Pause santé mentale

Novembre-Décembre 2024

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale
240, rue Roy, Coaticook, J1A 1J3
direction@eveilcoaticook.ca ou 819-849-3003
www.eveilcoaticook.ca

Concours cartes de noël

C'est déjà le moment tant attendu de notre traditionnel concours de cartes de Noël. Nous invitons nos membres à proposer une œuvre qui pourrait être imprimée sur une carte de souhaits. Que ce soit une peinture, une photo, un collage, un dessin ou autre, tous les médiums en deux dimensions sont acceptés. Le format des cartes est de **4"x 6"**. Pour faciliter le travail, il est également possible de faire une œuvre dans un format de **8"x 12"**. Chaque membre ne peut proposer qu'une seule œuvre.

Il faut apporter les créations avant le **21 novembre 2024 midi pour le vote.** L'œuvre gagnante sera imprimée sur les cartes que nous enverrons à nos membres et à nos partenaires. De plus, le gagnant recevra un ensemble de 10 cartes pour son utilisation personnelle.

Laissez aller votre créativité !

CONTENU :

2 • *LUMINOTHÉRAPIE*
• *DÉPENDANCE*

3 • *#JQSBEH 19 NOV.*
• *NOS SERVICES*

4 *BABILLARD*

5-7 *À PROPOS DE NOS ACTIVITÉS*

8 *NOUS JOINDRE*

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Luminothérapie

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

Le temps froid arrive et les journées sont de plus en plus courtes. Nous sommes donc de moins en moins exposés à la lumière du soleil. Cela peut entraîner différents symptômes de dépression ou un sentiment de mal-être. La luminothérapie consiste à s'exposer à une lumière blanche dite à large spectre, qui reproduit les bienfaits de l'exposition au soleil pour notre corps, mais sans les infrarouges et les ultraviolets (sans le bronzage😉). Elle permet de réactiver la production d'hormones comme la sérotonine (hormone du bonheur), la dopamine et les endorphines. Ceci a un effet positif direct sur l'humeur et aide donc à contrer les symptômes dépressifs. Elle aide également à améliorer le sommeil en régulant la mélatonine (hormone du sommeil) et améliorer la concentration.

Pour plus d'information ou pour louer une lampe de luminothérapie, communiquer avec nous par téléphone au 819-849-3003.

Les dépendances aux jeux de hasard et les différentes phases.

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

La dépendance s'installe chez une personne en passant par différentes phases. La première de ces phases est liée directement aux gains. Lorsqu'une personne commence à jouer, elle peut parfois gagner à répétition ou avoir des gains significatifs, on peut également appeler cela, la chance du débutant. Souvent, ça donne le sentiment d'avoir trouvé la stratégie gagnante et d'avoir du contrôle sur le jeu. Cette réussite incite donc le joueur à poursuivre son jeu. La deuxième phase s'établit au fur et à mesure que le joueur continue de jouer. Les gains ne réussissent pas à dépasser les pertes, la personne qui continue de jouer augmente le risque de fragiliser sa situation financière. Cela nous mène à la troisième phase, le joueur est alors dans le désespoir. Il a peu ou plus de contrôle sur ses habitudes de jeux, la fragilité des émotions, des finances et de l'humeur amène la personne à être en détresse. Souvent, c'est à la troisième phase que les joueurs vont se manifester pour obtenir de l'aide. Le trouble de dépendance au jeu peut être léger, modéré ou sévère dépendamment du nombre de symptômes de la personne.

Soyez à l'affût de notre prochain article sur la dépendance aux jeux pour plus en apprendre sur le sujet.

Source : https://toxquebec.com/la-dependance-au-jeu/

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Journée internationale des hommes le 19 novembre

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

Dans le cadre de la journée internationale de l'homme qui a lieu le 19 novembre de chaque année, et ce, depuis 1999 à travers le monde, le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes (RPSBEH) (rpsbeh.com) tient à souligner la 11e édition de la Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes (JQSBEH).

La campagne ***Parler, ça fait du bien***, est reprise pour une quatrième année par le regroupement afin d'approfondir la thématique, de garder une certaine continuité et de créer une notoriété pour cette campagne. « *Parler, ça fait du bien*, se veut une approche qui permet de normaliser la demande d'aide des hommes, peu importe la raison, leur origine, leur âge ou leur orientation sexuelle. »

Si tu as besoin de parler et que tu cherches un organisme seulement pour les hommes, visite ce site : **alecoutedeshommes.com**

Ou appelle-nous 819-849-3003, nous avons un groupe d'échange pour hommes une fois par mois les mercredis de 16h45 à 18h45 (repas inclus).

Source : https://www.rpsbeh.com/campagne-jqsbeh.html

Récapitulatif des services de l'Éveil

Nos services individuels :

Sachez qu'il est possible de prendre rendez-vous avec nos intervenantes afin d'avoir des rencontres individuelles en relation d'aide. Nous pouvons vous soutenir et vous écouter si vous avez besoin de discuter à propos de divers sujets ou même pour ventiler. Si nous ne pouvons répondre à votre besoin, nous allons vous accompagner pour trouver la bonne ressource pour vous. Nous pouvons également vous accompagner dans des démarches en tout genre comme : remplir un formulaire, vous préparer avant un rendez-vous avec un autre professionnel, etc. Nous offrons aussi des services d'art-thérapie, il vous est possible d'avoir du soutien en explorant différents médiums artistiques avec une art-thérapeute.

Soutien en milieu de travail :

L'Éveil offre du soutien psychosocial en milieu de travail. C'est-à-dire que nous pouvons offrir nos services directement dans le milieu de travail de la personne. Une entente peut être faite en partenariat avec certains employeurs afin que la personne puisse obtenir du temps et un local pour faire ses rencontres. Nous offrons également des formations et des ateliers de sensibilisation, soit pour l'ensemble de l'équipe de travail, les employés, les ressources humaines et même les employeurs.

Le milieu de vie :

Le milieu de vie est ouvert à toute personne qui aimerait passer du temps de bonne compagnie ou même du temps seul et tranquille. Nous avons une responsable du milieu de vie qui est disponible à certains moments pour passer du temps avec vous. Que ce soit pour participer à des jeux de société, pour faire de la cuisine ou pour jaser, les possibilités sont là.

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Le babillard

Janvier cogne à nos portes

Cette année encore, nous avons la chance de recevoir l'équipe des Toutous poilus le 16 janvier 2025 de 13h30 à 14h30. Venez faire la rencontre des lapins, cochons d'Inde, oiseaux, poules, chiens, chats, sans oublier Pascal le cheval miniature. I**nscrivez-vous afin de réserver votre place à cet atelier poilu complètement GRATUIT.**
La mission de Toutous Poilus est d'offrir un service de qualité adapté au besoin avec l'aide de différents animaux. Les animaux permettent de vivre le moment présent, d'amener différentes stimulations sensorielles, motrices et sociales, de créer des liens significatifs et encore plus.

Nouveau à L'Éveil !

Vous pouvez désormais effectuer des paiements par carte de débit à l'Éveil. Veuillez noter que nous acceptons uniquement les paiements par débit, avec un montant minimum de 5$.

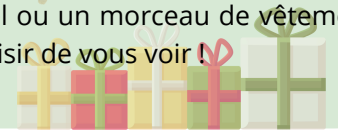
***** Vous avez des commentaires, suggestions ou plaintes à faire. Sachez que nous avons maintenant une boîte prête à les recevoir au salon. Le comité des membres et l'équipe de travail se feront un plaisir de les consulter et d'en tenir compte lors de prises de décisions. Si vous êtes plus à l'aise, vous pouvez aussi contacter la direction pour en discuter. *****

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Informations à propos des activités

Repas de Noël - mardi le 17 décembre à 12h !

En ce merveilleux temps des fêtes, L'Éveil prend part aux traditions en offrant un repas de Noël à ses membres! Alors, joins-toi à nous pour faire vibrer la magie des fêtes en dégustant un bon repas en bonne compagnie !
Tous les membres sont invités (si vous voulez) à porter un chandail de Noël ou un morceau de vêtement rouge ou vert ! De plus, des activités seront organisées en après-midi. Au plaisir de vous voir !
***Gratuit, inscription obligatoire avant jeudi le 12 décembre 12h.**



Horaire pour les activités spéciales des fêtes :

Cartes de Noël - mardi 3 décembre à 13h30

Viens fabriquer des cartes de Noël avec nous en utilisant différentes techniques. Découpage, estampes, transfert, etc. Plusieurs articles d'artisanat seront disponibles et il est aussi possible d'amener ton matériel.
Coût: 5$

Papiers d'emballage - jeudi 5 décembre à 13h30

Quoi de mieux qu'un beau paquet sous le sapin? Un paquet emballé avec du magnifique papier d'emballage fabriqué par soi-même! Plusieurs articles d'artisanat seront fournis et il est possible d'apporter ton matériel aussi. Coût: 5$

Ornements et guirlandes - mardi 10 décembre à 13h30

Viens fabriquer avec nous de superbes ornements pour décorer ton sapin ou tes murs! Plusieurs articles d'artisanat seront fournis. Il est possible d'amener ton matériel aussi. Coût: 5$

Centres de table sur rondin de bois - mercredi 11 décembre à 9h30

Envie de décorer ta table de cuisine pour Noël? Viens créer ton propre centre de table de Noël. Plusieurs articles d'artisanat seront fournis. Il est possible d'amener ton matériel également. Coût: 5$.

Couronnes de Noël - jeudi 12 décembre à 13h30

Viens fabriquer une jolie couronne de Noël naturelle pour mettre sur ta porte ou offrir en cadeau! Plusieurs articles d'artisanat seront fournis et il est possible d'apporter ton matériel aussi. Coût: 5$

Réfère-toi au sapin dans notre calendrier

Horaire des vacances de Noël

Cette année, l'Éveil sera fermé du **19 décembre à midi (12h) au 5 janvier** inclusivement.
Notre équipe sera donc de retour le lundi 6 janvier 2025.
Toute l'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes!

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

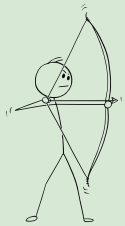
Informations à propos des activités

De retour en novembre : Atelier sur la sexualité

L'atelier sur la sexualité est de retour. Pourquoi ? Parce que la sexualité est un sujet qui demeure encore tabou et qu'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 attendons.

Il sera présenté en 5 ateliers et débutera dans la première semaine de novembre.
Pour plus d'informations, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca

Sortie du vendredi



Inscription obligatoire 2 jours avant.

Date à venir* - Initiation au tir à l'arc - *Détails à venir

29 novembre à 13h - Salon de quille à Coaticook. On se rejoint au Salon de Quilles Le Riviera pour 13h30 au 940 Rue Child, Coaticook

Menu déjeuner à 9h - 5$

Voici les 2 déjeuners à venir pour le mois de novembre et de décembre. Vous devez vous inscrire au moins 1 semaine avant le repas, vous devez également avoir payé votre repas lors de votre inscription pour réserver votre place.

13 novembre : Banane à split déjeuner.

4 décembre : Déjeuner surprise de Noël !

Les trucs de cuisine d'Émilie

Par Émilie, Responsable du milieu de vie

Eh oui votre activité grandement appréciée continue en novembre et décembre !
Lors de nos ateliers, vous avez la chance d'en apprendre plus sur la cuisine et ce en bonne compagnie.
Le lundi 11 novembre 13h30 - Le monde des tisanes
Le lundi 9 décembre 13h30 - Bien s'alimenter l'hiver
Inscrivez-vous au minimum la semaine précédente.

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Activités à venir en janvier :

Voici une liste des activités qui seront disponibles lors des inscriptions en janvier :

Ateliers thérapeutiques :
- Autogestion de l'anxiété
- Autogestion de l'estime de soi
- Développement personnel

Atelier d'échange :
- Heure du placotage
- Groupe de partage pour HOMME (soir)
- Soupe et dessert ($)
- Groupe anxiété (16h30 à 18h00)

Atelier physique :
- Yoga sur chaise et relaxation
- Sorties ponctuelles

Ateliers créatifs :
- Aquarelle ($)
- Atelier photo
- Diamond Painting/Peinture à diamant
- Argile ($)
- Encoche ($)
- Broderie ($)
- Exploration technique artistique
- Cœur d'enfants
- Les trucs d'Émilie

Si l'une de ces activités t'intéresse, reste à l'affût car lors de la sortie du journal de janvier, les dates d'inscriptions y figureront.

Visite guidée du château Norton - Le lundi 9 décembre 13h30

MUSÉE BEAULNE
AU CHÂTEAU NORTON

Visite guidée du château (incluant des endroits normalement interdits au public). Vous allez découvrir le musée tel que vous ne l'avez jamais vu! Le Musée livre tous ses secrets... Tous les endroits interdits au public seront ouverts pour cette occasion unique. Histoires et ambiance favorable à l'imagination.

Inscrivez-vous avant le mercredi 4 décembre 12h.

Ruche d'art à l'Éveil !

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

Les ruches d'art se poursuivent, elles auront lieu les lundis soir aux deux semaines, de 17h30 à 19h30. Le lieu des ateliers est à confirmer.
Pour résumer, la Ruche d'art c'est un atelier ouvert où l'on peut venir créer en groupe pour partager, discuter, créer des liens et passer un bon moment. La création est libre, plusieurs matériaux sont disponibles sur place, et je serai là pour suggérer des créations et soutenir les participants. Les ateliers sont gratuits. **On doit s'inscrire en appelant Véronique à l'Éveil (819 849-3003, poste 104) au plus tard les lundis matin le jour même de la ruche.**

Bienvenue à tous !

Pause santé mentale

Nous joindre

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Stéphanie Vachon, Directrice générale
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 100
direction@eveilcoaticook.ca

France Parenteau, Directrice générale adjointe
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
819-943-4160 cellulaire
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
arttherapeute@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

Audrey Fortin, Professeure d'art
Elle/She/Her
819-849-3003 poste 108
arts@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

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

L'Éveil est un endroit inclusif