

Pause santé mentale

Septembre - Octobre 2025

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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

CONTENU :

- 2** • JOURNÉE PORTES
OUVERTES
• CIRCUIT DES ARTS

3 10 OCTOBRE

- 4** • JEUX PATHO
• 10 SEPTEMBRE

5 LE BABILLARD

6-9 À PROPOS DE
NOS ACTIVITÉS

10 NOUS JOINDRE

Spectacle bénéfique d'humour

Évènement spécial présenté par

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

Desjardins
Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie



PHILIPPE
LAPRISE



COCO
BÉLIVEAU



LAURIANE
LALONDE



SAM
VIGNEAULT

26 SEPTEMBRE 2025 À 20H00

Billets disponibles à :

L'Éveil (819-849-3003)

Pavillon des arts et de la culture (819-849-6371)

<https://pavilloncoaticook.com/spectacle/spectacle-benefice-dhumour-leveil/>

40\$ par adulte

25\$ pour les 16 ans et moins

Inscriptions session automne

15 sept. de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h

16 sept. de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h

Par téléphone au 819-849-3003 ou en personne au 240 rue Roy Coaticook.

Les 15 et 16 septembre prochains, c'est LE moment pour s'inscrire aux activités de l'Éveil!

- L'inscription est obligatoire pour tous les ateliers qui vous intéressent.
- Les places sont limitées.

Ne manquez pas ce rendez-vous! Consultez le calendrier des activités pour connaître les activités à venir. Prenez note que les places partent rapidement, bien qu'il y ait 2 jours d'inscription, nous vous suggérons de vous inscrire le plus tôt possible.

Pour plus d'informations sur les ateliers : <https://eveilcoaticook.ca/services/ateliers-de-groupe/>

NB : les inscriptions pour le groupe d'art thérapie se font directement auprès de Véronique, Art thérapeute.

Journée portes ouvertes le 18 septembre de 12h à 15h

Nous vous invitons à participer à notre journée portes ouvertes!

Ce moment est une belle occasion de découvrir ou redécouvrir nos locaux, de poser toutes vos questions sur nos services et surtout, de rencontrer l'équipe qui vous accueille et vous accompagne au quotidien.

Ce moment convivial aura lieu juste avant le début de nos activités, afin de lancer la nouvelle saison dans un esprit d'ouverture et de partage.

Pour rendre l'expérience encore plus agréable, nous partagerons de **petites bouchées** dans une ambiance simple, chaleureuse et accueillante.

Que vous veniez par curiosité, pour en apprendre davantage ou simplement pour passer un bon moment, cette journée est pour vous!

Nous avons bien hâte de vous accueillir!



Circuit des Arts de Coaticook

Par Audrey Fortin, Professeure d'art

Voici les informations au sujet de notre projet d'exposition lors du Circuit des Arts de Coaticook qui aura lieu lors des journées de la culture les **27 et 28 septembre au Pavillon des Arts et de la culture.**

Si vous êtes intéressé(e)s à participer, il suffit d'apporter vos œuvres à l'Éveil **avant le 18 septembre.** Les œuvres peuvent être présentées de façon anonyme, même si vous souhaitez les vendre. Elles peuvent être sous forme de photos, de peintures, ou de techniques mixtes.

À faire pour les intéressés;

- Présenter vos œuvres à l'Éveil avant le 18 septembre, déjà encadrées si possible.
- Indiquer les informations à son sujet sur un post-it à l'endos (taille, médium, prix, etc.)
- Nous informer des heures où il vous est possible d'être sur place pour tenir le kiosque (idéalement il y aurait toujours deux personnes à la fois, boissons et collations incluses pour ceux de garde)

En espérant vous voir participer en grand nombre!

Le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale

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

Chaque 10 octobre, a lieu la Journée mondiale de la santé mentale, une initiative visant à sensibiliser le grand public en lien avec cet enjeu, briser les tabous et promouvoir le bien-être mental. Cette journée a été célébrée pour la première fois en 1992.

Objectifs de cette journée:

- Lutter contre la stigmatisation : une des missions principales est d'encourager les conversations ouvertes autour de la santé mentale pour défaire les préjugés.
- Éducation et sensibilisation : faire connaître les enjeux liés à la santé mentale, les maladies associées et l'importance de l'accès aux soins.
- Promotion de l'inclusion : mettre en lumière les inégalités d'accès aux soins vécues par les communautés marginalisées.

Une journée importante pour tous, parce que nous avons tous une santé mentale !

Sources : <https://journees.net/sante/journee-mondiale-sante-mentale>

Cette année, parler de l'Alternative, c'est parler d'accueil et de solidarité!

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

Le 10 octobre prochain aura lieu la 13e édition de la Journée de l'alternative en santé mentale.

Cette année, le thème met de l'avant deux valeurs importantes : l'accueil et la solidarité. Dans un monde où les divisions et les discours de haine prennent de plus en plus de place, il est important de se rappeler à quel point c'est essentiel de prendre soin les uns des autres.

Aujourd'hui plus que jamais, nous avons besoin de nous soutenir, d'être ouverts, à l'écoute et bienveillants.

Pour cette journée spéciale, nous vous invitons à poser un petit geste de solidarité autour de vous. Un sourire, une parole gentille, un moment d'écoute... chaque geste compte pour créer un monde plus humain.

Sources : <https://www.rasmq.com/journee-de-lalternative/#>

Les services pour les joueurs pathologiques et leurs proches

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

L'Éveil offre une panoplie de services, dont celui de soutien et d'accompagnement pour les personnes ayant une dépendance au jeu pathologique, ainsi que pour leurs proches.

Selon une étude de Statistique Canada réalisée en 2022 :

« Près des deux tiers (64,5 %) des Canadiens âgés de 15 ans ou plus (18,9 millions) ont déclaré avoir joué au jeu au cours de la dernière année, et 1,6 % des joueurs de la dernière année (304 400) présentaient un risque modéré à grave de problèmes liés au jeu. »

Faites-vous ou l'un de vos proches partie de ce 1,6 % de joueurs à risque ?

Si c'est le cas, n'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous.

Nous offrons également des services de prévention, si vous sentez que le risque devient préoccupant.

Source : https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2022001/article/00006-eng.htm?utm_source

Le 10 septembre, changeons notre discours !

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

La 23e Journée mondiale de la prévention du suicide (JMPS) aura lieu le 10 septembre 2025. Partout dans le monde, cette journée est soulignée sous le thème : « Change the Narrative » – CHANGER LE DISCOURS.

Nous savons que cette journée peut être difficile à vivre pour plusieurs. Mais elle a aussi tout son sens : c'est un moment pour se rassembler, briser les tabous et parler ouvertement du suicide.

Le 10 septembre, profitons de cette occasion pour :

- S'engager à prendre soin de soi et des autres
- Faire preuve d'ouverture pour parler du suicide
- Sensibiliser et faire de la prévention

Vous pouvez aussi participer à cette journée sur les réseaux sociaux : Partagez la chandelle disponible sur notre page Facebook, pour vous ou en hommage à un proche, accompagnée du mot-clic #JMPS.

Sources : <https://journees.net/sante/journee-mondiale-sante-mentale>



Le babillard

De la nouveauté cet automne !

Des stagiaires seront parmi nous et parmi vous cet automne.

Bonjour à tous,

Je m'appelle Amy Véronneau, j'ai 20 ans et je suis présentement en stage ici à l'Éveil trois jours par semaine. J'ai grandi à Coaticook, où j'ai complété mon secondaire à La Frontalière, puis je me suis dirigée vers le Cégep de Sherbrooke. Après avoir exploré différents programmes, j'ai finalement trouvé ma voie en m'inscrivant en technique de travail social. Depuis ce moment, ma vie a changé : j'ai su que j'étais exactement à ma place. Je débute maintenant ma deuxième année dans ce programme.

Je me décrirais comme une personne organisée, empathique et minutieuse. J'ai un grand intérêt pour les arts, mais ma plus grande passion demeure la santé mentale, un sujet qui me touche et m'interpelle profondément.

Durant mon stage, je suis ici pour observer, apprendre et expérimenter la profession. Je vais assister à des rencontres et à des activités, et il m'arrivera parfois d'y participer.

J'ai bien hâte de partager cette expérience avec vous et d'apprendre à vos côtés.



Nous sommes heureux d'accueillir, dès le mois de septembre, une stagiaire en psychologie qui se joindra à notre équipe jusqu'en avril.

Dans le cadre de son stage, elle offrira des suivis individuels auprès des intéressés. Son stage lui permettra de mettre en pratique ses apprentissages tout en contribuant à notre mission en santé mentale. Vous pouvez contacter Stéphanie au 819-849-3003 poste 100 pour toutes références .

Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de succès dans cette expérience enrichissante !

Informations à propos des activités

Webinaire de soir Perfectionner son bonheur

Dans le cadre du volet « Sensibilisation et promotion auprès de la population », nous avons comme objectif de briser les tabous entourant la santé mentale. Nous avons le plaisir de vous inviter à venir assister avec nous à une mini-conférence virtuelle le **29 octobre à 19h**.

Espace allié abordera différents thèmes comme :

- Les pièges anti-bonheur;
- Un modèle de développement psychologique;
- Six stratégies pour améliorer son mieux-être et vivre plus heureux
- Le cadeau : Identifiez ce qui recharge votre batterie
- La boussole : Développez votre créativité;
- Le clan : Ne craignez pas le ridicule;
- Le don : Donnez aux autres le goût de sourire;
- L'ampoule : illuminez l'ordinaire;
- La fête : Émerveillez – vous.



S'inscrire avant le jeudi **23 octobre**.

Places limitées. Nombre de participants minimal requis.

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

Groupe de partage pour HOMME de soir

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

Ce n'est pas toujours facile de se confier à ses proches. C'est pourquoi ce groupe a été créé : un espace sécuritaire où les hommes peuvent parler librement de leurs émotions, défis et réussites, sans jugement. L'objectif est de favoriser le soutien émotionnel, l'écoute, et le développement personnel. Les sujets abordés peuvent inclure la parentalité, les relations, le stress, la santé mentale, la consommation, la médication, ou encore nos passions.

Les rencontres sont une fois par mois, souper inclus. Pour connaître les prochaines dates, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca

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 6 octobre 2025 à 13h30 - Tisanes et réconfort ! - Nous aborderons les bienfaits des tisanes et pleins d'astuces pour faire de cet automne un passage réconfortant et douillet 🌿.

Inscrivez-vous au minimum la semaine précédente.



Poupées souciantes - Le lundi 22 septembre à 13h30

Nous aurons le bonheur de découvrir l'exposition *Les silences de la partition* de Richard Séguin en explorant la musique des mots et des images puis de créer de mini personnages qui nous permettent, selon la légende guatémaltèque, de leur confier nos soucis avant le coucher et de se réveiller avec l'esprit léger 🎵

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



Le yoga sur chaise est de retour !

Bonne nouvelle! L'atelier de yoga sur chaise reprend à raison d'une rencontre toutes deux semaines. C'est une belle occasion de bouger en douceur, de respirer, de se détendre et de prendre un moment juste pour soi. Pas besoin d'expérience, tout le monde est le bienvenu! Venez profiter d'un temps de calme et de bien-être dans une ambiance simple et chaleureuse.



Informations à propos des activités, suite

Sortie à la bibliothèque

Joignez-vous à nous 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 !

Le prochain atelier aura lieu le mercredi 1er octobre à 13h30. 📅. Inscrivez-vous dès maintenant !



Fan de cinéma

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

Le visionnement a lieu dans la salle Zen, sur une toile de projection avec un système de son. Plus intime qu'au cinéma, mais tout aussi confortable !

Les films durent généralement 90 minutes et l'activité se termine par une petite jasette sur ce que chacun a apprécié.

Inscription recommandée, mais les présences spontanées sont également acceptées.

- Lundi 29 septembre 2025 à 13 h 30 📅
- Lundi 20 octobre 2025 à 13 h 30 📅

Jeux de société

Venez vous amuser et partager des fous rires !

À partir du mercredi 24 septembre, puis toutes les deux semaines (vérifiez notre calendrier). 🎲

Diamond Painting

La peinture diamant consiste à placer de minuscules « diamants » en résine sur une toile adhésive afin de créer une image scintillante.

Pour cette session, vous pourrez créer de manière autonome en venant à l'Éveil. Si vous souhaitez de la compagnie, contactez-nous à l'avance pour prévoir le tout (819-849-3003).

Appelez-nous pour plus d'informations.



Groupe Anxieux

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

Une fois par mois, de 13h30 à 15h, 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.

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.

Les prochaines dates sont le **22 septembre** et le **27 octobre**. Pour participer, veuillez contacter **Kassandra** au **819-849-3003** poste 105.

Les sorties / activités ponctuelles

Sortie Vélo électrique le 26 septembre à 10h.

Envie de prendre l'air et de découvrir de magnifiques paysages? Rejoignez-nous pour une sortie à vélo électrique gratuite !

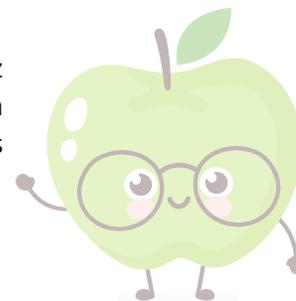
Seulement 3 places disponibles. Inscrivez-vous auprès de Kim!
819-849-3003.



Sortie aux pommes Verger Le Gros Pierre

Comme le veut la tradition, nous organisons une sortie aux pommes. Venez cueillir vos pommes avec nous et en apprendre davantage sur ce fruit : de son origine à sa reproduction, de la presse à jus à l'emballage, en passant par les nouvelles variétés. Le tout dans un sentier d'interprétation accessible à tous.

Quand : Le vendredi 19 septembre à 9h30
Inscription avant le 16 septembre 12h auprès de Christine





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