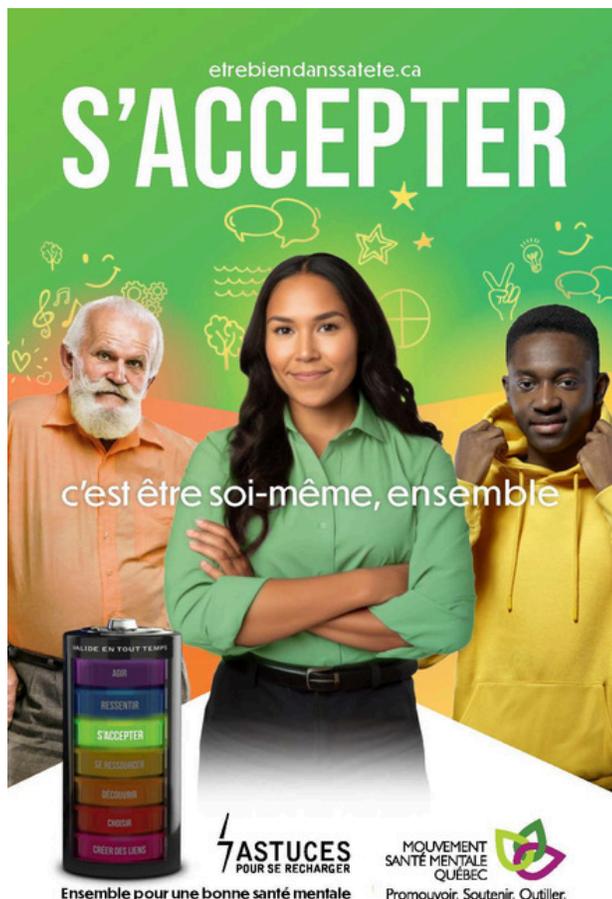
.Quelles sont tes 3 plus grandes valeurs : \_\_\_\_\_

.Identifie tes fiertés : \_\_\_\_\_

.Quelles sont tes passions ? \_\_\_\_\_

.Trois (3) mots qui résument bien ta personne : \_\_\_\_\_

Pour terminer, Mouvement santé mentale Québec vous propose quelques trucs. Jetez-y un coup d'œil!



Source: <https://mouvementsmq.ca/campagnes/saccepter/>

## Quelques trucs

### 1 Mobiliser ses forces

Mobiliser ses forces et les reconnaître amène à ressentir un sentiment d'accomplissement et de compétence, ce qui renforce la confiance en ses capacités.  
**Pouvez-vous nommer trois forces que vous avez utilisées pour traverser une difficulté ?**

### 2 Apprendre en marchant

Les réussites, les erreurs et les échecs sont des occasions d'apprentissage formidables. Chaque expérience peut aider à développer ses compétences, sa souplesse, son savoir-faire et son savoir-être.  
**Nommez trois apprentissages que vous avez faits dernièrement.**

### 3 Éviter la comparaison

Ne pas se comparer amène à se concentrer sur sa propre valeur et favorise une perception plus authentique et positive de soi-même.  
**Avez-vous tendance à vous comparer aux autres ?**

### 4 Faire preuve d'autocompassion

Faire preuve d'indulgence envers soi-même, comme on le fait pour un-e ami-e dans des moments exigeants ou douloureux, réduit le stress et favorise la résilience.  
**Arrivez-vous à faire preuve de bienveillance envers vous-même ?**

### 5 Cultiver les liens bienveillants

Les relations bienveillantes renforcent les sentiments d'appartenance, d'acceptation et de soutien, ce qui contribue à une meilleure perception de sa propre valeur.  
**Qui sont les personnes de votre entourage avec lesquelles vous pouvez être vous-même ?**

### 6 Favoriser l'ouverture et l'inclusion

La reconnaissance de l'autre, l'ouverture et l'inclusion créent des environnements où une variété d'idées, de pensées et d'approches peuvent s'épanouir.  
**Faites-vous preuve d'ouverture et d'accueil envers des personnes inconnues ?**

Découvrez les outils de nos campagnes : « Créer des liens et être bien entouré-es » à [mouvementsmq.ca/campagnes/creer-des-liens](https://mouvementsmq.ca/campagnes/creer-des-liens) et « Découvrir, c'est voir autrement » à [mouvementsmq.ca/campagnes/decouvrir](https://mouvementsmq.ca/campagnes/decouvrir).

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :  
SMQ – Bas-Saint-Laurent – SMQ – Chaudière-Appalaches – SMQ – Côte-Nord – SMQ – Haut-Richelieu  
SMQ – Lac-Saint-Jean – SMQ – Pierre-De-Saurel – SMQ – Rive-Sud – ACSM – Filiale de Québec  
ACSM – Filiale Saguenay – CAP Santé Outaouais – Centre Accalmie – Comité Prévention Suicide  
Lebel-sur-Quévillon – Perspective Communautaire en Santé Mentale – RAIDDAT

Nous remercions :



# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Mai 2024

<p><b>Lundi 29 avril</b></p> <p>Argile (\$) - 13h30 Auto. Estime de soi - 13h30</p>	<p><b>Mardi 30 avril</b></p> <p>Diamond painting - 10h15</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 1er mai</b></p> <p>GAM - 13h30</p>	<p><b>Jeudi 2 mai</b></p> <p>Broderie (\$) - 9h30</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h *L'heure du placotage - 13h30 Auto. Anxiété - 13h30</p>
<p><b>Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2024</b></p>			
<p><b>Lundi 6 mai</b></p> <p>*Ruche d'art - 9h30</p> <p>Argile (\$) - 13h30 Auto. Estime de soi - 13h30</p>	<p><b>Mardi 7 mai</b></p> <p>Diamond painting - 10h15</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 8 mai</b></p> <p>Atelier photo - 9h</p> <p>GAM - 13h30</p>	<p><b>Jeudi 9 mai</b></p> <p>Broderie (\$) - 9h30</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux de société - 13h30 Auto. Anxiété - 13h30</p>
<p><b>Lundi 13 mai</b></p> <p>Argile (\$) - 13h30 Auto. Estime de soi - 13h30</p>	<p><b>Mardi 14 mai</b></p> <p>Diamond painting - 10h15</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 15 mai</b></p> <p>*Déjeuner (\$) - 9h30</p> <p>GAM - 13h30 Grp partage HOMME - 16h45</p>	<p><b>Jeudi 16 mai</b></p> <p>Broderie (\$) - 9h30</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h *L'heure du placotage - 13h30 Auto. Anxiété - 13h30</p>
<p><b>Lundi 20 mai</b></p> <p>*Ruche d'art - 9h30</p> <p>Argile (\$) - 13h30 Auto. Estime de soi - 13h30</p>	<p><b>Mardi 21 mai</b></p> <p>Diamond painting - 10h15</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 22 mai</b></p> <p>Atelier photo - 9h</p> <p>GAM - 13h30</p>	<p><b>Jeudi 23 mai</b></p> <p>Broderie (\$) - 9h30</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux de société - 13h30 Auto. Anxiété - 13h30</p>
<p><b>Lundi 27 mai</b></p> <p>Argile (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mardi 28 mai</b></p> <p>Aquarelle (\$) - 9h30 *Soupe et dessert (\$) - 12h Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p><b>Mercredi 29 mai</b></p> <p>...</p>	<p><b>Jeudi 30 mai</b></p> <p>Broderie (\$) - 9h30</p> <p>*Soupe et dessert (\$) - 12h</p> <p><b>*Atelier Fabrication d'hôtels à insectes/abeilles</b> - 13h30</p> <p>Auto. Anxiété - 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

## Juin 2024

<p><b>Lundi 3 juin</b></p> <p><b>*Ruche d'art - 9h30</b></p> <p><b>Argile (\$) - 13h30</b> <b>Auto. Estime de soi- 13h30</b></p>	<p><b>Mardi 4 juin</b></p> <p><b>Diamond painting - 10h15</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b> <b>Yoga/relaxation - 13h30</b> <b>Aquarelle (\$) - 13h30</b></p>	<p><b>Mercredi 5 juin</b></p> <p><b>Atelier photo - 9h</b></p> <p><b>*BBQ (\$) - 11h30</b> <b>*AGA - 13h</b> <b>GAM - 13h30</b></p>	<p><b>Jeudi 6 juin</b></p> <p><b>Broderie (\$) - 9h30</b></p> <p><b>Jeux de société - 13h30</b> <b>Auto. Anxiété - 13h30</b></p>
<p><b>Lundi 10 juin</b></p> <p><b>Argile (\$) - 13h30</b> <b>Auto. Estime de soi- 13h30</b></p>	<p><b>Mardi 11 juin</b></p> <p><b>Diamond painting - 10h15</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b> <b>Yoga/relaxation - 13h30</b> <b>Aquarelle (\$) - 13h30</b></p>	<p><b>Mercredi 12 juin</b></p> <p><b>*Déjeuner (\$) - 9h30</b></p> <p><b>GAM - 13h30</b></p>	<p><b>Jeudi 13 juin</b></p> <p><b>Broderie (\$) - 9h30</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b> <b>*Fête de l'été !!! - 13h30</b> <b>Auto. Anxiété - 13h30</b></p>
<p><b>Lundi 17 juin</b></p> <p><b>*Ruche d'art - 9h30</b></p> <p><b>Argile (\$) - 13h30</b> <b>Auto. Estime de soi- 13h30</b></p>	<p><b>Mardi 18 juin</b></p> <p><b>Diamond painting - 10h15</b></p> <p><b>*Soupe et dessert (\$) - 12h</b> <b>Yoga/relaxation - 13h30</b> <b>Aquarelle (\$) - 13h30</b></p>	<p><b>Mercredi 19 juin</b></p> <p><b>Atelier photo - 9h</b></p> <p><b>GAM - 13h30</b> <b>Grp partage HOMME - 16h45</b></p>	<p><b>Jeudi 20 juin</b></p> <p><b>Broderie (\$) - 9h30</b></p> <p><b>Auto. Anxiété - 13h30</b></p>
<p><b>Lundi 24 juin</b></p> <p><b>Fermé</b> <b>Saint-Jean-Batiste</b></p>	<p><b>Mardi 25 juin</b></p> <p><b>Diamond painting - 10h15</b></p> <p><b>Yoga/relaxation - 13h30</b> <b>Aquarelle (\$) - 13h30</b></p>	<p><b>Mercredi 26 juin</b></p> <p><b>GAM - 13h30</b></p>	<p><b>Jeudi 27 juin</b></p> <p><b>Broderie (\$) - 9h30</b></p> <p><b>Auto. 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.

## Le babillard

### Les vacances d'été 2024

Cet été, l'Éveil sera fermé les jeudis et vendredis pour les mois de juillet et août !



### Menu déjeuner 5\$

**15 mai** : Tacos déjeuner

\*Inscription requise avant le 9 mai 2024.



**12 juin** : Déjeuner sucré (Crêpe banane/chocolat et crème fouettée)

\*Inscription requise avant le 6 juin 2024.

### 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 !



## Informations à propos des activités

### Groupe d'autogestion de l'anxiété de septembre

Thèmes abordés à travers le programme

- 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



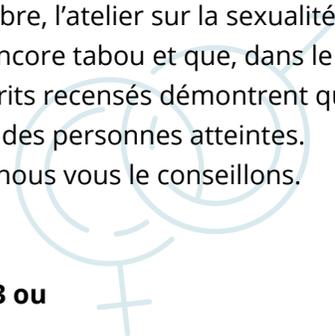
Si ces thèmes t'intéressent, inscris-toi au prochain atelier d'autogestion de l'anxiété. Tu auras la chance de discuter avec d'autres personnes qui partagent le désir de reprendre le contrôle de soi. Pour réserver ta place, contacte Cassandra au 819-849-3003 poste 105.

### De retour en septembre : Atelier sur la sexualité

Au retour des vacances d'été, dans la session d'automne au mois de septembre, l'atelier sur la sexualité sera de retour. Pourquoi ? Parce que la sexualité est un sujet qui demeure encore tabou et que, dans le domaine de la santé mentale, il est important d'en discuter. D'ailleurs, les écrits recensés démontrent que les problèmes de santé mentale ont des effets négatifs réels sur la sexualité des personnes atteintes. Alors, si vous avez de l'intérêt ou une simple curiosité à participer à l'atelier, nous vous le conseillons.

Il sera présenté en 5 ateliers.

**Pour plus d'informations, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou [christine@eveilcoaticook.ca](mailto:christine@eveilcoaticook.ca)**



### 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 !



### 20e Colloque santé mentale de l'AQRP



**L'Équipe sera en formation pendant trois jours du 27 au 29 mai inclusivement. Les bureaux seront ouverts.**

# Informations à propos des activités

## Groupe de partage à l'Éveil, RCSM:

### Groupe de partage pour HOMME

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

Ce n'est pas toujours évident de se confier à ses proches, ses amis, sa famille etc. C'est l'une des raisons pour lesquelles ce groupe a été créé. Un groupe de partage pour hommes en santé mentale est un espace où des hommes se réunissent pour partager leurs expériences, leurs émotions et leurs réflexions concernant leur santé mentale. Les participants sont encouragés à parler librement de leurs sentiments, de leurs défis et de leurs réussites sans craindre d'être jugés. Un des objectifs est de créer un environnement d'acceptation et de compréhension mutuelle où les hommes se sentent en sécurité pour partager leurs expériences et problématiques les plus profondes.

L'objectif principal est de favoriser le soutien émotionnel, l'apprentissage et le développement personnel des participants. Ce groupe peut aborder une variété de sujets, y compris la parentalité, les relations, le stress au travail, la santé mentale, la toxicomanie, la médication, etc.

Puisque les participants du groupe ont pris la décision qu'il soit ouvert, tout nouveau participant est le bienvenu !

Le groupe se rencontre à tous les 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois.

Les prochaines rencontres sont les **15 mai et 19 juin à 16h45 à l'Éveil** et un repas sera servi !

### Le retour de L'Heure du placotage - jeudi 13h30

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

Un groupe d'échange dans un espace sûr et accueillant où nous pouvons partager nos expériences, nos émotions et nos réflexions concernant notre santé mentale.

Que vous soyez ici pour trouver du soutien, offrir votre soutien ou simplement écouter, nous sommes heureux de vous avoir parmi nous.

Ensemble, nous pouvons créer un espace où chacun se sent entendu, soutenu et valorisé dans sa lutte pour une meilleure santé mentale.

Prochaines rencontres, référez-vous au calendrier..



## Atelier Fabrication d'hôtels à insectes/abeilles - 30 mai à 13h30 - \$

Avec *Émilie Blais*, responsable du milieu de vie

Ça te dirait de venir nous aider à construire un hôtel à insectes pour l'Éveil ou de t'en construire une petite version ? Ces hôtels à insectes accueillent les abeilles solitaires. Ces abeilles, aussi appelées abeilles sauvages, charpentières ou maçonnes, sont d'importantes pollinisatrices. Elles sont les premières à polliniser les fleurs et les fruits au printemps. Contrairement aux abeilles domestiques (à miel), les abeilles solitaires fertilisent une très grande portion de plantes. Elles ne sont pas agressives envers les humains car elles n'ont pas de miel à défendre. Plus de la moitié n'ont même pas de dard.



Nous construirons 2 hôtels pour les installer à l'Éveil et nous apprendrons la base pour s'en faire également à la maison. Possibilité d'en créer de petites durant l'atelier.  
Le jeudi 30 mai 2024 à 13h30. **Inscrivez-vous avant le 23 mai 16h !**

## Fête de l'été - 13 juin à 13h30

Avec *Émilie Blais*, responsable du milieu de vie

Viens fêter l'été à l'Éveil ! On se prépare un après-midi de jeux extérieurs et de bonheur pour rire et profiter du soleil et si jamais la température n'est pas clémente, nous ferons une séance cinéma et popcorn. Un après-midi agréable en bonne compagnie ça te dit ?  
Ça se passe le jeudi 13 juin à 13h30 alors **inscris-toi avant le 10 juin 16h.** 😊



## Argile et art-thérapie à l'Éveil !

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

Pour la session du printemps, le groupe d'argile et les ruches d'art se poursuivent à l'Éveil. Consultez le calendrier pour les dates des **ruches d'art et n'oubliez pas de vous inscrire auprès de Véronique la semaine précédant la ruche au 819-849-3003 poste 104.**

Cet été les activités de groupe (Argile, Ruches d'art et art-thérapie) sont suspendues, mais seront de retour en septembre.

Les rencontres individuelles en art-thérapie se poursuivent.  
Passez un très bel été.





**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