

Pause santé mentale

Mai-Juin 2025

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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

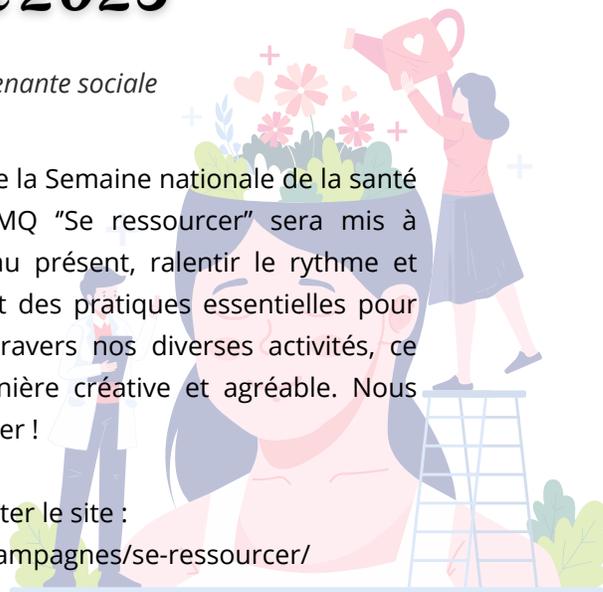


Semaine nationale de la santé mentale du 5 au 9 mai 2025

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

Du 5 au 9 mai, à l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale, le thème du MSMQ "Se ressourcer" sera mis à l'honneur. Se reconnecter au présent, ralentir le rythme et recharger nos batteries sont des pratiques essentielles pour notre bien-être mental. À travers nos diverses activités, ce thème sera exploré de manière créative et agréable. Nous avons hâte de vous y retrouver !

Pour plus d'informations, visiter le site :
<https://mouvementsmq.ca/campagnes/se-ressourcer/>



CONTENU :

- 2** : JEUX
• COMITÉ MEMBRE
- 3** • SM JEUNES
• LGBTQ+
- 4** • FLEURIR ICI
• À VENIR À LA
BIBLIOTHÈQUE
FRANÇOISE-MAURICE
- 5** LE BABILLARD
- 6-9** À PROPOS DE
NOS ACTIVITÉS
- 10** NOUS JOINDRE

Obtenir le contrôle sur nos habitudes de jeux : plus facile à dire qu'à faire

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

Certaines personnes ont de la difficulté à garder un contrôle sur leurs habitudes de jeu. Plusieurs facteurs font en sorte qu'il est difficile pour la personne dépendante aux jeux de s'abstenir de jouer. Premièrement, avoir facilement accès à de l'argent est un élément qui entraîne souvent les dépendants à jouer dans le but de gagner plus d'argent ou de récupérer leurs pertes. Le fait que certains endroits aient des lumières ou des machines à sous qui ressemblent à celles des casinos, sont des éléments fragiles pour le contrôle du joueur. Le simple fait de voir des billets à gratter dans les magasins peut mener à une perte de contrôle. Le troisième déclencheur est à l'intérieur même du joueur, c'est sa pensée. Les pensées qui l'habitent sont souvent erronées, mais incitent tout de même le joueur à jouer encore. Les joueurs réussissent à se convaincre que la prochaine fois sera la bonne, ainsi, ils se donnent de bonnes raisons de jouer même si ce n'est pas réellement des bonnes raisons. De plus, quelqu'un qui s'ennuie et qui trouve le temps long est plus à risque de vouloir jouer afin de passer le temps. Lors du prochain article sur le jeu pathologique, nous pourrons voir les autres facteurs qui empêchent les joueurs d'avoir du contrôle sur leurs habitudes de jeux.

Sources : <https://aidejeu.ca/articles/jeu-excessif-identifier-ses-declencheurs/>

S'impliquer dans sa ressource

Vous aimeriez contribuer aux développements de la ressource ? Joignez le comité des membres de l'Éveil. Le comité se réunit quelques fois par année afin d'échanger et offrir un soutien à la ressource. Grâce à ce comité, l'équipe de travail obtient l'opinion et les suggestions des membres. Depuis la mise en place de ce comité, de nouveaux ateliers ont vu le jour. De cette façon, les membres du comité sont en mesure de donner des informations pertinentes à l'Équipe de travail pour permettre à la ressource de s'améliorer. Si vous êtes intéressé à joindre le comité, veuillez contacter *Kassandra*, elle pourra vous expliquer ce que le comité a effectué jusqu'à maintenant et vous intégrer.



Une journée de la semaine pour nos jeunes

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

La Semaine de la santé mentale se déroulera du 5 au 11 mai 2025. Durant cette semaine, il est important de penser à la santé mentale des enfants et des adolescents. Les problèmes de santé mentale chez les jeunes sont à la hausse. C'est pourquoi il est important d'être attentif aux signaux qu'ils nous transmettent. L'Éveil offre des services auprès des jeunes de 12 ans et plus, mais prenez note que d'autres services peuvent être suggérés aux jeunes de votre entourage.

Voici quelques-unes des ressources externes disponibles pour nos jeunes :

- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, Message texte : 686868, Clavardage en direct jeunessejecoute.ca
- 9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise suicidaire
- Tel-jeunes : 1-800-263-2266, Message texte : 514-600-1002, chat entre ado et/ou avec un intervenant
- Secours amitiés Estrie : 819-564-2323 ou le 1-800-667-3841



Dénoncer les idées dépassées

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

Chaque année depuis 2003, la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie est célébrée le 17 mai dans plusieurs pays. Cependant, malgré les avancées significatives pour les droits de la communauté LGBTQ+, les dernières années représentent également une augmentation effrayante de violence auprès de la communauté ainsi qu'un pas de recul sur certains droits. Ces pas en arrière sur les droits des personnes de la communauté sont une tendance inquiétante qui menace les progrès réalisés à travers le monde. C'est pourquoi le 17 mai et tous les jours de l'année il est important de célébrer, mais également soutenir les membres de la communauté LGBTQ+.

"Quand les droits des personnes LGBTQ+ reculent, toute la société revient en arrière."

Source : <https://agendalgbtqphobe.com/>

Tous en fleurs

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

Le 10 août prochain aura lieu le défilé annuel de la fierté de la communauté 2SLGBTQIA+. Chaque année, lors de cet événement, des milliers de personnes se rassemblent pour marcher le parcours de 2,2 km. Cette initiative a pour but de célébrer les avancées en lien avec les droits de la communauté et ainsi mettre en lumière leurs revendications. La thématique du défilé cette année est : "Fleurir ici, maintenant" ! Donc le 10 août même si vous ne pouvez pas participer à cette activité, nous vous encourageons tout de même à faire différentes actions en lien avec la thématique. Porter des habits fleuris, offrir des fleurs à un être cher, etc.

L'Éveil est un endroit inclusif
et tu es la bienvenue.



À venir à la Bibliothèque Française-Maurice de Coaticook

Par Émilie Blais, Responsable du milieu de vie

Certains membres ont manifesté un intérêt pour un atelier-lecture à la bibliothèque où nous pourrions explorer la bibliothèque, les différents genres littéraires (ex: romans, bandes dessinées, mangas, livres de cuisine, etc), discuter de nos meilleures lectures, nos découvertes et en jaser ensemble parce que oui, on peut maintenant jaser à la bibliothèque.

Les ateliers auraient lieu environ une fois par mois à partir de l'automne. Si vous avez un intérêt, contactez Émilie par téléphone, Messenger ou en personne.



Le babillard

BBQ & AGA

Nous avons le plaisir de vous accueillir à notre **BBQ annuel qui aura lieu le 11 juin de 11h30 à 13h au coût de 5\$**. Le repas sera suivi de l'**Assemblée générale annuelle (AGA) 2024-2025**, 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.

Prenez note que ceci est l'avis de convocation officiel pour assister à L'AGA. Si vous voulez consulter le procès-verbal de l'AGA de l'année dernière ou avoir un formulaire pour poser votre candidature au sein du conseil d'administration, veuillez communiquer avec France au 819-849-3003.

Sur place, vous aurez accès à nos états financiers 2024-2025 et vous pourrez découvrir les différents services et activités qui ont été offerts au cours de l'année.

Inscription obligatoire avant le 4 juin 12h

Au plaisir de vous voir!



Atelier / Conférence à la Bibliothèque de Coaticook

Nouvellement cette année, un partenariat s'est développé entre l'Éveil, RCSM et la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook. Effectivement, à raison **d'environ une fois par mois**, selon la disponibilité des locaux, une intervenante sociale de l'Éveil animera **des ateliers et/ou des conférences en lien avec la santé mentale** directement à la bibliothèque et ce pour tous les résidents et travailleurs de la MRC de Coaticook !

Soyez à l'affût des prochaines publications sur la page Facebook de l'Éveil et de la Bibliothèque.

Prochain sujet, vendredi 13 juin à 13h30 : L'isolement



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 d'informations, de jasette et d'échange.

Le lundi 12 mai 2025 à 13h30 - Cultivons des légumes et des plantes ! - Nous aborderons des astuces sur la plantation extérieure, le compagnonnage et des petits trucs simples pour s'occuper de nos légumes et de nos plantes 🌱.

Le lundi 9 juin 2025 à 13h30 - Fiesta de recettes d'été ☀️ - On se partage nos recettes préférées pour l'été, que ce soit une salade, une soupe, un plat principal, un dessert qui nous rafraîchit. Les participants sont invités à partager une ou plusieurs recettes !

Inscrivez-vous au minimum la semaine précédente.

Menu déjeuner à 9h - 5\$

14 mai : Brochette déjeuner (pain doré et fruits)



De retour : Club de marche

Retour du Club de marche les mercredis matin à 9h.

L'activité physique est bénéfique pour la santé mentale. Plusieurs bienfaits sont à noter comme l'amélioration du sommeil, diminution du stress, amélioration de la concentration, augmentation de l'estime de soi et beaucoup plus encore !

Joins-toi à nous pour aller marcher en nature et prendre soin de ta santé mentale.

Départ de la marche à 9h au point de rencontre indiqué dans l'horaire.

- Apporter une bouteille d'eau et avoir des vêtements selon la température.
- En cas de pluie, la marche sera annulée.

Horaire :

14 mai : Sentiers du Parc de la gorge de Coaticook, stationnement du Parc de la gorge de Coaticook, rue St-Marc

18 juin : Mont Pinnacle, stationnement entre l'ancienne caserne et l'église de Baldwin Mills au 1891 chemin May

Au plaisir de marcher ensemble !

Atelier sur les mécanismes de défense et les processus de coping - mercredi 18 juin à 13h30

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

L'objectif de l'atelier est de sensibiliser les participants aux mécanismes psychologiques qu'ils utilisent face au stress et aux difficultés, et de leur proposer des stratégies plus adaptées pour mieux faire face à ces situations.

S'inscrire avant le jeudi 12 juin. 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.

Informations à propos des activités, suite

Fan de cinéma

Viens te détendre en bonne compagnie à notre atelier Fan de cinéma !!!

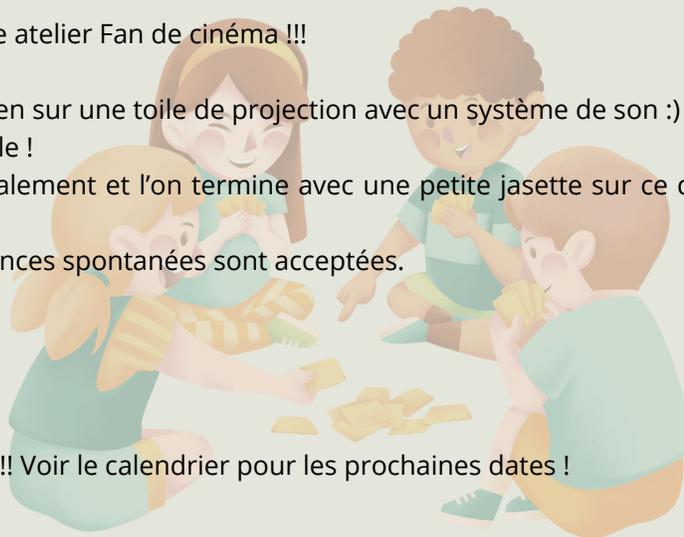
Le visionnement du film se déroule à la salle Zen sur une toile de projection avec un système de son :) Plus intime qu'au cinéma mais aussi confortable !

Les films ont une durée de 90 minutes généralement et l'on termine avec une petite jasette sur ce que l'on a apprécié.

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

Le lundi 5 mai 2025 à 13h30 🎬

Le lundi 2 juin 2025 à 13h30 🎬



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.

Papier Inusité - 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 🧥.

Train - Le lundi 26 mai à 13h30

Nous ferons une visite du bureau de monsieur Norton pour découvrir les étapes de la commercialisation du cric à train et des mini crics pour nous préparer à notre atelier. Nous serons amenés à créer un train, un wagon en 2D à l'aide d'assemblage de bâtons et d'ajout de détails, motifs et couleurs qui, bout à bout, formeront un train géant 🚂.

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



Les sorties / activités ponctuelles

Randonnée à cheval au Ranch Winslow

920 QC-161, Stornoway, QC G0Y 1N0

Rendez-vous le **vendredi 30 mai à 10h30. Départ de l'Éveil à 8h45.**

Profitez d'une randonnée de 90 minutes à cheval au cœur d'une forêt pittoresque.

Un dîner sera servi sur place.

Nous avons hâte de vivre ce moment agréable en votre compagnie !

Inscription obligatoire avant le 22 mai 2025.

Activité gratuite !!



Le 16 mai à 10h30, rejoins-nous pour un moment de plaisir et d'énergie !

Au programme : une séance de Zumba animée par Johanne Dugrenier.

Une activité accessible à tous, adaptée à tous les niveaux! Chacun y trouvera sa place !

Inscris-toi avant le 14 mai !



À vos chapeaux ! Le 23 mai à 19h soirée de danse country

Dans le cadre des 35 ans d'existence de l'Éveil, le 23 mai, l'Éveil organisera sa toute première soirée de danse country qui aura lieu au **Centre Communautaire de Coaticook (Elie Carrier)**. Cette activité sera offerte à toute la population. Vous pouvez vous procurer des billets gratuitement à l'Éveil. Un bar sera disponible sur place. Nous accueillerons la merveilleuse troupe de **Jeremy Quirion, les Hurricanes Dancers** pour l'animation de cet événement. Surveillez nos réseaux sociaux pour connaître plus de détails. Vous pouvez déjà faire part de votre intérêt à Cassandra, elle pourra vous aviser lorsque les détails seront prêts à être dévoilés. À très bientôt.





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