

Pause santé mentale

Novembre - Décembre 2025

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

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



Concours cartes de Noël

Participez à notre concours de cartes de Noël !

Le temps des Fêtes approche... et avec lui, notre traditionnel concours de cartes de Noël !

Nous invitons tous nos membres à laisser briller leur créativité en proposant une œuvre originale qui pourrait être choisie pour illustrer notre carte de souhaits officielle.

Quels types d'œuvres? Peinture, photo, collage, dessin ou toute autre création en deux dimensions.

Formats acceptés : 4" x 6" ou 8" x 12" (un seul modèle par membre).

Date limite pour participer : 20 novembre 2025 à midi

Après cette date, un vote déterminera l'œuvre gagnante.

À gagner :

- Votre création imprimée sur les cartes envoyées à nos membres et partenaires.
- Un lot de 10 cartes personnalisées pour votre usage personnel.

Laissez aller votre imagination et contribuez à répandre la magie des Fêtes !

CONTENU :

- 2** • **RESPONSABILITÉ DES MEMBRES**
 - **LUMINO**
- 3** • **MOVEMBER**
 - **19 NOVEMBRE**
- 4** • **CHANGER VOS HABITUDES EN DÉPENDANCE**
- 5** • **LE BABILLARD**
- 6-9** • **À PROPOS DE NOS ACTIVITÉS**
- 10** • **NOUS JOINDRE**

Responsabilités des membres

L'Éveil compte actuellement plus de 130 membres actifs, et de nouveaux membres s'ajoutent à ce nombre chaque semaine. Il est important de vous assurer que votre carte de membre soit valide afin de recevoir votre journal aux deux mois.

Nous vous invitons à communiquer directement avec les intervenantes pour :

- Planifier ou modifier un rendez-vous ;
- Confirmer ou annuler votre participation à un atelier ;
- Valider une information ;
- Poser vos questions.

Il nous fera plaisir de vous répondre dans les plus brefs délais.

Voici quelques petites suggestions pour vous :

- Appelez la ressource pour vérifier si votre carte de membre est valide.
- Contactez votre intervenante pour obtenir un rendez-vous si vous en ressentez le besoin.
- Vérifiez votre boîte aux lettres ou votre boîte courriel (et les pourriels) pour confirmer la réception du journal.
- En cas de doute ou pour avoir des nouvelles, n'hésitez pas à nous appeler.

Luminothérapie

Par Iléna Lefebvre, stagiaire T.E.S.

La luminothérapie est une pratique de plus en plus répandue, utilisée par les personnes ayant des enjeux au niveau du sommeil et de la fatigue, ainsi que par les personnes souffrant de dépression ou déprime de saisonnière.

La lampe de luminothérapie vient compléter le rayonnement solaire, auquel nous sommes moins exposés pendant les mois de l'automne et de l'hiver. Cette lumière, naturelle ou artificielle, améliore l'humeur et le cycle du sommeil, par son influence sur les hormones. En effet, le rayonnement vient stimuler la production de sérotonine et de dopamine, les hormones liées à la bonne humeur, et arrête la production de mélatonine, l'hormone liée au sommeil et au sentiment de fatigue. L'utilisation de la lampe a donc des effets de régulation du rythme circadien (cycle du sommeil), d'augmentation du niveau d'énergie, d'amélioration du sommeil et d'amélioration de l'humeur.

Pour une lampe d'une puissance standard de 10 000 lux, il est conseillé de l'utiliser plusieurs jours par semaine, le matin. Il faut se placer à environ 30-40 cm de la lampe, et ne pas fixer directement la lumière. Vous pouvez donc l'utiliser en faisant une autre activité (cuisine, lecture, repas, etc.). La majorité des gens voient des résultats après 4 semaines d'utilisation. Il est conseillé aux personnes ayant des troubles ophtalmologiques de consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser une lampe de luminothérapie.

Il vous est possible de louer une lampe de luminothérapie à l'Éveil.

Source : <https://lacliniquedusommeil.com/luminothérapie/?srsltid=AfmBOoolAU7LrhcdjMkrXYZPvonO99igzuv6KoTpRS9BWJPoGquVdjbpb>
<https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/luminothérapie-bienfaits/>
<https://medicus.ca/guides-et-conseils/vivre/les-bienfaits-de-la-luminothérapie/>

Le Movember pour la santé des hommes.

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

Du 1er au 30 novembre, le Movember est un mouvement visant à encourager la discussion et à poser des actions concrètes pour la santé des hommes.

L'objectif de la campagne est de sensibiliser et de recueillir des fonds pour :

- le cancer de la prostate,
- le cancer des testicules,
- la santé mentale,
- et la prévention du suicide chez les hommes.

Chaque année, le mouvement propose quatre façons de participer :

- Porter une moustache tout le mois afin de recueillir des fonds et d'amorcer la discussion.
- Courir ou marcher 60 km durant le mois — un kilomètre pour chacun des 60 hommes que nous perdons par suicide chaque heure à travers le monde.
- Organiser un événement avec vos proches pour passer un bon moment ensemble et soutenir la cause.
- Faire ce qui vous inspire ! Tout ce qui aide à partager le mouvement ou à recueillir des dons est 100 % encouragé. Laissez libre cours à votre imagination !



Source : <https://ca.movember.com/fr/>

On t'écoute. Pour vrai. – We hear you. For real. Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes – 12^e édition

Par *Christine Lynch, T.T.S., Intervenante sociale*



Chaque année, autour du 19 novembre, la Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes (JQSBEH) s'inscrit dans le cadre de la Journée internationale de l'homme, célébrée à travers le monde depuis 1999. Le thème de cette 12^e édition, « On t'écoute. Pour vrai. », résonne avec une force toute particulière. Il rappelle l'importance d'offrir aux hommes un espace d'écoute sincère, sans jugement et empreint de respect - peu importe leur âge, leur histoire ou leur parcours.

Parce que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais bien un acte de courage, cette campagne vise à normaliser la parole et à briser le silence encore trop présent autour de la détresse masculine.



À L'Éveil, ce message fait écho à notre propre mandat de sensibilisation et de promotion de la santé mentale. Nous croyons profondément à la puissance d'une écoute authentique - celle qui ouvre la porte au dialogue, à la compréhension et au mieux-être collectif.

Depuis 2011, le Regroupement pour la santé et le bien-être des hommes (RSEQ-H) travaille à soutenir les organismes et initiatives qui contribuent à améliorer la santé et la qualité de vie des hommes à travers le Québec.

Changer vos habitudes de dépendance aux jeux en 6 claquements de doigts.

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

Il est fréquent de voir les gens souhaiter vivre un changement en un claquement de doigts, ou rêver de posséder une baguette magique. Cependant, il est nécessaire de **passer par un processus en plusieurs étapes** afin d'observer un véritable changement dans les habitudes de dépendance.

Comprendre le fonctionnement de ces étapes permet à la personne et à ses proches de mieux percevoir l'évolution du processus.

Voici les **six étapes** par lesquelles vous ou vos proches pourriez passer en lien avec les problèmes de jeu:

1. Précontemplation

La personne ne pense pas avoir de problème avec le jeu. Elle n'envisage pas de changer de comportement, dont elle perçoit surtout les bénéfices.

2. Contemplation

À ce stade, une ambivalence apparaît. La personne envisage un changement de comportement, mais hésite à renoncer aux bénéfices de la situation actuelle. On parle alors de **balance décisionnelle**, qui amène à comparer les avantages et les inconvénients du changement avec ceux du comportement actuel.

3. Préparation

La personne se sent prête à amorcer la phase d'action dans un futur proche. Elle prend des décisions concrètes et commence à les mettre en place. Convaincue de pouvoir y arriver, elle s'engage à modifier son habitude et prépare les conditions nécessaires pour passer à l'action, en en parlant à son entourage.

4. Action

Le changement est engagé : la personne modifie activement son style de vie. Les difficultés peuvent être importantes, et **le soutien ainsi que les encouragements** sont essentiels. La personne applique les stratégies choisies pour adopter le nouveau comportement.

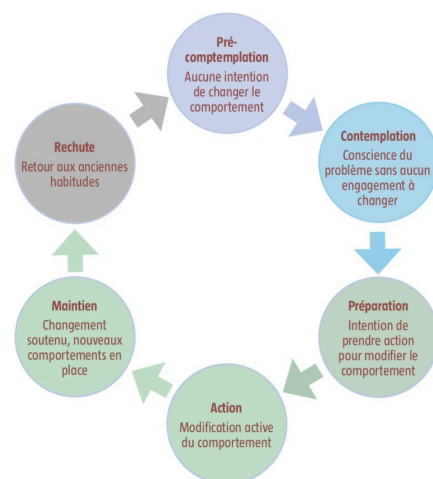
5. Maintien

Cette phase de consolidation demande de la vigilance, car les **tentations de retourner au comportement problématique** peuvent être nombreuses. La personne poursuit l'adoption de son nouveau comportement et veille à éviter la rechute.

6. Rechute

La rechute est possible et fait **partie intégrante du processus normal de changement**. Elle ne doit pas être perçue comme un échec, mais plutôt comme **une étape d'apprentissage** pouvant être nécessaire à la réussite finale du processus."

Il est utile de connaître **à quel stade de changement** se trouve la personne afin de lui offrir des arguments, des motivations et des astuces adaptées pour l'aider à progresser. Toutefois, il faut garder à l'esprit que le cheminement **n'est pas toujours linéaire** : une personne peut sauter certaines étapes ou reculer avant de bondir à nouveau vers le changement.



Source : <https://www.cliniquenouveaudepart.com/blog/les-stades-du-changement-selon-prochaska-et-diclemente/>



Le babillard

Atelier / Conférence à la Bibliothèque de Coaticook

Cette année encore, nous continuons notre partenariat avec la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook. Effectivement, à raison **de quelques fois par année**, 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, travailleurs et étudiants 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 14 novembre à 13h30 :
Lâcher prise et tolérer l'incertitude



Conférence de Espace Allié - 27 novembre 19h

Prendre soin... sans s'oublier : comprendre la proche aide en santé mentale

Prendre soin d'un proche vivant avec un problème de santé mentale est un geste d'amour et de solidarité... mais cela peut aussi être exigeant. Comment offrir son soutien tout en se préservant ? Comment reconnaître ses limites et apprivoiser la culpabilité qui accompagne parfois ce rôle ?

Pour qui : Toute la population de la MRC de Coaticook.

Où : À venir

Une conférence de 90 minutes offerte **gratuitement**.

Inscription auprès de Christine Lynch 819-849-3003 poste 103

Ou en ligne : <https://forms.office.com/r/EYAUmUKpjG>



Grève postale

Comme vous avez pu le constater, nous avons récemment vécu une nouvelle grève postale. Cela peut avoir des répercussions sur la réception de votre journal. Afin de vous assurer de le recevoir malgré les grèves, nous vous invitons à nous laisser votre adresse courriel. Ainsi, si une telle situation se reproduit, vous pourrez tout de même recevoir votre journal. N'oubliez pas que vous pouvez également consulter notre journal sur notre site web, dans la section "Publications". Pour nous transmettre votre courriel, il suffit de le mentionner à un membre de l'équipe, nous l'ajouterons à notre liste d'envoi.

Informations à propos des activités



Super Bingo Party Pizza !

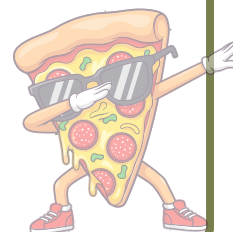
Viens manger, jaser et surtout rire avec nous pour un après-midi festif.

Quand : Jeudi 4 décembre à partir de 12h 🍕

Au menu repas : pizzzzzza !

Au menu jeu : Bingo avec prix 🎁

Inscris-toi maintenant !



Activités de Noël

Atelier emballage de Noël - le mardi 9 décembre à 13h30

Venez apprendre à fabriquer votre propre papier d'emballage ainsi que vos étiquettes cadeaux pour faire de magnifiques paquets originaux et pleins de personnalité. **Coût : 5\$**

Atelier de fabrication de couronnes de Noël - le jeudi 11 décembre à 13h30

Venez fabriquer une jolie couronne de Noël naturelle pour accrocher à votre porte ou offrir en cadeau. Plusieurs articles d'artisanat seront fournis et il est possible d'apporter votre matériel aussi. **Coût : 5\$**

Atelier fabrication de centre de table - le mardi 16 décembre à 9h30

Envie de décorer votre table de cuisine pour Noël ? Venez créer votre propre centre de table de Noël. Plusieurs articles d'artisanat seront fournis. Il est possible d'amener votre matériel également. **Coût : 5\$**



Mon petit sapin - Le lundi 24 novembre 13h30

Pour cette activité dans une ambiance des fêtes, nous explorerons l'exposition «50 ans de dons». Une collection de pièces de textiles, d'articles de sports, d'objets domestiques, de livres et bien d'autres qui nous inspirera à créer un sapin miniature en utilisant une pomme de pin et des décorations de type festif.

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

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.

 **Lundi 10 novembre 2025 à 13h30 - *Méditation et Intention* !** - Des infos sur la méditation, le pourquoi on médite, les bienfaits et même des extraits de méditation, c'est ce qui nous attend à cette rencontre jasette 🧘

 **Lundi 1er décembre à 13h30 - *Nos meilleures recettes du Temps des Fêtes*** - On se partage nos recettes préférées du Temps des Fêtes. Les participants sont invités à partager une ou plusieurs recettes ! C'est le temps de sortir les recettes des grands-mères et des « vieilles matantes » 🍲

Inscrivez-vous au minimum une semaine avant l'atelier.



Notre repas de Noël traditionnel

Le temps des Fêtes approche, et ça sent déjà la tourtière et la bonne humeur!

L'Éveil t'invite, en tant que membre, à venir célébrer notre traditionnel repas de Noël le mardi 16 décembre à midi, question de te remplir le ventre et le cœur en bonne compagnie.

Mets-toi dans l'esprit des Fêtes : enfile ton chandail de Noël le plus quétaine (ou juste un petit quelque chose rouge ou vert, ça fait la job). Et reste avec nous en après-midi, parce qu'on te prépare une ou quelques activités festives pour prolonger le plaisir!

C'est gratuit, mais il faut s'inscrire avant jeudi le 11 décembre, 12 h pile!

On a hâte de célébrer avec toi - viens partager un moment chaleureux, sans stress ni vaisselle à faire!

Activité spéciale Noël après le repas

Informations à venir.

Informations à propos des activités, suite

Fan de cinéma

Viens relaxer en bonne compagnie à notre atelier Fan de cinéma !
Projection sur grand écran à la salle zen, ambiance intime et confortable.
Les films (environ 90 min) sont suivis d'une petite jasette pour échanger nos impressions.

🎬 Lundi 17 novembre à 13h30

🎄 Lundi 8 décembre à 13h30 – Spécial Noël

Inscription recommandée, mais les présences spontanées sont bienvenues !

Jeux de société

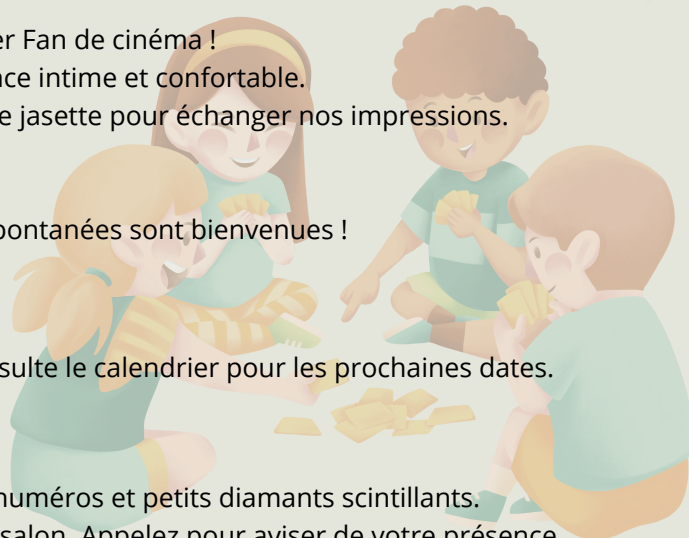
Viens rire, jouer et passer un bon moment ! Consulte le calendrier pour les prochaines dates.

Diamond Painting

Découvrez cet art relaxant mêlant peinture par numéros et petits diamants scintillants.

Atelier libre tous les mardis de 10h à 11h30 au salon. Appelez pour aviser de votre présence.

Toiles disponibles sur place à 5 \$ si vous n'avez pas de projet.



Webinaire de soir

Vivre avec un trouble psychotique : au cœur du rétablissement

Dans le cadre du volet « Sensibilisation et promotion auprès de la population », nous avons comme objectif de briser les tabous entourant les troubles liés à la santé mentale. Nous avons le plaisir de vous inviter à venir assister avec nous à une mini-conférence virtuelle le **26 novembre à 19h**.

En quoi consiste ce webinaire :

Rencontre inspirante avec Joanne Martel : entre art, rétablissement et espoir

Artiste visuelle et pair-aidante originaire de Québec, Joanne Martel vit avec la schizophrénie. Avec douceur et authenticité, elle nous partage son parcours : les défis, le chemin du rétablissement et la force qu'elle puise dans la création artistique. Son témoignage touchant rappelle qu'il est possible de retrouver un équilibre et une vie pleine de sens, même après l'épreuve.

S'inscrire avant le jeudi **20 novembre**.

Places limitées. Nombre de participants minimal requis.



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



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