Pause santé mentale

Juillet-août 2024



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



Spectacle bénéfice d'humour

Rire est bénéfique pour tous



Vivez une soirée mémorable avec le retour de notre spectacle bénéfice au profil de l'Éveil!

Pour seulement 40\$, assistez à un spectacle d'humour réunissant Simon Delisle, Dannick Martineau et Olivier Martineau, sous l'animation de Rachelle Elie, le samedi 24 août à 19h à l'école secondaire La Frontalière.

Les fonds recueillis iront à la mission de L'Éveil. C'est un constat, depuis la fin de la pandémie, notre organisme a fait face à une augmentation de la clientèle. Nous avons des besoins qui émergent dans toutes les classes sociales et chez tous les âges. Nous sommes en constants ajustements afin d'offrir le meilleur service possible à notre population tant au niveau de la prévention que de l'intervention directe.

Vous pouvez vous procurer vos billets directement à L'Éveil ou sur le site suivant : pavillondesarts.tuxedobillet.com

CONTENU:

- 2 L'ÉTÉ ET LA STIMULATION DES SENS
- SE PROTÉGER DES ARNAQUES
- **4** VIVE LE VERT
 - SERVICE JEU PATHO
- 5 CALENDRIER
- 6-7 INFO ACTIVITÉS



L'été et la stimulation des sens Par Véronique Bérard, M.A., ATPQ, art-thérapeute

L'été est une saison où il y a plus de lumière. Souvent cela nous stimule davantage et nous invite à faire des sorties ou à commencer des projets. Mais l'été est aussi une saison pour être en contact avec le vivant sous toutes ses formes : les oiseaux qui chantent très tôt le matin, les grillons que l'on entend le soir, les animaux qui se promènent ou visitent même nos jardins...

Cela m'amène à vous parler des ressentis et du fait que l'été est une saison idéale pour être en contact et vivre le moment présent à travers l'expérience de nos 5 sens. En effet, nos sens sont plus en éveil : nos yeux contemplent les couchers de soleil et les multitudes de couleurs qui s'offrent à nous : paysages, fleurs... Nos oreilles reçoivent tous ces bruits autour de nous : les gens sont dehors, ils se visitent, une multitude de motos font leurs parades sur nos routes.... Nos goûts expérimentent une variété d'aliments d'été, dont tous ces petits fruits succulents muris au soleil, par exemple. Notre odorat respire les parfums, à commencer par ces odeurs de gazon fraichement coupé...quant au toucher, il est lui aussi bien sollicité : l'effet du soleil sur notre peau, le contact de nos mains avec la terre, le contact de notre peau avec l'eau d'un lac ou encore de nos pieds avec du sable chaud....

Mais pourquoi je vous parle des sens ? Parce que les sens sont la porte d'entrée de l'expérience. Nos sens nous envoient des signaux (perception), qui sont ensuite décodés en sentiments (agréables ou désagréables). C'est par les sens que notre cerveau décode notre environnement.

Ainsi, « La perception, c'est l'expérience subjective du sujet associé à une ou plusieurs sensations ». Plus nous sommes présents et conscients de nos sensations, plus nous pouvons agir et vivre des expériences satisfaisantes et cohérentes avec nos besoins. Par exemple, s'il fait frais et que je suis consciente et présente à cette sensation, je vais mettre un chandail pour être plus confortable. Car, en réalité, ce sont les informations offertes par nos sens qui nous aident à choisir et à décider ce qui est bon ou non pour nous. Ces informations, si nous sommes pleinement présents lorsqu'elles nous parviennent, nous aident à développer notre capacité à faire des choix cohérents : « Être bien conscient de ses sensations permet de s'adapter au plus près de ses besoins ».

J'aimerais terminer en parlant du pouvoir des sens vis-à-vis le stress et l'anxiété. Les symptômes anxieux sont souvent corporels. Ainsi, utiliser la voie du corps et des sens pour les calmer est souvent efficace. En fait, si des techniques en thérapie cognitive-comportementale (TCC pleine conscience) nous invitent à nommer ce que nous percevons ou à toucher des objets pour faire diminuer une crise de panique ou d'anxiété (par exemple), c'est parce que nos sens (l'expérience présente directe) ont le pouvoir de court-circuiter l'activité mentale (souvent responsable de cette anxiété). C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles l'expérience du toucher est si calmante (en général). Profitez bien de l'été pour vous ancrer au moment présent à partir de vos 5 sens!

Vive le vert, vive la marche!

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

Partout où l'on regarde, nous pouvons les voir et ce depuis que nous sommes venus au monde. Elles peuvent véhiculer des messages, des émotions, le chaud ou le froid. Bien sûr, je parle des couleurs. Différentes recherches en neurosciences affirment que les couleurs ont un effet sur les zones de notre cerveau. En effet, à la vue de certaines couleurs, là où les zones de notre cerveau s'activent et peuvent influencer nos pensées, émotions et comportements. Aujourd'hui, nous allons porter notre attention sur la couleur verte. Le vert actionne le cortex préfrontal. Cette zone est associée à la créativité, aux pensées abstraites et aux décisions. Elle est également associée à la connexion émotionnelle et aux réponses affectives. Du côté comportemental, elle nous relie à la nature et transmet fraicheur, harmonie et équilibre. De la couleur verte en nature, il n'en manque pas.

On peut donc en conclure qu'une marche en pleine nature ne peut qu'être bénéfique si en plus nous y ajoutons les autres bienfaits que la marche apporte au corps. Une marche de 30 minutes, 3 fois par semaine, est positive sur la santé physique et mentale. Cela améliore le tonus musculaire, les articulations et favorise une meilleure santé cardiovasculaire et respiratoire. Aussi, cela augmente notre énergie, notre système immunitaire, active et augmente nos hormones responsables de notre plaisir et de notre bien-être. Et pourquoi ne pas profiter pour jumeler à notre marche une relaxation de pleine conscience ?

Alors, chaussons nos souliers et allons marcher! Pendant la saison estivale, l'Éveil propose plusieurs marches de groupe. Jetez un coup d'œil à notre calendrier d'activités!

Source: 13 bienfaits de la marche et 5 façons de la pratiquer - MonChiro.ca - Votre chiropraticien au Québec - On s'occupe de vous! Comment les couleurs influencent votre comportement (cyril-maitre.com)

Service pour le jeu pathologique

Vous êtes un joueur ? Vous êtes proches d'un joueur ? Nous sommes là pour vous. L'Éveil offre des services pour vous accompagner et vous soutenir. Si nous ne pouvons pas répondre à vos besoins, nous allons vous aider à trouver la ressource pour vous soutenir. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de l'aide.









Comment se protéger des arnaques

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

Depuis les dernières années, les arnaques ont pris de l'ampleur et de nouvelles couleurs. Aujourd'hui, il existe plusieurs moyens pour eux de vous contacter et de vous avoir. Sachez qu'il est possible de vous protéger si vous utilisez les astuces que l'on vous présente.

- Ne donnez jamais vos informations personnelles. Ça prend très peu d'informations pour ces experts pour voler votre identité. (Par exemple, votre adresse, numéro de carte, NAS, le nom de vos parents, date de naissance, etc.).
- N'ouvrez pas des liens donc vous ne connaissez pas l'expéditeur.
- Si vous ne connaissez pas l'expéditeur ou le numéro de téléphone, ne répondez pas.

Également il y a certaines façons d'identifier les arnaques :

- Si l'on vous demande d'envoyer de l'argent de façon inhabituelle, par virement, par la poste, par carte cadeau, par carte de crédit prépayée, il y a des chances que ce soit une arnaque. Les entreprises et le gouvernement ne vous demanderont pas ce type de paiement.
- Si le message mentionne "URGENT", souvent c'est une technique utilisée par les arnaqueurs pour vous mettre de la pression à répondre ou agir rapidement.
- Si l'on vous demande de faire vite. Souvent les arnaqueurs vont dire que ce soit fait immédiatement ou le plus tôt possible. C'est une autre façon de vous mettre de la pression pour que vous n'ayez pas le temps de réfléchir.

Si vous n'êtes pas certains si vous êtes face à une arnaque, parlez-en à vos proches ou des professionnels. Vous pouvez également contacter le service de police si vous avez des doutes.

Source: https://www.ontario.ca/fr/page/identification-dune-arnaqueou-dune-fraude

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Juillet 2024

Lundi 1 juillet Fermé Fête du Canada	Mardi 2 juillet	Mercredi 3 juillet
Lundi 8 juillet Autocueillette Fraises - 9h	Mardi 9 juillet	Mercredi 10 juillet Autocueillette Framboises - 9h
(Vallée des grands potagers)	Yoga/relaxation - 13h30 À l'extérieur si possible	Autocucinette Trumboises - 511
Lundi 15 juillet	Mardi 16 juillet Marche - 9h Parc de la Gorge de Coaticook (entrée rue Michaud (pont suspendu))	Mercredi 17 juillet
Lundi 22 juillet	Mardi 23 juillet	Mercredi 24 juillet
Lundi 29 juillet	Mardi 30 juillet	Mercredi 31 juillet

Août 2024

Lundi 5 août	Mardi 6 août Yoga/relaxation - 13h30 À l'extérieur si possible	Mercredi 7 août Autocueillette Bleuets - 9h
Lundi 12 août	Mardi 13 août Marche - 9h (Stationnement derrière la ressourcerie)	Mercredi 14 août
Lundi 19 août Marche - 9h Parc de la Gorge de Coaticook (entrée rue St-Marc (grange ronde)) - Visite de la ferme à Margaret		Mercredi 21 août Atelier photo - 9h Centre équestre - À confirmer
Lundi 26 août	Mardi 27 août Yoga/relaxation - 13h30 À l'extérieur si possible	Mercredi 28 août

^{*}Inscription requise. Atelier annulé en cas d'inscriptions insuffisantes.





Activités à moindre coût à faire dans la MRC de Coaticook

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

Dans la MRC de Coaticook, nous avons la chance d'avoir un grand nombre d'activités à moindre coût et/ou à rabais pour la population qui vit sur le territoire de la MRC, avec pièce d'identité comme preuve.

Si vous avez accès à internet, prenez le temps de visiter le site *tourismecoaticook.ca*. Vous y trouverez une panoplie d'activités à faire dans la MRC. Il y a les onglets : Quoi faire, où manger, où dormir et les évènements.

Voici quelques exemples d'activités à moindre coût :

- Alpagas Dixville Domaine Pimanouk; sur rendez-vous seulement
- Savonnerie Main de nature; à Barnston-Ouest
- Tour d'observation La Montagnaise; à Saint-Malo
- Parc Découverte nature: à Baldwin
- Sapins et merveilles; à East-Hereford
- Kayaks du Mont Pinacle; à Baldwin
- Etc.

Source: https://www.tourismecoaticook.ca/fr/quoi-faire/activites-familiales/

Marches pendant l'été

Avec l'intervenante Kim Bilodeau

16 juillet à 9h - Parc de la Gorge de Coaticook (entrée rue Michaud (pont suspendu)

13 août à 9h - Stationnement derrière la ressourcerie

19 août à 9h - Parc de la Gorge de Coaticook (entrée rue St-Marc (visite de la ferme à Magaret)

Amenez une bouteille d'eau, vêtements adaptés bâton de marche si besoin (nous en avons à prêter, vous devez réserver vos bâtons de marche 24h d'avance)



Informations à propos des activités

Autocueillettes

Cet été, l'Éveil organise quelques sorties d'autocueillette. Les participants doivent amener leurs plats (2L crème glacée Coaticook si possible). L'achat des petits fruits est au frais du participant. Prévoir de l'argent comptant.

Inscription obligatoire au 819-849-3003, poste 103, 24 h avant la date

Fraises: lundi 8 juillet 2024 - 9h00 - Vallée des grands potagers, 6362 Rte Louis-S.-Saint-Laurent, Compton

Framboises : mercredi 10 juillet - 9h00 - <u>Bleuetière l'Or Bleu, 3465 Route 143, Stanstead-Est</u> **Bleuets :** mercredi 7 août - 9h00 - <u>Bleuetière du Plateau, 140 chemin Grenier , Coaticook</u>

*L'heure d'arrivée est tôt cette année afin de profiter de la fraîcheur du matin.

Si vous avez besoin d'un transport ou que vous pouvez offrir du covoiturage, contactez-nous.

*Les dates sont sujettes à changement selon la météo.

Yoga / Relaxation: Mardi 9 juillet, 6 août et 27 août à 13h30

Pour les mois de juillet et août, les ateliers de yoga/relaxation se feront à l'extérieur, selon la température ! Apportez une bouteille d'eau et des vêtements confortables.

Appelez minimum le jeudi d'avant l'activité pour vous inscrire, 819-849-3003 poste 103.

De retour en septembre : Atelier sur la sexualité et la santé mentale

avec l'intervenante Christine Lynch

Au retour des vacances d'été, nous vous présenterons la 2e édition de l'atelier 'Sexualité et santé mentale'. 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.

Cet atelier est d'une durée de 5 semaines

Pour plus d'informations, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca

L'Éveil Website now in English

Our website is now translated to English! **Visit it at 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/**





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

