

L'Éveil



# PAUSE SANTÉ MENTALE

Septembre-Octobre 2009

Ressource communautaire en santé mentale pour la MRC de Coaticook

## L'AUTOMNE

Assise dehors, sur une roche  
Je sens que l'hiver est proche  
Par la couche de feuilles tombées  
Par les oiseaux tous envolés.

On voit à peine la lune  
À travers toute la brume  
Proche d'ici, coule une rivière  
Qui gèlera cet hiver.

Plus le vent vient du nord  
Plus le vent devient fort  
Plus l'hiver arrive  
Plus l'été quitte la rive.

Assise dehors, sur une roche  
Je sens que l'hiver est proche  
Assise sous le ciel étoilé  
Je ne sens pas le temps passer.

*Mary Renaud*

Extrait du recueil *Temps d'une poésie*

## SUR UN AIR DE LANCÉE !

**A**vec l'arrivée de septembre, l'équipe de l'Éveil, ressource communautaire en santé mentale est de retour en pleine forme et prête à vous recevoir. Toutes les activités régulières sont de retour comme les ateliers de croissances personnelle, les jase-tasse, les cafés discussion, les déjeuners et les dîners communautaires, les ateliers de croissance personnelle, la relaxation et bien plus encore.

Étant donné la popularité des ateliers de création, nous vous offrons encore cette année, l'aquarelle, la sculpture encoche et l'argile. Il vous est possible de vous inscrire dès maintenant pour la session d'automne.

À compter du 28 septembre prochain, nous serons disponibles entre midi et 13 heures afin d'offrir aide et support aux gens qui en sentiront le besoin.

Dans la hâte de vous retrouver tous,



### Les ateliers de création

session de 10 semaines à partir du 28 septembre

#### *Pour qui ?*

*Pour toute personne qui vit une période difficile et menaçante pour son équilibre psychologique.*

*« Je suis dépressive, je ne vois pas comment sortir de ma peine ».*

*« J'ai toutes sortes de peurs, je vis souvent des états de panique ».*

*« Ma femme m'a quitté, je me sens seul, j'ai souvent des idées noires ».*

*« J'ai une maladie chronique et je vis souvent des hauts et des bas ».*

#### **CROISSANCE PERSONNELLE**

lundi de 13h30 à 16h    mardi de 18h30 à 21h

Des rencontres de groupe où 10 thèmes sont abordés tel l'estime de soi, le lâcher prise, le changement, la culpabilité etc. Coût : gratuit

#### **DESSIN AQUARELLE**

mercredi de 13h30 à 16h30



À l'aide d'un pinceau et d'une technique de mélange de pigment de couleur avec de l'eau, l'élève apprend à laisser aller sa fibre créatrice dans un acte de création sans jugement.

#### **SCULPTURE ENCOCHE**

Lundi de 18h30 à 21h    Jeudi de 13h30 à 16h



À l'aide d'un couteau et quelques outils de traçage, l'élève sculpte, crée une multitude de frises de bandeaux, de rosaces et d'autres figures géométriques.

#### **MODELAGE D'ARGILE**

Mardi de 9h à 11h

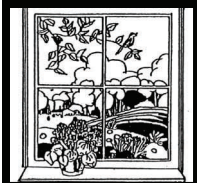


À l'aide d'outils spéciaux et d'eau, l'élève modèle l'argile au gré de son inspiration ou selon les thèmes suggérés par le professeur.

**Coût : 2.50 \$ par cours (pour les membres) + le matériel, payable à l'avance**

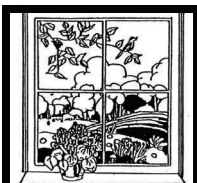
**Seulement 8 personnes par groupe. Faites vite !!**

**Pour information et inscription 819-849-3003    Inscription obligatoire**



# Septembre 2009

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
<b>7</b> Fête du travail	<b>8</b>	<b>9</b> 8h30 déjeuner commu- nautaire \$1.50	<b>10</b>	<b>11</b> Fermé
<b>14</b> 13h30 cueillette de pommes \$4.00	<b>15</b> 13h30 activité sur le pouce	<b>16</b> 13h30 bingo	<b>17</b> 13h30 café discussion	<b>18</b> Fermé
<b>21</b>	<b>22</b> 13h30 relaxation	<b>23</b>	<b>24</b> dîner communautaire, jeu de poche en équipe \$2.50	<b>25</b> Fermé
<b>28</b>	<b>29</b> 9h argile	<b>30</b> 13h30 aquarelle	<b>1<sup>er</sup> octobre</b> 13h30 encoche	<b>2 octobre</b> Fermé



# Octobre 2009

<b>5</b> 13h30 croissance personnelle	<b>6</b> 9h argile 13h30 bingo	<b>7</b> 8h30 déjeuner communautaire \$1.50 13h30 aquarelle	<b>8</b> 13h30 encoche	<b>9</b> Fermé
<b>12</b> Action de Grâces Fermé	<b>13</b> 9h argile 13h30 créativité	<b>14</b> 13h30 aquarelle	<b>15</b> 10h café discussion 13h30 encoche	<b>16</b> Fermé
<b>19</b> 13h30 croissance personnelle	<b>20</b> 9h argile 13h30 relaxation	<b>21</b> 13h30 aquarelle	<b>22</b> 9h30 finir créativité 13h30 encoche	<b>23</b> Fermé
<b>26</b> 13h30 croissance personnelle	<b>27</b> 9h argile 13h30 activité sur le pouce	<b>28</b> 13h30 aquarelle	<b>29</b> dîner communautaire Halloween \$2.50 13h30 encoche	<b>30</b> Fermé

# Nos commanditaires



Centre de santé et de services sociaux  
de la MRC de Coaticook



 **Jean-Marc Lavoie &  
Claire Nadeau-Lavoie**  
**PHARMACIENS**

65, rue Wellington  
Coaticook, Qc J1A 2H6  
Tél.: (819) 849-9881  
Télec.: (819) 849-9883

Affiliés à  
**brunet**  
En santé depuis 150 ans

 **Corporation des  
Massothérapeutes et  
Associés**

**Jacinthe Desbiens**  
Massothérapeute

145, rue Martin, Coaticook, QC, J1A 2A8  
Tél. : (819) 849-2602 / Téléc. : (819) 849-7211  
jacinthe.desbiens@videotron.ca

Massage suédois  
Chocothérapie  
Polarité



**Le supermarché  
en région**

**IGA Coaticook**

265, rue Child, Coaticook (Québec) J1A 2B5  
Tél. : (819) 849-6226 Téléc. : (819) 849-2579

**Notre priorité est de toujours  
mieux vous servir.**

*Serge et Johanne Arseneault, prop.*

*Tout commence par la confiance*

 **PROMUTUEL**

**ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS**

COATICOOK-SHERBROOKE 819-849-9891

 **La Table d'Action Communautaire  
de la MRC de Coaticook**

294, rue St-Jacques Nord  
Coaticook (Québec) J1A 2B3  
Téléphone : (819) 849-3340  
Télécopieur : (819) 849-4120  
Messagerie : laco@ta.com

**Concertation et action pour le développement socio-communautaire  
de la MRC de Coaticook**

PAUSE SANTÉ MENTALE, septembre-octobre 2009

Rédaction: Lyne Lacroix, Diane Carrier et Lise Ledoux.