

Pause santé mentale

Mars-Avril 2025

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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



Inscription pour la session
Printemps 2025

Les 8 et 9 avril de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h. Par téléphone ou en personne

Les inscriptions pour nos ateliers du printemps arrivent à grand pas ! Les places étant limitées, nous vous invitons à vous inscrire à tous les ateliers qui vous intéressent, car **une inscription est nécessaire pour chaque atelier**. De plus, ceux-ci seront annulés en cas de nombre insuffisant d'inscriptions.

Pour connaître les activités à venir, consultez notre calendrier d'activités ! Pour toutes informations supplémentaires à propos des ateliers, référez-vous aux pages 6 à 9 !

Prendre note : L'atelier d'**ARGILE** sera une session de 8 semaines seulement due aux congés fériés.

Petit Rappel:

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

Dans le calendrier, notez que les ateliers avec un astérisque (*) sont des ateliers dans lesquels les gens peuvent se présenter directement sans inscription.

CONTENU :

- 2** • CARTE MEMBRE
• JEUX
- 3** • JNPSMP
• BESOINS
FONDAMENTAUX
- 4** • 8 MARS
• 35 ANS
- 5** FORMATION
ÉCOUTE ACTIVE
- 6-9** À PROPOS DE
NOS ACTIVITÉS
- 8** NOUS JOINDRE

Renouvellement de la carte membre

Pour les membres actifs, nous sommes déjà en mars, et c'est le moment de penser à renouveler ta carte de membre pour rester à jour et continuer à profiter des avantages associés à ton adhésion.

Tu n'es pas encore membre de L'Éveil, RSCM ? Si la santé mentale t'intéresse et que tu partages les valeurs de notre organisme, n'attends plus pour obtenir ta carte de membre !

À qui s'adresse cette carte ? Elle est destinée aux résidents et résidentes de la MRC de Coaticook qui souhaitent maintenir un bon équilibre et une bonne santé mentale.

Avantages :

- Accès privilégié aux activités
- Appartenance à une communauté bienveillante
- Droit de vote lors de l'assemblée générale
- Abonnement gratuit au Journal Pause Santé Mentale



Coût de la carte de membre : 10 \$ une fois par année

Valide du 1er avril 2025 au 31 mars 2026

Disponible à tout moment.

L'accessibilité des jeux au Québec

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

Au Québec, l'accessibilité aux jeux de hasard et d'argent est beaucoup plus grande que vous pouvez le croire. À travers la province, on retrouve plus de 8500 lieux qui offrent des jeux de loterie, que ce soit les casinos ou même les dépanneurs. Dans les 43 salles de bingo du Québec on retrouve plus de 16 800 places assises pour participer. N'oublions pas les appareils de loterie vidéo qui permettent à plus de 10 500 participants de jouer au même moment. Selon vous, est-ce que cette facilité d'accès a une influence sur les personnes dépendantes ? Sommes-nous plus à risque de devenir dépendants si l'accès aux vices est simple ? Est-ce réellement l'accessibilité aux jeux qui nous mène à devenir dépendant où il y a d'autres facteurs ? Qu'en est-il des jeux en ligne ?

Surveillez nos prochains articles pour en apprendre plus sur les dépendances aux jeux de hasard. Si vous ou l'un de vos proches avez besoin de parler des habitudes de jeu, vous pouvez nous contacter au 819-849-3003 poste 105.

Source : <https://www.inspq.qc.ca/jeux-de-hasard-et-d-argent/sante>

Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive

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

« Initiée par le MSMQ, la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive qui se tient le 13 mars a été votée à l'Assemblée nationale en 2022. »

La santé mentale positive est un concept qui a été développé par Corey Keyes qui est psychologue et sociologue. Mais qu'est-ce que la santé mentale positive ? C'est un concept qui regroupe le mieux-être affectif, psychologique et social. Avoir une santé mentale positive nous aide à nous adapter aux événements stressants et aux défis au cours de notre vie avec plus de facilité, aide au bon fonctionnement mental, avoir un sentiment de maîtrise et de satisfaction dans nos décisions, de préserver une bonne forme physique et encore plus! Diagnostic ou pas, ce concept inclut toutes les personnes!

Afin de souligner cette journée, l'Éveil, RCSM s'unit avec La maison de la famille pour vous faire vivre une journée d'activités!

Source : - <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html> -
-<https://mouvementsmq.ca/journee-nationale-de-la-promotion-de-la-santementalepositive/>

14
mars

Rendez-vous à la Maison de la famille à 10h30 pour une activité Zumba conçue pour les petits et les grands. L'activité sera suivie d'un dîner et d'une activité de patins sur glace à l'aréna de Coaticook!

Activité gratuite !! Halte-garderie disponible en avant-midi.

Inscris-toi,
scanne le code QR



ou copie le lien :
<https://forms.office.com/r/KKfsAu845G>
819-849-3003 ou 819-804-1010

Répondre aux besoins fondamentaux

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

Le 1er mars est la journée mondiale du compliment. Cette journée a été instaurée afin de partager plus de positivité à travers le monde. L'un des besoins fondamentaux de l'humain est l'estime de soi, par l'entremise de la reconnaissance envers chacun, nous avons le pouvoir de répondre aux besoins fondamentaux de chacun. Ainsi le 1er mars, si vous partagez de bons compliments aux personnes qui vous entourent, vous répondrez à l'un de leurs besoins. Quel beau moyen de répandre du positif autour de nous, bien que cette initiative soit célébrée une journée par année, rien ne vous empêche de le répéter au quotidien.



Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Journ%C3%A9e_internationale_des_c%C3%A2lins

Le 8 mars au féminin

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

Le 8 mars 2025, est l'occasion de célébrer la Journée internationale des femmes qui aura pour thème « Pour TOUTES les femmes et les filles : droits, égalité et autonomisation ». Le thème de cette année appelle à des actions qui peuvent libérer les chances, le pouvoir et l'égalité des droits pour toutes les femmes, et augurer à un avenir aux couleurs féministes où personne ne sera laissé de côté. L'autonomisation de la prochaine génération à savoir les jeunes, en particulier les jeunes femmes et les adolescentes, est au cœur de cette vision qui consiste à leur donner les moyens d'être les catalyseurs d'un changement durable.

Chaque année les femmes à travers le monde se battent pour faire respecter et avancer leurs droits ainsi que promouvoir l'égalité des sexes. Sachez qu'il est possible pour vous de soutenir ce mouvement tout au long de l'année. Plusieurs organismes à travers la région offrent différents moyens pour la population afin de contribuer et soutenir les femmes dans le respect de leurs droits.

Source : <https://www.unwomen.org/fr/nouvelles/annonce/2024/12/journee-internationale-des-femmes-2025-pour-toutes-les-femmes-et-les-filles-droits-egalite-et-autonomisation#:~:text=Le%208%20mars%202025%2C%20rejoignez,droits%2C%20%3%A9galit%C3%A9%20et%20autonomisation%20%C2%BB>.

35 ANS

**Déjà 35 ans que l'Éveil a vu le jour et offre des services dans la MRC.
Ce n'est pas rien !**

Nous soulignerons cet événement important dans les prochains mois. Suivez nos réseaux sociaux pour connaître les détails !

ÉCOUTER : UNE COMPÉTENCE ESSENTIELLE À DÉVELOPPER



Forum en santé mentale 2025 : Formation sur l'Écoute active

Nouvellement cette année, lors de notre journée Forum en santé mentale, nous avons le plaisir de vous proposer une formation gratuite de 6 heures destinée aux résidents de la MRC de Coaticook. Cette formation, sur l'écoute active, est une opportunité unique pour améliorer vos compétences en communication et mieux comprendre les enjeux de la santé mentale. Ouverte à toute la population, elle vise à offrir un apprentissage pratique et interactif.

Inscris-toi



Objectifs de la formation :

- Identifier les facteurs internes et externes qui influencent l'écoute;
- Améliorer la qualité de présence dans une situation d'écoute;
- Distinguer les différents types de communication;
- Identifier les forces et les améliorations à apporter pour une écoute de qualité;
- Être en mesure de mettre en pratique l'ensemble des notions présentées

Quand et où :

Le jeudi 8 mai 2025 au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook de 8h30 à 16h30, incluant les pauses et le dîner.

<https://forms.office.com/r/yKa7spQ7Rv>

Présentation de l'organisme :

Secours-Amitié Estrie (SAE) a pour mission de contribuer au bien-être et à l'amélioration de la santé mentale de la population estrienne par l'écoute active et sa promotion.

Nous vous invitons donc à rejoindre cette formation et à développer vos compétences pour une écoute plus empathique et efficace en numérisant le code QR ci-haut et remplir le formulaire d'inscription avant le 21 avril.



Informations à propos des activités

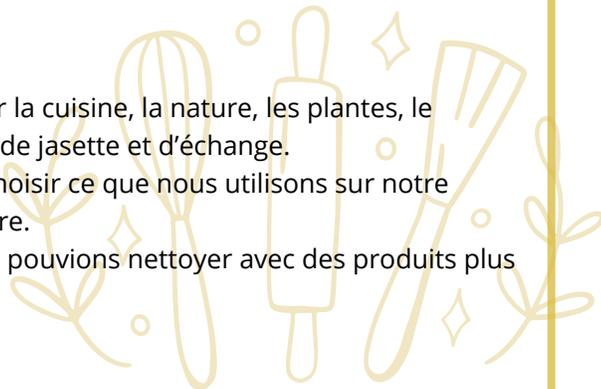
Les trucs d'Émilie

Lors de nos ateliers, vous avez la chance d'en apprendre plus sur la cuisine, la nature, les plantes, le jardinage et ce, en bonne compagnie. Une formule information, de jasette et d'échange.

Le lundi 3 mars 2025 à 13h30 - Beauté Santé - comment bien choisir ce que nous utilisons sur notre peau, sur notre visage, dans notre bain et notre rituel de bien-être.

Le lundi 7 avril 2025 à 13h30 - Nettoyage au naturel - et si nous pouvions nettoyer avec des produits plus naturels et de manière plus économique !

Inscrivez-vous au minimum la semaine précédente.

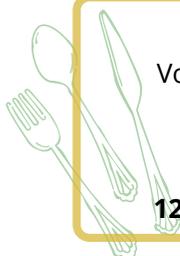


Menu déjeuner à 9h - 5\$

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

12 mars : Club déjeuner

23 avril : Gauffres aux fruits et chocolat



Dîner de la Saint-Patrick

Jeudi 20 mars 2025 à midi

Quoi de mieux que de manger un repas thématique en bonne compagnie lors du repas de la Saint-Patrick. Inscrivez-vous avant 16h le mercredi 12 mars 2025 au coût de 5\$.

Dîner de Pâques

Jeudi le 17 avril 2025 à midi

Venez en grand nombre célébrer le renouveau devant un bon repas chaud et sucré 😊. Inscrivez-vous avant 16h le mercredi 9 avril 2025 au coût de 5\$.



Nouvelle offre de service à L'Éveil

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

L'Éveil souhaite à offrir un groupe d'échange pour les personnes qui font partie de la communauté 2slgbtq+. Ce groupe vous permettrait d'échanger avec d'autres membres de votre communauté et ainsi développer votre sentiment d'appartenance au sein d'un environnement sécuritaire et sain. Si vous ou l'un de vos proches êtes intéressé à participer veuillez contacter Kassandra au 819-849-3003 poste 105. Aux plaisirs d'établir ce nouveau projet avec vous.

3 sur 10

personnes 2ELGBTQ+ ont déclaré que leur santé mentale était **passable ou mauvaise**

Par rapport à moins de **1 personne** non 2ELGBTQ+ sur **10**



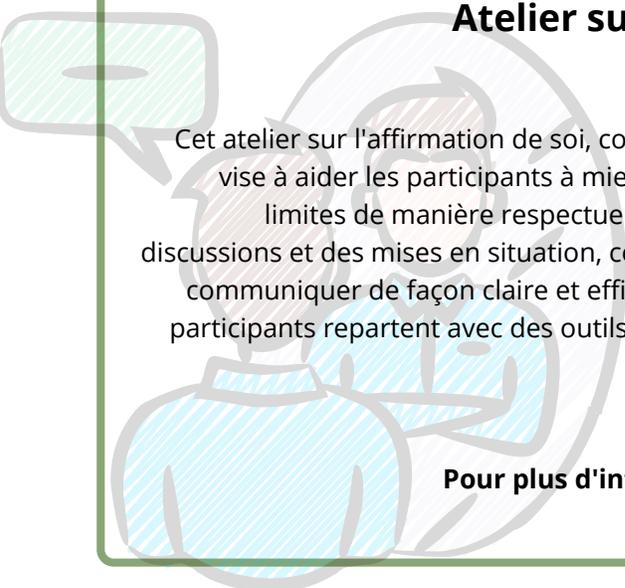
1,3 million

de personnes, soit 4,4 % de la population canadienne âgée de 15 ans et plus, ont déclaré faire partie de la population 2ELGBTQ+



Atelier sur l'affirmation de soi - mercredi 16 avril à 9h

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



Cet atelier sur l'affirmation de soi, conçu dans le cadre d'un programme de développement personnel, vise à aider les participants à mieux comprendre et exprimer leurs besoins, leurs émotions et leurs limites de manière respectueuse et en respectant l'autre. À travers des exercices pratiques, des discussions et des mises en situation, cet atelier permet de renforcer la confiance en soi et d'apprendre à communiquer de façon claire et efficace, tout en favorisant le bien-être émotionnel et relationnel. Les participants repartent avec des outils concrets pour améliorer leurs interactions sociales et développer une meilleure estime de soi.

S'inscrire avant le mercredi 9 avril. Places limitées.

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

Groupe Anxieux de soir

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

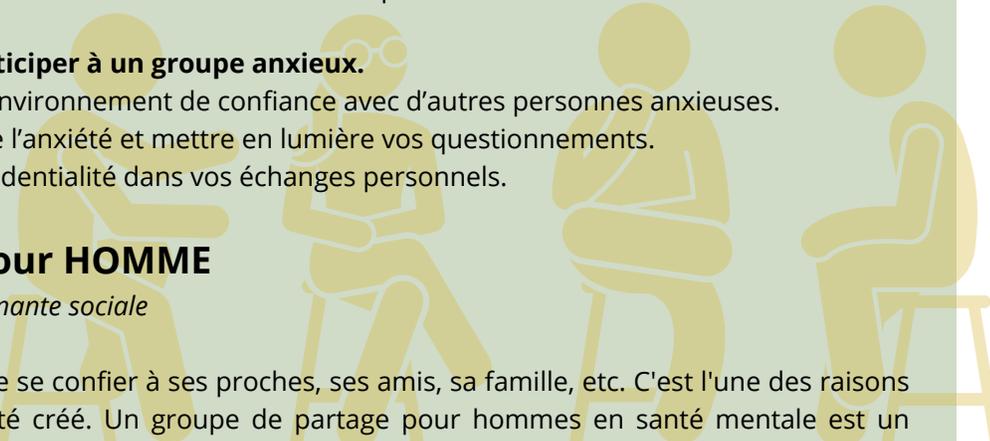
Une fois par mois, de 16h30 à 18h, nous nous réunissons pour échanger en groupe sur l'anxiété. L'anxiété est une peur excessive qui peut parfois perdurer et même être répétitive. Elle peut avoir un impact important sur plusieurs sphères dans la vie de la personne et ainsi nuire à son fonctionnement. Pour participer, veuillez contacter Cassandra au 819-849-3003 poste 105.

Voici 3 bonnes raisons de participer à un groupe anxieux.

- Pouvoir échanger dans un environnement de confiance avec d'autres personnes anxieuses.
- Défaire les tabous autour de l'anxiété et mettre en lumière vos questionnements.
- Obtenir le respect et la confidentialité dans vos échanges personnels.

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, nos passions, etc.

Fan de cinéma

Inscrivez-vous à notre activité «Fan de cinéma» 😊. Une fois par mois, on se donne rendez-vous pour un après-midi de détente afin de découvrir des films intéressants, drôles et/ou seulement divertissants, suivi d'une discussion sur nos impressions du film.

Inscrivez-vous, mais prenez note que les présences spontanées sont acceptées.

Le lundi 24 mars 2025 à 13h30.

Le lundi 14 avril 2025 à 13h30.

Coeur d'enfant

Réactiver le plaisir des choses simples, se rappeler ce qui nous fait du bien et se changer les idées dans un cadre léger, c'est ce que nous explorerons ensemble.

Plusieurs ateliers variés ; laissez-vous surprendre !

Inscrivez-vous, mais prenez note que les présences spontanées sont acceptées.

Jeux de société

Venez vous amuser et partager nos fous rires !!! Voir le calendrier pour les prochaines dates.

Diamond Painting

Découvrez le Diamond Painting, également appelé "Broderie Diamant" ou "Peinture Diamant", qui est une forme d'art qui combine la peinture par numéros traditionnelle avec l'application de strass en résine, appelés diamants, sur une toile adhésive. Chaque diamant est coloré de manière à correspondre à une nuance spécifique sur le modèle, créant ainsi une œuvre d'art détaillée. C'est un atelier libre au salon, le mardi de 10h à 11h30. Nous avons des toiles à vendre ici à prix modique 5\$, si vous n'avez pas déjà de projet.



Château Chapeau - Le lundi 17 mars à 13h30

Découvrez la majestueuse architecture du Château Norton ainsi que sa collection unique de chapeaux masculins et féminins. Une exposition qui rapproche le château et le chapeau! **Atelier** : nous aurons la chance de faire un dessin de château, de tour, d'escaliers et de toit, pour en faire une couronne chapeau-château, à laquelle sera ajoutée des collants paillettes ou des effets 3D !

Papier Inusithé - Le lundi 28 avril à 13h30

Découvrez la tradition du thé avec cette activité qui tisse de beaux liens avec l'histoire du Musée Beaulne! L'institution, qui offre les plaisirs des thés, dispose également d'une impressionnante collection de textiles. **Atelier** : création d'un habit ou d'une robe de papier ressemblant aux habits d'époque ou du jour.

Inscrivez-vous dès maintenant en nous appelant au 819-849-3003 une semaine avant l'atelier.

Les sorties / activités ponctuelles du mois de mars et avril

Activité sur les semis - mercredi 12 mars 13h30

Passionnés de jardinage, préparez vos semis !

Le printemps approche, et c'est le moment idéal pour démarrer vos semis ! Nous vous invitons à un atelier le 12 mars à 13h30, où nous planterons des concombres, tomates, poivrons, fines herbes et même des tournesols! Un coût de 5\$ sera demandé. Si vous avez des semences à partager avec nous, vous pourrez les apporter lors de l'activité.

Que vous soyez débutant ou expérimenté, cet atelier est l'occasion parfaite d'échanger, d'apprendre et de préparer votre futur potager dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Inscrivez-vous avant le 6 mars.



Visite à la Bibliothèque de Coaticook - mercredi 9 avril 13h30

La bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook, c'est :

45 409 documents comprenant les livres français et anglais, les livres à gros caractères,

3 380 documents audiovisuels que vous pouvez emprunter tels que disques compacts, livres audio et DVD (documentaires et classiques du cinéma),

1 100 livres de référence que vous pouvez consulter sur place,

88 titres de périodiques que vous pouvez emprunter, des livres et magazines électroniques accessibles en ligne et c'est loin d'être tout !

Bibliothèque
Françoise-Maurice de Coaticook

Joignez-vous à nous pour une visite privée de la bibliothèque pendant laquelle la dynamique équipe nous présentera tous les services !

Jeu d'évasion : La légende du Liéri - Jeudi 10 avril 13h30

Tu aimes les énigmes, trouver des indices et résoudre des problèmes? Tu aimeras le jeu d'évasion : la légende du Liéri. Ce jeu se déroule en plein air au Parc de la Gorge de Coaticook. Plaisir garanti !

Inscris-toi avant le 3 avril 2025.

Besoin de transport ou tu peux offrir un transport? Informe nous !



Conférence - jeudi 20 mars 12h30 Démystifier la fibromyalgie



Voici les principaux thèmes qui seront abordés dans cette conférence présentée par l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie :

-Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

-Les traitements et la gestion de la fibromyalgie

-Les services et activités de l'Association de Fibromyalgie de l'Estrie (AFE)

En plus de ces thèmes principaux, quelques moments interactifs seront intégrés afin de rendre la conférence plus dynamique et engageante.

S'inscrire avant le jeudi 13 mars. Places limitées.



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/kassandrintervenante

**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