

Pause santé mentale

Janvier - février 2026



Ressource
communautaire
en santé mentale

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



Inscriptions pour la session d'hiver 2026

20-21 janvier de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h
Par téléphone ou en personne.

C'est déjà le temps de s'inscrire à nos ateliers d'hiver !

À noter : il y a quelques changements dans le calendrier cette saison, et de nouvelles activités pourraient s'ajouter.

Votre opinion est essentielle. Pour que certains ateliers aient lieu, nous avons besoin de connaître votre intérêt et vos préférences. Nous vous invitons donc à consulter **les pages 5 à 9**, où vous trouverez les descriptions des ateliers à venir. Appelez-nous pour exprimer votre avis et votre intérêt.

Les places sont limitées et tous nos ateliers nécessitent une inscription.

Petit rappel

- Aucun remboursement n'est possible, sauf si l'atelier est annulé.
- Le respect du **contrat d'inscription** et de toutes ses conditions est très important pour assurer le bon déroulement de nos activités et l'équité entre les participants. En cas de non-respect, certaines restrictions pourraient s'appliquer. Merci de votre compréhension et de votre collaboration.

CONTENU :

2 **MICROTRANSACTIONS
ET LOOT BOXES**

3 • **LUMINO**
• **PRENDRE SOIN DE
SOI**

4 **SEMAINE DE
PRÉVENTION DU
SUICIDE**

5 **LE BABILLARD**

6-9 **À PROPOS DE
NOS ACTIVITÉS**

10 **NOUS JOINDRE**



Microtransactions et loot boxes : des enjeux majeurs pour les jeunes joueurs

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

Dans les jeux vidéo d'aujourd'hui, on parle souvent de microtransactions et de loot boxes. Ces pratiques sont de plus en plus courantes et peuvent poser des problèmes, surtout chez les jeunes.

Les **microtransactions**, ce sont de petits achats faits à l'intérieur d'un jeu vidéo. Par exemple : payer quelques dollars pour débloquer un personnage, acheter des points, accélérer une progression ou obtenir un objet spécial. Ces achats se font souvent très facilement, parfois en un seul clic. Le risque, c'est qu'on dépense de l'argent sans vraiment s'en rendre compte, surtout quand les montants semblent petits au départ.

Les **loot boxes**, aussi appelées « boîtes surprises », sont des coffres virtuels qu'on peut acheter avec de l'argent réel ou gagné dans le jeu. Lorsqu'on les ouvre, on reçoit un objet au hasard. On ne sait jamais à l'avance ce qu'on va obtenir. Ce fonctionnement ressemble beaucoup aux jeux de hasard, comme les machines à sous : on espère toujours tomber sur un objet rare ou très convoité.

Chez les jeunes, ces mécanismes peuvent être particulièrement attirants. Le suspense, l'espoir de « gagner quelque chose de gros » et la frustration de ne pas l'obtenir tout de suite peuvent pousser à recommencer encore et encore.

Certains jeunes, plus impulsifs ou en recherche de sensations fortes, peuvent développer des comportements qui ressemblent à une forme de dépendance.

Ces pratiques peuvent aussi avoir des conséquences financières réelles. Certains jeunes dépassent leur budget, utilisent l'argent destiné à autre chose ou accumulent des dettes pour acheter des objets virtuels. À long terme, cela peut encourager des habitudes de consommation impulsives et une recherche constante de satisfaction immédiate.

Enfin, les microtransactions peuvent changer le sens même du jeu. Dans plusieurs jeux en ligne, posséder des objets rares ou des apparences spéciales (appelées skins) devient un signe de réussite ou de statut social. Cela peut créer une pression entre joueurs et faire passer le plaisir de jouer au second plan.

En conclusion, même si tous les jeunes ne vivent pas ces difficultés, les microtransactions et les loot boxes comportent des risques psychologiques, financiers et sociaux. Mieux comprendre ces mécanismes permet de mieux les encadrer et de protéger les personnes les plus vulnérables.

Source : <https://prevention-ecrans.ch/2025/03/12/jeux-video-microtransactions-loot-boxes-et-prevention-guide-pour-parents-et-professionnels/>

Luminothérapie : De la lumière pour égayer vos journées!

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

La luminothérapie a fait son apparition en 1903 et a valu un prix Nobel au docteur Niels Ryberg Finsen. Elle consiste à s'exposer à une lumière aussi puissante que celle du jour, mais sans rayons UV. Cette méthode aide notamment au rétablissement de la dépression saisonnière.

Les bienfaits de la lumière sur l'organisme

• Régulation de l'horloge biologique

La lumière est le principal repère de notre rythme circadien. Une exposition régulière permet de synchroniser les cycles veille-sommeil, ce qui améliore l'énergie vitale, la forme générale et la qualité du sommeil.

• Augmentation de la sérotonine

La lumière stimule certaines zones du cerveau responsables de la production de sérotonine, souvent appelée « hormone du bonheur ». Cela contribue à un effet antidépresseur, à une amélioration de l'humeur et à une meilleure régulation de l'appétit.

• Amélioration de la vigilance

En rééquilibrant les rythmes biologiques, la luminothérapie facilite le réveil et renforce la concentration tout au long de la journée.

Pour en savoir plus sur le prêt de nos lampes de luminothérapie, vous pouvez contacter une intervenante de l'Éveil.

Source : <https://lumino.day/article/histoire-luminotherapie-origines-evolutions-validation-scientifique> https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=luminotherapie_th

Prendre soin de sa santé mentale - Résolutions

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

Le début de l'année rime souvent avec résolutions : changer ses habitudes, aller mieux, « reprendre le contrôle ». Pourtant, pour plusieurs personnes, ces objectifs peuvent rapidement devenir une source de pression, de découragement ou de culpabilité. Et si, cette année, on faisait autrement ?

Prendre soin de sa santé mentale ne signifie pas viser la perfection ni se transformer du jour au lendemain. Il s'agit plutôt d'apprendre à s'écouter, à reconnaître ses limites et à avancer à son propre rythme. Chaque petit geste compte, même les plus simples : prendre une pause, demander de l'aide, sortir prendre l'air quelques minutes ou simplement accepter qu'une journée soit plus difficile.

Au lieu de résolutions rigides, on peut se proposer des intentions réalistes et bienveillantes, comme : « Je fais de mon mieux aujourd'hui », « Je me donne le droit de ralentir » ou « Je prends soin de moi quand je peux ». Ces intentions laissent de la place aux hauts et aux bas, qui font naturellement partie du parcours en santé mentale. Rappelons-nous que prendre soin de soi n'est pas un échec quand c'est imparfait. C'est un processus, parfois lent, souvent non linéaire, mais profondément humain. Et surtout, personne n'a à faire ce chemin seul.

Source : <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale>



Un appel à la solidarité et à l'espoir

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

Chaque année, la communauté québécoise est invitée à se mobiliser pendant la Semaine nationale de prévention du suicide. Organisée par Association québécoise de prévention du suicide (AQPS), **cette campagne vise à sensibiliser, mobiliser et outiller la population** afin de réduire les décès et la détresse causés par le suicide.

Pourquoi cette semaine est-elle si importante ?

- Au Québec, environ trois personnes décèdent par suicide chaque jour.
- La Semaine donne l'occasion de briser les tabous sur le suicide, d'ouvrir le dialogue et d'« oser parler du suicide », sans jugement, avec ouverture et humanité.
- Elle permet aussi de faire connaître les ressources d'aide disponibles 24 h / 24, 7 j / 7 pour soi, pour un proche ou pour accompagner des personnes endeuillées.

Le thème 2026 : « Tendre la main, soutenir l'espoir »

La prochaine Semaine, qui se tiendra du 1er au 7 février 2026, portera le thème « Tendre la main, soutenir l'espoir ». Ce thème souligne l'importance de la solidarité, de l'écoute et du soutien. Rappeler à chacun que dans les moments de détresse, personne n'est seul, et qu'un geste simple peut faire une grande différence.

Parce que parler peut sauver une vie

La Semaine nationale de prévention du suicide nous rappelle une vérité essentielle : le suicide n'est pas une fatalité. En osant parler du mal-être, en tendant la main à celles et ceux qui souffrent, en créant un réseau de soutien, chacun, à son échelle, peut contribuer à préserver des vies.

Si vous ou quelqu'un de votre entourage traversez une période difficile, n'hésitez pas à recourir aux ressources d'aide gratuites, disponibles en tout temps, comme celles de **suicide.ca** :

- téléphone 1-866 APPELLE (1-866-277-3553),
- texto 535353,
- clavardage en ligne

La Semaine nationale de prévention du suicide n'est pas qu'un moment de l'année, c'est un appel à l'action collective, à la solidarité, à l'espoir. En tant qu'acteurs de votre communauté, vous avez le pouvoir d'allumer une lueur dans l'ombre de la détresse. Ensemble, nous pouvons bâtir un réseau de soutien, réduire la souffrance et rappeler à chacun qu'il ou elle compte.

Nous vous invitons à participer, à votre façon, et à faire de cette semaine un temps de compassion, d'écoute et de vie.

Le babillard

Conférence à la Bibliothèque de Coaticook Prévention du suicide



Bibliothèque
Françoise-Maurice de Coaticook

Ouvert à toutes et à tous - gratuit

Parler du suicide peut sembler difficile, mais c'est l'une des façons les plus importantes de prendre soin les uns des autres. Cet atelier vise à outiller la population pour mieux reconnaître la détresse, ouvrir le dialogue et savoir comment réagir lorsqu'une personne traverse un moment difficile.

Dans un climat respectueux, les participants pourront :

- Mieux comprendre les signes de détresse et les facteurs de protection ;
- Apprendre comment aborder le sujet du suicide sans tabou ;
- Développer des réflexes simples pour offrir un soutien sécurisant ;
- Connaître les ressources d'aide disponibles dans la région.



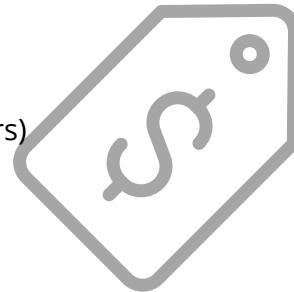
Aucune expérience ou connaissance préalable n'est requise. L'atelier s'adresse à toute personne souhaitant contribuer à une communauté plus attentive, solidaire et outillée.

📍 Lieu et date : Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook le vendredi 6 février à 13h30

📌 Inscription obligatoire avant le 29 janvier midi - les places sont limitées : Scanner le code QR (avec l'appareil photo de votre cellulaire) ou appeler Christine Lynch

Prix des ateliers

- ✓ Aquarelle : **50\$** (10 cours)
- ✓ Broderie : **20\$ plus le tissu selon la mesure** (10 cours)
- ✓ Encoche : **40\$** (8 cours)
- ✓ Repas thématique : **5\$** pour réserver votre place
- ✓ Soupe et dessert : **3\$** pour réserver votre place



Atelier macramé à venir

Envie de prendre un moment pour créer de tes mains et décrocher du quotidien ? Nous préparons un atelier de macramé, accessible à tous, que vous soyez débutant ou non.



Les rencontres auront lieu les **mercredis en avant-midi** (date à confirmer).

Pour l'instant, nous recueillons simplement les coordonnées des personnes intéressées et nous te recontacterons avec tous les détails.

Laisse-nous tes coordonnées pour t'inscrire et nous te recontacterons avec les détails.

Information à propos des activités

Dîner de Saint-Valentin - 12 février à 12h

Par Émilie Blais, Responsable de milieu de vie

Un dîner thématique pour la Saint-Valentin sera servi le jeudi 12 février

Les inscriptions sont obligatoires avant le mercredi 4 février, au coût de 5\$ par personne. Le paiement est requis au moment de l'inscription pour réserver votre place. Sans paiement, la place ne peut pas être garantie.
Venez nous voir pour vous inscrire ❤️



Ateliers artistiques

Les ateliers artistiques sont des espaces pour explorer sa créativité, prendre un moment pour soi et s'exprimer autrement que par les mots. Aucun talent particulier n'est requis : l'important est le plaisir de créer, à son rythme.

Dessin

Le dessin est un moyen doux de se déposer, d'observer et de développer sa créativité. Ce cours de dessin d'observation s'inspire de l'approche de *Dessiner grâce au cerveau droit* de Betty Edwards. Il permet d'apprendre à dessiner tout en affinant son regard et sa perception, dans une atmosphère respectueuse et sans jugement.

Aquarelle

L'atelier d'aquarelle invite à laisser aller sa créativité en toute liberté. À l'aide de pinceaux, d'eau et de pigments, les participants découvrent les techniques de base de l'aquarelle, explorent les couleurs et vivent un moment de création apaisant, sans attente de résultat.

Encoche (sculpture sur bois)

L'atelier encoche propose une initiation à la sculpture sur bois. À travers un travail minutieux consistant à retirer de petits éclats de matière, les participants créent des motifs simples ou plus complexes. Cet atelier favorise la concentration, la patience et le plaisir de travailler de ses mains.

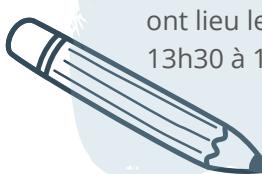
Petit rappel :

Si vous avez un symptôme de **grippe** ou de **rhume**, exemple : Toux, mal de gorge, nez qui coule, etc. Nous vous demandons de porter un masque par respect pour les autres membres et l'équipe de travail. Nous en avons à votre disposition !



N'oubliez pas!

Les inscriptions pour les activités d'hiver 2026 ont lieu les 20 et 21 janvier, de 9h à 11h30 et 13h30 à 16h, par téléphone ou en personne.



Informations à propos des activités

Par Émilie Blais, Responsable du milieu de vie

Fan de cinéma

Viens relaxer en bonne compagnie à notre atelier fan de cinéma!

Projection sur grand écran dans la salle zen, dans une ambiance intime et confortable.

Les films (environ 90 minutes) sont suivis d'une petite jasette pour échanger nos impressions.

- **Mardi 27 janvier à 13 h 30**
- **Mardi 24 février à 13 h 30**

L'inscription est recommandée, mais les présences spontanées sont les bienvenues!



Jeux de société

Viens rire, jouer et passer un bon moment! Les mardis, une semaine sur deux.

Consulte le calendrier pour connaître les prochaines dates.



Diamond Painting

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

Atelier libre **tous les mardis de 10 h à 11 h 30** au salon. Appelez pour nous aviser de votre présence.

Des toiles sont disponibles sur place au coût de **5 \$** si vous n'avez pas de projet.



Mandalas au salon

Joins-toi à nous le mercredi 25 février à 13 h 30 pour un après-midi rempli de couleurs et de bonheur ! Viens créer des mandalas au salon de l'Éveil, en bonne compagnie, pour mettre de la couleur dans ton hiver 🎨



Visite secrète du château Norton - mardi le 10 février à 13h30

Découvrez le musée comme vous ne l'avez jamais vu grâce à une visite guidée du château qui vous mènera dans des endroits habituellement interdits au public! Le Château Norton vous livre tous ses secrets... Plongez dans des histoires fascinantes et une ambiance qui stimule l'imagination.

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

Atelier GAM - Gestion autonome de la médication : reprendre du pouvoir sur sa vie

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

Dans le cadre de notre mission de soutien et d'accompagnement, nous sommes heureux de vous présenter l'atelier Gestion autonome de la médication (GAM), une démarche essentielle pour toute personne vivant avec des enjeux de santé mentale et souhaitant réfléchir à sa relation avec la médication.

Développée au Québec dans les années 1990 par et pour des personnes concernées, en collaboration avec des intervenants et des chercheurs du mouvement alternatif en santé mentale, la GAM est une approche novatrice qui place la personne au centre des décisions qui la concernent. Elle vise à soutenir une réflexion personnelle et éclairée sur la médication, ses effets, ses bénéfices, mais aussi ses limites, tout en favorisant l'autodétermination, le respect du rythme de chacun et le pouvoir d'agir.

Contrairement à une approche médicale traditionnelle centrée uniquement sur la prescription, la **GAM** invite à considérer la médication comme un outil parmi d'autres dans une démarche globale de mieux-être. Elle propose une vision holistique et respectueuse, qui tient compte de l'impact de la médication dans le quotidien, les relations, le bien-être et le cheminement personnel.

En quoi consiste l'atelier GAM ? L'atelier offre :

- Une présentation claire de l'approche GAM, de ses principes et de sa démarche ;
- Des discussions et réflexions pour mieux comprendre la médication, ses effets souhaités ou indésirables et la place qu'elle occupe dans sa vie ;
- Des outils concrets pour soutenir une démarche personnelle ou collective ;
- Un espace sécuritaire pour partager ses expériences, poser ses questions et s'informer sur ses droits.

Pourquoi y participer?

Pour plusieurs personnes, la médication fait partie du quotidien et soulève parfois des doutes ou des questionnements. L'atelier GAM permet de :

- Mieux comprendre ce qui se passe dans son corps et son esprit ;
- Se réapproprier des choix liés à sa santé ;
- Explorer différentes stratégies de soutien ou d'accompagnement ;
- Renforcer son pouvoir d'agir dans sa trajectoire de rétablissement.

Au-delà de l'information transmise, l'atelier est aussi un lieu d'échange et de soutien entre pairs, favorisant l'entraide, la démystification de la médication et le respect des parcours de chacun.

👉 L'atelier GAM s'adresse aux membres de la ressource qui souhaitent réfléchir à leur relation avec la médication dans un cadre bienveillant, sans jugement, et porteur d'autonomie. Une belle occasion de reprendre du pouvoir sur sa santé et sur sa vie.

👉 Un atelier par semaine, sur une période de 10 semaines, peut-être plus (une continuité à la prochaine session) si les participants souhaitent pousser leurs apprentissages.

Autogestion de la dépression

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

Cet atelier s'adresse aux personnes vivant avec des symptômes dépressifs qui souhaitent développer des stratégies concrètes pour mieux composer avec leur réalité. Sans remplacer un suivi médical ou professionnel, il offre des approches reconnues, des outils pratiques et des moments d'échange authentiques pour mieux comprendre la dépression et reprendre un sentiment de contrôle.

Pourquoi participer ?

- Pour avoir accès à des outils simples, efficaces et adaptés à votre rythme.
- Pour briser l'isolement et partager avec des personnes qui vivent des expériences similaires.
- Parce que chaque petit pas compte et peut faire une réelle différence.
- Pour bénéficier d'un espace d'écoute, de respect et sans jugement.

L'atelier comprend des activités interactives, des discussions guidées et des exercices que vous pourrez réutiliser dans votre quotidien.

 Début de l'atelier : Le jeudi 29 janvier à 13h30.

 Information et inscription : Christine Lynch par téléphone 819-849-3003 poste 103.

 En savoir plus : <https://relief.ca/>



Café discussion sur la **bipolarité** : et si l'on en parlait ensemble?

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

Nous réfléchissons actuellement à la création d'un groupe style café discussion sur la bipolarité au sein de l'organisme. L'idée? Offrir un espace simple, humain et sans jugement pour échanger, partager des expériences, poser des questions et briser l'isolement... autour d'un café.

Ce groupe se voudrait ouvert, respectueux et à l'image des personnes qui y participent. Avant d'aller plus loin, nous souhaitons connaître votre avis :

- 👉 Est-ce un groupe qui vous intéresserait?
- 👉 Qu'aimeriez-vous y retrouver (thèmes, rythme, ambiance)?
- 👉 Avez-vous des idées ou des besoins à partager?



Que vous soyez directement concerné par la bipolarité ou simplement curieux d'en apprendre davantage, votre opinion compte. Votre participation nous aidera à créer un groupe qui répond réellement aux besoins de la communauté.

N'hésitez pas à venir nous en parler ou à manifester votre intérêt auprès de l'équipe. Ensemble, construisons un espace qui fait du bien. **Première rencontre : Le mardi 10 février à 9h30**

Nous joindre

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003



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 & BA, 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

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
Écoute Estrie : 819-564-2323