

# Pause santé mentale

Janvier-Février 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 Hiver 2025

**Les 21 et 22 janvier de 9h à 11h30 et  
de 13h30 à 16h. Par téléphone ou en personne**

Les inscriptions pour nos ateliers d'hiver sont désormais ouvertes ! 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, consulter notre calendrier d'activités ! Pour toutes informations supplémentaires à propos des ateliers, référez-vous aux pages 6 à 9 !

#### **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** • JANVIER  
• DÉPENDANCE ET SM

**3** • SPNS  
• JOURNÉE INT. DES  
CALINS

**4** • CUPIDON  
• L'HIVER

**5** BABILLARD

**6-9** À PROPOS DE  
NOS ACTIVITÉS

**8** NOUS JOINDRE

## Janvier, un mois de sensibilisation

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



Chaque année en janvier, la Société Alzheimer met de l'avant le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer au Canada. Pendant tout le mois de janvier, nous vous encourageons à parler de cette maladie à vos proches afin de sensibiliser la population. L'Alzheimer est une maladie neurodégénérative chronique qui détruit les neurones, détériorant la fonction cognitive et la mémoire avec le temps. C'est une pathologie irréversible qui ne s'inscrit pas dans le vieillissement normal.

Voici quelques chiffres importants à retenir : actuellement, 564 000 Canadiens, dont 155 000 Québécois, vivent avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif. D'ici 2031, on estime que le nombre de personnes atteintes au Canada et au Québec connaîtra une augmentation de 66 %.

Nous vous invitons à visiter le site internet de la société de l'Alzheimer du Québec afin d'en apprendre plus.

Source : <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/quest-ce-que-la-maladie-dalzheimer>

---

## La dépendance aux jeux et la santé mentale

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

Lors d'une entrevue pour la presse, Magaly Brodeur, médecin, professeure à l'Université de Sherbrooke et spécialiste du jeu pathologique à nommer : « Il y a beaucoup de troubles concomitants qui sont associés aux troubles liés aux jeux de hasard et d'argent », dit-elle. Plusieurs sont liés à la santé mentale. « Trouble dépressif, trouble anxieux, trouble lié à l'usage de substances comme l'alcool, la cocaïne, les opioïdes... ». Selon les études, il est rare que la dépendance soit le seul diagnostic de santé mentale présent dans la vie d'une personne. Dre Brodeur, affirme qu'au moins 96 % des joueurs ont au moins un autre trouble de santé mentale concomitant et 64 % en ont au moins trois ! Les dépendances sont des troubles de santé aussi importants que tout autre diagnostic du DSM-5. C'est pourquoi nous vous encourageons à aller chercher des services que ce soit pour vous ou pour vos proches pour tout ce qui concerne la dépendance aux jeux.

Source : <https://www.lapresse.ca/dialogue/chroniques/2024-09-11/il-faut-parler-du-jeu.php>

## Semaine de prévention du suicide du 2 au 8 février

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

Osons parler du suicide ! Voilà le slogan de la campagne de l'AQPS (Association québécoise de prévention du suicide). Pour cette semaine de prévention, osons s'ouvrir et parler ouvertement de ce sujet qui est le suicide. Osons briser les tabous et se joindre à ceux et celles qui participent à la Semaine de prévention du suicide. C'est joindre votre voix à un grand mouvement de personnes qui refusent que le suicide soit une option à la détresse.



Chaque année, pendant une semaine, engagez-vous pour prévenir le suicide dans votre milieu et auprès de vos proches. « En moyenne, ce sont trois Québécois par jour qui se suicident. Ces personnes sont nos parents, nos enfants, nos frères, nos sœurs, nos amis ou nos collègues.

Pendant la Semaine de prévention du suicide 2025, engageons-nous à aborder ouvertement ce sujet, car la prévention du suicide c'est l'affaire de tous. » #OseParlerDuSuicide

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche ? Des intervenants sont là 24/7, partout au Québec.

☎ Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553)

📱 Texto : 535353

💻 Clavardage, information et outils :

[www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

Source : - <https://oseparlerdusuicide.com/>  
- <https://oseparlerdusuicide.com/semaine-de-prevention-du-suicide/>

## Une journée internationale des câlins pour la santé mentale

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



Chaque année, le 21 janvier est la journée internationale des câlins. L'idée est d'encourager les personnes d'une même famille ou des amis à se prendre dans les bras quelques secondes, en marque de tendresse. Cette manifestation d'affection serait bonne pour la santé et le moral, en favorisant la sécrétion d'ocytocine. Le choix de cette date hivernale fut motivé par la dépression générale ambiante plus forte à cette période de l'année. Donc en cette belle journée d'hiver, n'oubliez pas de serrer vos proches dans vos bras même si cela ne dure qu'un instant.

Source : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Journ%C3%A9e\\_internationale\\_des\\_c%C3%A2lins](https://fr.wikipedia.org/wiki/Journ%C3%A9e_internationale_des_c%C3%A2lins)

## Le passage de cupidon



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

Chaque année le 14 février est célébré à travers le monde comme étant la fête des amoureux, cependant, la Saint-Valentin ne doit pas se résumer seulement aux couples. L'amour est fait pour être partagé et ressenti, que ce soit dans un couple ou non. De plus, nul besoin de chercher le cadeau idéal, l'amour peut se donner sous différentes façons, que ce soit par du temps de qualité, un câlin, des mots doux ou même des actes de services. Donc, lors du 14 février à qui allez-vous donner de l'amour ?

---

## L'hiver

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

La saison hivernale peut avoir un impact significatif sur la santé mentale des individus. Pendant les mois d'hiver, de nombreuses personnes ressentent des symptômes dépressifs dus à plusieurs facteurs comme la diminution de la luminosité et la température.

En effet, lors de la saison hivernale, le temps de la luminosité extérieure est à son minimum. Elle joue un rôle important au niveau de la régulation de l'humeur. Alors une diminution de la lumière naturelle peut amener des symptômes dépressifs comme la diminution de la concentration, hypersomnie ou insomnie, manque de vitamine, déséquilibre au niveau des hormones (sérotonine, noradrénaline, dopamine), etc. Les personnes qui souffrent de ces symptômes auront tendance à plus s'isoler à la maison. C'est pourquoi il est important de conserver ses relations sociales et de trouver des activités qui vous feront du bien.

Heureusement, il y a quelques astuces pour vous aider à aimer un peu plus l'hiver, côtoyer des gens et améliorer votre santé mentale.

- La luminothérapie : S'exposer à la lumière de la lampe de luminothérapie le matin, amène au corps les bienfaits du soleil. *Psst! Nous en avons en location à l'Éveil! Informe-toi!*
- Pratiquer un sport d'hiver (marche, raquette, ski de fond, patin...). Bouger et faire de l'exercice libère des hormones telles que la sérotonine, la dopamine, endorphine qui aident à réguler l'humeur!
- Ressortir en nous notre côté enfant et aller glisser. *Pourquoi pas ?*
- Simplement sortir et respirer l'air frais.
- Se faire des repas réconfortants (chaudronnée, soupe, rôti...). *Miam !*
- Boire un breuvage chaud (Chocolat chaud, thé, tisane, café...) dans une doudou chaude.
- Relaxer dans un bain chaud après une activité extérieure.
- En profiter pour se permettre un moment cocooning.

Bref, l'important est d'essayer des activités et de trouver ce qui vous fait du bien pour réchauffer votre cœur en ce temps froid!



## *Le babillard*

### **Forum Santé Mentale : Ensemble, participons à l'amélioration de la santé mentale**

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, organise un forum à destination des intervenants du secteur. Le forum, sous le slogan "Ensemble, participons à l'amélioration de la santé mentale", a pour objectif de favoriser l'échange de pratiques et de réflexions afin de mieux soutenir les personnes touchées par des troubles mentaux.

En parallèle, un atelier sur l'écoute active sera ouvert au grand public. Cette formation permettra de développer des compétences essentielles pour mieux comprendre et répondre aux besoins des personnes en difficulté, tant dans un cadre professionnel que personnel. Ce forum se veut un moment clé pour renforcer la collaboration et améliorer les approches en santé mentale.

### **Petit rappel - Confidentialité**

Dans un organisme en santé mentale comprenant un milieu de vie, des ateliers et des suivis individuels, la confidentialité joue un rôle plus qu'important pour assurer le respect, la sécurité et le bien-être des membres. Chaque individu qui participe à ces activités partage souvent des aspects sensibles de sa vie, de ses émotions et de ses expériences. Par conséquent, garantir que leur participation et les informations qu'ils partagent restent confidentielles est essentiel pour plusieurs raisons.

1. Respect de la vie privée et de la dignité des membres
2. Renforcement de la confiance et de la participation
3. Encouragement d'une participation authentique
4. Prévention de la stigmatisation et du jugement social
5. Conformité aux normes légales et éthiques (La confidentialité n'est pas seulement une pratique éthique, elle est aussi régie par des lois qui protègent les informations personnelles. Ainsi que par notre contrat de confidentialité signé à l'ouverture de dossier).

En conclusion, la confidentialité est très importante pour l'organisme, autant pour les intervenants que pour les membres. Ainsi, en venant chercher des services à L'Éveil, vous pouvez être assuré que tout ce qui vous concerne, reste confidentiel. Dans le cas contraire, des conséquences seront à prévoir.



## Informations à propos des activités



### À venir : Renouvellement des cartes membres

Petit rappel amical : le renouvellement de votre carte de membre approche ! La carte est valable du 1er avril au 31 mars de l'année suivante, mais elle est disponible à tout moment. En tant que membre, vous bénéficiez d'un accès privilégié aux activités, vous faites partie d'une communauté bienveillante, vous avez le droit de vote lors de l'assemblée générale et nous vous envoyons gratuitement notre *Journal Pause Santé Mentale*, soit par la poste, soit par courriel.

Le coût de la carte de membre est de 10 \$.



### Nouveauté : Groupe LGBTQ+

L'Éveil souhaiterait proposer un nouveau service de groupe destiné aux personnes de la communauté LGBTQ+. Si vous faites partie de cette communauté et êtes intéressé(e) à y participer, n'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt. Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait être intéressé par ce service, vous pouvez également le/la référer vers nous. Nous avons l'intention de lancer ce service dans les mois à venir, alors n'hésitez pas à en parler autour de vous. Pour des questions sur le fonctionnement et autres, vous pouvez contacter Cassandra au 819-849-3003 poste 105.

### Activité Spéciale - Visite des toutous poilus

Par *Émilie Blais, Responsable de milieu de vie*

**Le jeudi 16 janvier à 13h30**, soyez des nôtres pour accueillir la merveilleuse équipe de Toutous Poilus. La mission de Toutous Poilus est d'offrir un service de qualité adapté au besoin avec l'aide de différents animaux (chien, chat, lapin, poule, cochon d'Inde). Les animaux permettent de vivre le moment présent, d'amener différentes stimulations sensorielles, motrices et sociales, de créer des liens significatifs et encore plus. Les participants aux rencontres ont la possibilité d'être en contact avec plusieurs animaux. Ils peuvent les caresser, les prendre, les nourrir ou les brosser, le tout dans un environnement sécuritaire et hygiénique.

Cette activité vous est offerte gratuitement ! **Inscrivez-vous dès maintenant, car vous avez jusqu'au 13 janvier pour réserver votre place.**



## **Repas communautaire de la Saint-Valentin le jeudi 13 février 2025 12h.**

Venez célébrer l'amour et la compassion en bonne compagnie lors du repas communautaire de la Saint-Valentin. Inscrivez-vous avant 16h le mercredi 5 février 2025.



### **Atelier photo**



L'atelier photo proposé est une activité créative visant à offrir aux participants un espace d'expression personnelle et émotionnelle à travers l'art de la photographie. Cet atelier invite chacun à explorer son ressenti, ses émotions et son vécu, tout en développant des compétences techniques en photographie.

Les participants apprennent à utiliser leur appareil photo pour capturer des images qui racontent leur histoire, leur perception du monde ou leurs moments de bien-être. L'atelier offre aussi des échanges de groupe où chaque photo est l'occasion de partager et de discuter de manière constructive.

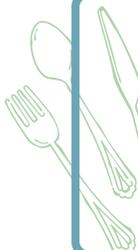
Un atelier aux deux semaines, ce qui équivaut à 5 ateliers dans une session de 10 semaines..

### **Menu déjeuner à 9h - 5\$**

Voici les 2 déjeuners à venir pour le mois de janvier et février. 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.

29 janvier : Omelette légumes/jambon

19 février : Poutine déjeuner



### **Les trucs d'Émilie**

*Par Émilie, Responsable du milieu de vie*

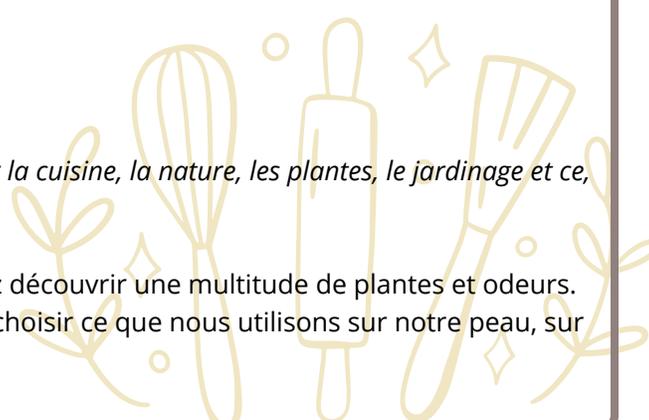
*Eh oui votre activité grandement appréciée continue en février !*

*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.*

Le lundi **3 février 2025 13h30** - Les huiles essentielles - venez découvrir une multitude de plantes et odeurs.

Le lundi **3 mars 2025 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.

Inscrivez-vous au minimum la semaine précédente.



### **Diamond Painting**

Venez découvrir 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.

### **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**

C'est le retour des jeux de société !!! Venez vous amuser et partager nos fous rires !!! Voir le calendrier pour les prochaines dates.

### **Nouveauté !!!**

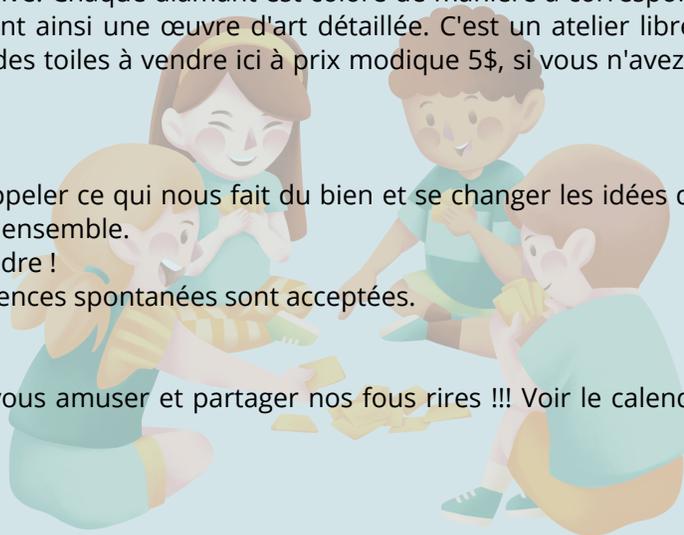
#### **Le club des cinéphiles**

Inscrivez-vous à notre nouvelle activité le club des cinéphiles 😊. 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 27 janvier 2025 à 13h30.

Le lundi 24 février 2025 à 13h30.



## **Jouets réinventés - Le lundi 20 janvier 2025 à 13h30**

*Par Émilie, Responsable du milieu de vie*

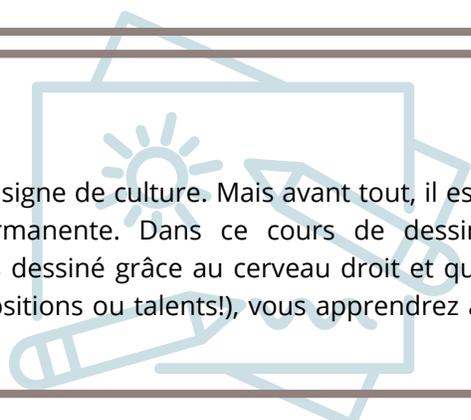
Que de mieux après les Fêtes que de visiter l'exposition "Une liste pour Noël, jouets et cadeaux" dans laquelle la réalité d'antan rejoint celle d'aujourd'hui dans cette exposition temporaire qui met en scène des jouets, des décorations, des cadeaux et des surprises du siècle dernier! Nous aurons ensuite la chance de faire notre propre jouet créatif en imaginant une composition avec des objets et jouets recyclés. Inscrivez-vous dès maintenant en nous appelant au 819-849-3003 avant le 16 janvier 16 h !



## **Dessin d'observation - Nouveau!**

*Par Audrey, Professeur d'art*

Le dessin est un moyen d'accéder au bonheur et est également un signe de culture. Mais avant tout, il est un moyen de développer la pensée créative de manière permanente. Dans ce cours de dessin d'observation basé sur l'ouvrage révolutionnaire de Betty Edwards dessiné grâce au cerveau droit et qui est accessible à tous (sans conditions préalables de dons, prédispositions ou talents!), vous apprendrez à dessiner et à développer votre perception d'artiste tout en douceur.



## **Atelier sur la Gestion Autonome de la Médication Nouveau groupe !**

Un tout nouveau groupe démarre en janvier. Pour toutes personnes qui se posent des questions face à leur médication, à leur diagnostic ou à leur qualité de vie. Cet atelier peut contribuer à la recherche de réponse/solution. Il vise à informer et à accompagner les participants dans le processus d'autogestion de leur médication. Il aborde les différentes étapes permettant aux personnes de mieux comprendre leurs traitements, d'identifier les effets secondaires et d'apprendre à communiquer efficacement avec les professionnels de la santé (médecin, psychiatre et/ou pharmacien(ne)). L'objectif est de favoriser l'autonomie des personnes tout en assurant leur bien-être et en les aidant à prendre des décisions éclairées concernant leur médication dans le cadre de leur parcours de rétablissement en santé mentale.

L'objectif ici n'est pas d'arrêter ou de modifier sa médication, mais bien d'accompagner concrètement les personnes désireuses d'approfondir ses connaissances et de se réapproprier leur rapport à la médication.

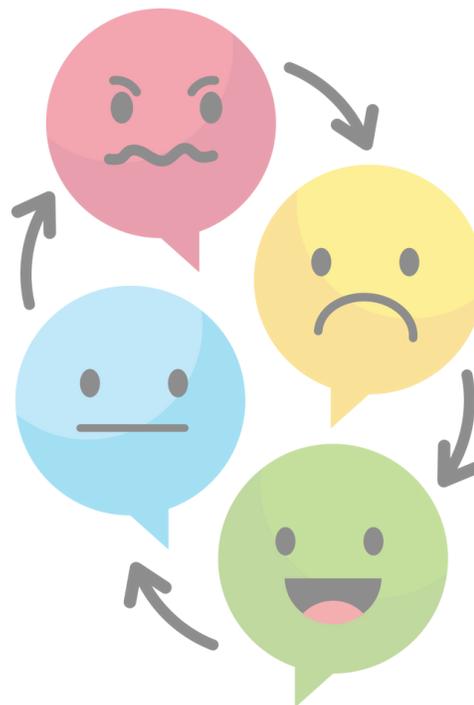
Présenté en 10 ateliers avec une possibilité de pousser la démarche pouvant aller à 20 ateliers.

C'est ta chance.

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

## **Atelier sur la Gestion des émotions**

Un atelier de développement personnel une fois par mois ! Pour le mois de *février*, le thème est La Gestion des émotions. Cet atelier vise à aider les participants à mieux comprendre, accepter et réguler leurs émotions, afin de favoriser leur bien-être mental et émotionnel. Il combine des concepts théoriques et des exercices pratiques avec l'objectif de renforcer la capacité des participants à faire face aux défis émotionnels quotidiens. Des outils concrets et accessibles seront fournis pour mieux comprendre et réguler les émotions dans le cadre du développement personnel.





**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