

Pause **SANTÉ MENTALE**

Mai - Juin 2026

**UN ESPACE POUR PRENDRE
SOIN DE SOI**

SOMMAIRE

3

Forum Santé Mentale 2026 - Rappel

4

- **Cet été, les services individuels**
- **Comité des membres**

5

La marche

6

Semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2026

7

Les hormones (neurotransmetteurs) et le jeu

8

Le Babillard.

9 À 11

**Informations supplémentaires
à propos des activités.**

12

Nous joindre.

Forum Santé Mentale 2026

Encore une fois cette année, et ce, pour la 4e édition du Forum Santé mentale, nous sommes heureux de vous proposer, dans le cadre de notre journée ayant pour thème « **Les enjeux de santé mentale d'aujourd'hui - Comprendre, agir, prévenir; trouver l'équilibre** », une formation accessible à toute la population de la MRC de Coaticook, animée par **Écoute Estrie**.

Une belle occasion de développer des compétences concrètes en écoute et d'enrichir vos relations au quotidien.

Formation à l'écoute active : Écouter, une compétence essentielle à développer

Écoute Estrie offre de la formation à l'écoute active depuis 1972.

Dans un climat de confiance établi au sein du groupe, cette formation vise à explorer diverses dimensions de l'écoute à l'aide d'exercices variés et de situations vécues. L'écoute active est un complément utile dans ses relations, pour comprendre et gérer tant son propre monde intérieur que ce qui se passe en l'autre. Elle se caractérise par le développement d'attitudes aidantes ainsi que l'utilisation de différentes techniques.

Dans cette formation vous serez invité à explorer :

- L'importance du savoir-être dans une relation d'écoute ;
- Les avantages des attitudes et techniques d'écoute dans une relation ;
- Des outils pour améliorer concrètement votre communication et votre capacité d'écoute.

Les inscriptions sont maintenant terminées. Cet article se veut un rappel pour les personnes qui s'y sont inscrites.

Écoute
ESTRIE



Cet été, les services individuels demeurent

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

Même si les activités de groupe font relâche pour la période estivale, sachez que nos services individuels sont toujours **ouverts**. Les membres de l'équipe seront présents pour répondre au téléphone, vous accueillir, vous écouter et répondre à vos besoins. Sachez que les réponses (retour d'appel et de courriel) seront probablement au ralenti.

Que ce soit pour jaser, être accompagné dans une situation ou simplement prendre un moment pour vous, nous sommes là.

Pour plus d'informations, visiter notre site internet : eveilcoaticook.ca/services/services-individuels/
Ou notre page Facebook : <https://www.facebook.com/eveilcoaticook>

Comité des membres

Et si vous faisiez partie des décisions?

À L'Éveil, nous croyons profondément que les membres ont un rôle essentiel à jouer dans la vie de l'organisme. Le comité des membres est un espace où chacun peut s'exprimer, proposer des idées et contribuer activement à l'évolution de notre milieu.



S'impliquer dans ce comité, ce n'est pas seulement participer à des rencontres. C'est :

- Avoir un impact réel sur les activités et les orientations.
- Faire entendre son point de vue dans un cadre respectueux.
- Développer sa confiance et son sentiment d'appartenance.
- Créer des liens significatifs avec d'autres membres.

Peu importe votre parcours, votre présence est précieuse. L'implication peut se faire à votre rythme, selon vos disponibilités.

Votre expérience compte. Votre voix mérite d'être entendue.

Si vous avez envie de vous impliquer ou simplement d'en discuter, n'hésitez pas à demander Stéphanie. Vous pouvez aussi la contacter au 819-849-3003 ou direction@eveilcoaticook.ca. Nous serons heureux de vous accompagner dans cette démarche.

La Marche

Par Véronique Bérard, Art-thérapeute, M.A., ATPQ.

Et si l'arrivée du printemps nous donnait envie de marcher....

« Si je ne pouvais pas marcher vite et loin, je crois que j'exploserais et je dépérirais », disait Charles Dickens. D'aucuns disent que Dickens a lutté contre la dépression et probablement contre un trouble bipolaire non diagnostiqué pendant toute sa vie. Je soupçonne que la marche a été pour lui des plus salutaires.

Pourquoi parler de la marche...? Dans un article précédent, j'ai expliqué comment les neurosciences actuelles ont admis un lien corps-esprit sans équivoque, une influence mutuelle entre notre physique (toutes les fonctions du corps, de la digestion à l'élimination, en passant par le sommeil) et notre vie psychique (nos pensées, nos états émotionnels, etc.). Il y a une influence constante entre ces dimensions, et parfois un simple état de fatigue peut apporter un état anxieux.

Dans l'antiquité, Juvénal, avait énoncé cette phrase : « Un esprit sain dans un corps sain ». Aussi, selon les médecines anciennes (ayurvédiques ou chinoises), c'est le manque de mouvement qui cause le déclin et la mort : « Le mécanisme du corps est fait pour travailler selon un certain rythme et est maintenu par un mouvement rythmique perpétuel. Cachée derrière toute maladie, il y aurait une manière de vivre irrégulière, non naturelle, dans l'alimentation, l'action ou le repos du corps et de l'âme ». Ce que l'on doit retenir de cet énoncé sont les mots « rythme » et « déséquilibre ». Or, on estime actuellement que 75 à 90 % de toutes les pathologies sont dues au **stress chronique** et c'est ici que **la marche peut démontrer son pouvoir d'action**, car elle réduit le stress de façon drastique. Paradoxalement, les Occidentaux bougent de moins en moins....

En conclusion, nombre de philosophes ont évoqué la marche comme ayant des pouvoirs de régulation mentale et émotionnelle. Hypocrate par exemple a dit : « La marche est le meilleur remède pour l'homme » ou encore « Si tu es de mauvaise humeur, va te promener ! Si tu es encore de mauvaise humeur, va faire une autre promenade ! ». Il semble que la marche aide à ramener les difficultés à un niveau plus gérable, et Kierkegaard, qui pouvait marcher plusieurs heures par jour, en disait ceci : « Je ne connais aucune pensée, aussi pesante soit-elle, que la marche ne puisse chasser ». Cela vaut la peine d'essayer.



Semaine de la santé mentale Du 4 au 10 mai 2026

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



**À l'échelle du Québec !
Un pas, un geste, un mouvement...**

Source : <https://mouvementsmq.ca/>

Ensemble pour une bonne santé mentale!

Cette année, dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, Mouvement Santé mentale Québec nous propose de mettre en pratique les 7 astuces pour recharger notre batterie. Dans le contexte actuel, se mobiliser et cultiver l'espoir sont des leviers importants pour promouvoir la santé mentale, tant pour chaque personne que pour la collectivité. Quoi de mieux que des outils simples et efficaces pour nous aider à prendre soin de notre bien-être au quotidien et favoriser des liens positifs avec les autres ? Nous vous invitons à consulter le site de Mouvement Santé mentale Québec pour découvrir les 7 astuces !

En Estrie, on passe à l'action !

D'ailleurs, dans notre belle région, le comité Santé mentale du Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie (RRCsME) a choisi, cette année, de mener une campagne de sensibilisation auprès de la population estrienne en organisant un concours sur les ondes radio de NRJ, avec un certificat-cadeau du Caffuccino à gagner. Pourquoi ne pas en profiter pour passer du temps en bonne compagnie, partager un repas ou simplement prendre une pause ?

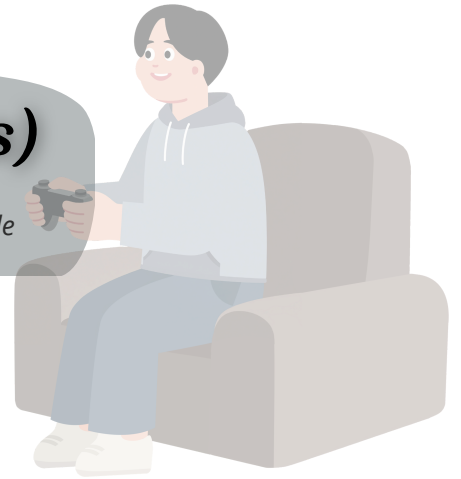
De plus, une vidéo de sensibilisation sera diffusée par l'ensemble des organismes en santé mentale de l'Estrie ainsi que sur le web ! Parce que ta santé mentale est importante, peu importe ce que tu vis.

Visitez le site web du RRCsME pour connaître une ressource près de chez vous !

Parce qu'un petit geste, ici comme ailleurs, peut faire une grande différence.

Les hormones (neurotransmetteurs) et le jeu

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



Notre cerveau sécrète naturellement des hormones (neurotransmetteurs).

Voici les principales :

- **Dopamine** : hormone du plaisir, elle joue un rôle dans la motivation et le système de récompense.
- **Sérotonine** : connue comme l'hormone du bonheur, elle joue un rôle important dans la régulation de l'humeur, la gestion des émotions et la prise de décision.
- **Noradrénaline** : hormone qui joue un rôle important dans la réponse au stress et la régulation de l'attention.

Mais quel rôle jouent ces hormones chez un joueur pathologique?

La dopamine augmente et devient alors hypersensible aux gains, et même à leur anticipation. Avec le temps, le cerveau devient de moins en moins sensible à la dopamine et en demande de plus en plus pour obtenir le même effet.



La sérotonine, quant à elle, diminue dans le cerveau d'un joueur pathologique. Cela entraîne une difficulté au niveau du contrôle des impulsions ainsi qu'une plus grande difficulté à résister aux sensations fortes (gains et pertes).

La noradrénaline, quant à elle, augmente les sensations physiques : le cœur s'accélère, l'excitation monte, et la sensation d'être « sur l'adrénaline » apparaît. Le jeu devient donc physiquement stimulant, un peu comme si la personne pratiquait un sport extrême.

En conclusion, le jeu pathologique est fortement influencé par un déséquilibre des neurotransmetteurs : la **dopamine** renforce la dépendance, la **sérotonine** diminue le contrôle des impulsions et la **noradrénaline** accentue l'excitation. Ensemble, ces effets entretiennent un cercle vicieux qui pousse le joueur à continuer.

Source :

- <https://www.mabiologie.com/2025/11/neurobiologie-de-laddiction-au-jeu.html>
- <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/dependance-trouble-de-l-usage/jeu-pathologique>

LE BABILLARD

**C'est officiel...
On remet ça!**

Après plusieurs éditions mémorables, notre spectacle d'humour-bénéfice est de retour pour une 4e édition.

 Vendredi 2 octobre

 20h

Une soirée pour rire, se rassembler... et faire une vraie différence.

•• Les humoristes? On garde encore le secret... pour l'instant.

Restez à l'affût, ça s'en vient!



Invitation officielle
Assemblée Générale ANNUELLE

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

MARDI 9 JUIN 2026 À 17H

Venez échanger avec nous !
Rapport d'activités
Rapport financier, etc.

Petites bouchés et breuvages style 5@7
Dans nos locaux au
240 rue Roy, Coaticook

Informations ou inscription : 819-849-3003

Invitation | AGA

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, a le plaisir de vous inviter à son Assemblée générale annuelle (AGA), qui se tiendra le 9 juin prochain, dans une formule conviviale style 5 à 7.

Ce rendez-vous annuel est un moment privilégié pour jeter un regard sur nos réalisations de la dernière année, discuter des enjeux actuels et partager notre vision pour l'avenir. Votre présence est précieuse alors que nous poursuivons ensemble notre engagement envers la promotion de la santé mentale dans notre communauté.

Lors de cette soirée, vous pourrez :

- Consulter les états financiers 2025-2026.
- Découvrir les services, projets et activités réalisés au cours de l'année.
- Participer à la vie démocratique de l'organisme
- Échanger dans une ambiance chaleureuse et rassembleuse.

Prenez note qu'il s'agit de l'avis de convocation officiel.

Pour consulter le procès-verbal de l'AGA précédente ou obtenir un formulaire de mise en candidature au conseil d'administration, veuillez communiquer avec France au 819-849-3003.

Inscription obligatoire avant le 2 juin à 12 h.

Au plaisir de vous accueillir pour cette soirée importante!

NOS ACTIVITÉS

20
MAI

13h30 - 16h

Mandalas au salon

Joins-toi à nous le mercredi 20 mai 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 ta journée! 🌈

Animé par Émilie Blais
Responsable de milieu de vie



LES MARDIS

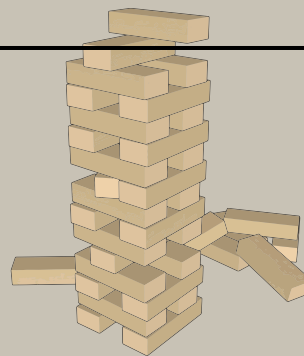
13h30 - 16h

Jeux de société

Viens jouer, rire et passer un bon moment !

Consulte le calendrier pour connaître les prochaines dates.

Animé par Émilie Blais
Responsable de milieu de vie



LES MARDIS

9h - 11h30

Diamond painting

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

Atelier libre tous les mardis de 9 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.

Animé par Émilie Blais
Responsable de milieu de vie



NOS ACTIVITÉS

12 MAI ET 3 JUIN

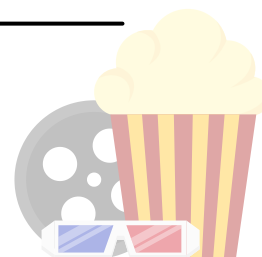
Animé par Émilie Blais
Responsable de milieu de vie

13h30 à 16h

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.



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

2 JUIN

13h30 à 16h



Animé par Émilie Blais
Responsable de milieu de vie

Pour ce dernier atelier d'ici l'automne, nous explorerons l'exposition interdisciplinaire Réminiscences de feu, d'Isabelle Jean. Une exposition où l'intuition, la sensibilité, la transformation et l'identité laissent place à l'imprévu et l'erreur devient une alliée !

Nous réaliserons une œuvre en bas relief sur bois avec du papier recyclé, roulé, plié et tordu sur un fond coloré.

16 JUIN

13h30 - 16h

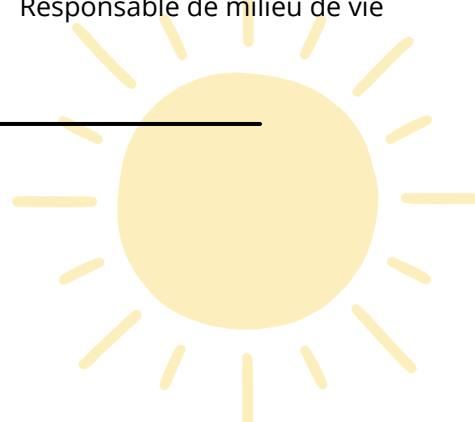
Animé par Émilie Blais
Responsable de milieu de vie

Un après-midi de jeux

Dernière activité avant l'été !

Une occasion parfaite pour se souhaiter un bon été, pour échanger sur nos projets et pour passer du bon temps ensemble dans la joie et le rire !

Inscris-toi dès maintenant !



NOS ACTIVITÉS

10
JUIN

13h30 - 16h



Centre d'art
Rozynski
Art Centre

Confection d'une tasse au Centre d'art Rosynski

Activité spéciale pour nos membres de l'Éveil ressource communautaire en santé mentale !

Joignez-vous à nous le 10 juin à 13h30 au Centre d'art Rosynski pour un moment créatif et convivial lors d'un atelier de confection de tasse personnalisée.

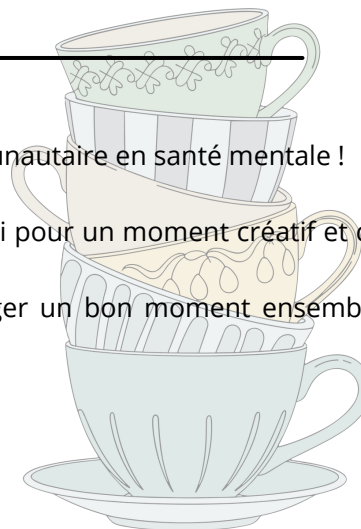
Une belle occasion de laisser aller votre créativité, de partager un bon moment ensemble et de repartir avec une création unique!

Où ; Centre d'art Rosynski

Quand : 10 juin à 13h30

Inscription avant le 3 juin 12h | Places limitées

Au plaisir de créer avec vous!



15
JUIN

13h30

Microbrasserie Hop Station
31 rue Lovell, Coaticook

Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance envers les personnes âgées

Invitation spéciale pour nos membres de l'Éveil ressource communautaire en santé mentale !

Joignez-vous à nous le 15 juin à 13h30 à la Microbrasserie Hop Station pour un spectacle de Nicolas Landry, conteur madelinot ; Mémoire de mes aïeux.

Histoires empreintes d'humour, de sensibilité et de bienveillance. Suivi d'un moment d'échange avec l'artiste.

Où : Microbrasserie Hop Station, 31 rue Lovell à Coaticook

Quand : 15 juin à 13h30

Entrée gratuite et collation servie.

Au plaisir de créer avec vous!



NOUS JOINDRE



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