

Pause santé mentale

Juillet-août 2025

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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

Spectacle bénéfique d'humour

Un bon rire fait du bien à tout le monde!

Joignez-vous à nous pour une soirée inoubliable à l'occasion du retour tant attendu de notre spectacle bénéfique d'humour au profit de L'Éveil!

Pour seulement **40 \$ par adulte et 25\$ pour les 16 ans et moins**, venez profiter d'un spectacle d'humour mettant en vedette **Philippe Laprise, Coco Béliveau, Lauriane Lalonde. La soirée sera animée par Sam Vigneault. Rendez-vous le vendredi 26 septembre à 20h à l'école secondaire La Frontalière.**

Les profits serviront à soutenir la mission de L'Éveil. Depuis la fin de la pandémie, la demande pour nos services a considérablement augmenté et se maintient à un niveau élevé. Nous constatons des besoins émergents dans tous les milieux, peu importe l'âge ou le statut social. Nous nous adaptons continuellement pour offrir des services de qualité, tant en prévention qu'en intervention directe.

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

**Spectacle bénéfique
d'humour**
Évènement spécial présenté par

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

**PHILIPPE
LAPRISE** **COCO
BÉLIVEAU** **LAURIANE
LALONDE** **SAM
VIGNEAULT**

26 SEPTEMBRE 2025 À 20H00
**POLYVALENTE LA FRONTALIÈRE,
311 RUE SAINT-PAUL EST, COATICOOK**
OUVERTURE DES PORTES À 19H

Billets disponibles au coût de 40\$ par adulte, 25\$ pour les 16 ans et moins
Spectacle réservé au 12 ans et plus

CONTENU:

- 2 • **PRENDRE SOIN DE SA SM DURANT L'ÉTÉ**
• **BIBLIOTHÈQUE DE COATICOOK**
- 3 **INFOS SUPP**
- 4 **NOUS JOINDRE**



Prendre soin de sa santé mentale cet été

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

L'été est l'occasion idéale de recharger ses batteries et de prendre soin de sa santé mentale. Voici 10 activités simples et efficaces pour se détendre et se ressourcer :

- Randonnée en nature : Se reconnecter à la nature aide à réduire le stress et à se sentir plus calme.
- Méditation en plein air : Pratiquer la pleine conscience en forêt ou tout simplement à l'extérieur est super pour le bien-être mental.
- Bain de soleil modéré : Le soleil est une source naturelle de vitamine D, bénéfique pour l'humeur.
- Sport doux : Yoga, natation ou Pilates favorisent la relaxation et le bien-être corporel et mental.
- Lire à l'ombre : profiter d'un bon livre en extérieur pour s'évader et se détendre.

- Jardinage : Prendre soin des plantes et jardiner permet de se recentrer et de se relaxer.
- Ateliers créatifs : Peinture, dessin ou photographie stimulent la créativité et le bien-être.
- Rencontres sociales légères : Partager de bons moments avec ses proches pour renforcer ses liens sociaux.
- Bénévolat ou engagement local : Contribuer à des actions solidaires améliore le sentiment de satisfaction personnelle.
- Explorer de nouveaux passe-temps : profiter de l'été pour découvrir de nouvelles passions et nourrir son esprit.

Enfin, il faut se rappeler que parfois, le meilleur moyen de prendre soin de soi, c'est de ne rien faire du tout et de savourer l'instant présent. ☀️

Sources : https://www.bing.com/search?q=prendre+soin+de+sa+santé+mentale+en+période+estivale&cvid=b588f96f061f4e6a97d31fba603c0cde&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFgDkyBggAEEUYOTIICAEQ6QcY_FXSAQg5MjUzajBqOagCCLACQ&FORM=ANAB01&PC=U531

https://www.bing.com/search?q=soleil+et+santé+C3%A9+mentale&cvid=46c5d62c25174990a3cc1a33f332dcaa&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFgDkyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAYQDIGCACQABhAMgYICBAAGEAyCagJEOKHGPxV0gEIMjk4NGowajmoAgiwAgE&FORM=ANAB01&PC=U531

https://www.bing.com/search?q=soleil+et+santé+C3%A9+mentale&cvid=46c5d62c25174990a3cc1a33f332dcaa&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFgDkyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAYQDIGCACQABhAMgYICBAAGEAyCagJEOKHGPxV0gEIMjk4NGowajmoAgiwAgE&FORM=ANAB01&PC=U531

À venir à la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook

Par Émilie Blais, Responsable du milieu de vie

Certains membres ont manifesté un intérêt pour un atelier/lecture/jasette à la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook où nous pourrions explorer, découvrir comment faire des recherches, explorer 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 auront lieu environ une fois par mois à partir de l'automne 😊.



Bibliothèque
Françoise-Maurice de Coaticook

Informations supplémentaires



Horaire de la ressource durant la période estivale

Veillez noter qu'à compter de la fin juin 2025, l'équipe de L'Éveil fonctionnera selon un horaire réduit. Cette mesure vise à adapter nos services aux réalités de la saison tout en assurant la continuité de l'accompagnement offert à notre clientèle.

Pour prendre rendez-vous, nous vous encourageons à : communiquer directement avec votre intervenante ou joindre la direction par téléphone, par courriel ou via le compte "Messenger" des intervenantes. Voir nos coordonnées en page 4.

Nous vous remercions de votre compréhension et vous souhaitons une agréable saison estivale.



Activités à venir à la ressource en septembre

Activités thérapeutiques :

- Autogestion de l'estime de soi, Développement personnel, Groupe anxieux, Groupe homme, GAM, Sexualité

Ateliers créatifs :

- Argile, Aquarelle, Dessin, Encoche, Photo, Broderie

Activités physiques :

- Yoga sur chaise, sortie ponctuelle à prévoir, etc.

Activités socioéducatives :

- Soupe et dessert, Jasse-tasse, Jeu de société, Déjeuner, Trucs d'Émilie, Fan de cinéma, Visite au musée, Visite à la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook et bien plus.



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

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