

*L'Éveil*



# PAUSE SANTÉ MENTALE

**Janvier-Février 2010**

*Ressource communautaire en santé mentale pour la MRC de Coaticook*



**C'est l'hiver! C'est l'hiver! C'est l'hiver!**



## *Votre conseil d'administration*

Claudette Brown Lemire	Présidente
Karine Meunier	Vice-présidente
Mélanie Poisson	Trésorière
Chantal Bouchard	Secrétaire
Bernadette Guay	Administrateur
Hélène Leblanc	Administrateur
Roger Dupuy	Administrateur

**Bonne Année 2010**

### *Mot de la directrice*

*Nous sommes maintenant rendu à l'année 2010, celle qui va compléter la première décennie des années 2000. Que le temps file !*

*Malgré tous les progrès technologiques, nous ne sommes toujours pas en mesure de ralentir la course du temps. Pour cette raison, il nous appartient de vivre chaque moment avec toute l'intensité possible. C'est avec cette réalité en tête que je tiens à vous souhaiter pour l'année 2010 que chaque petit moment de bonheur devienne la nourriture qui vous permettra de vivre sereinement jusqu'au prochain.*

*Lyne Lacroix*

# Trouble bipolaire

## Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?

La vie de tous et chacun est souvent teintée de changements d'humeur en fonction de facteurs situationnels. Le quotidien des personnes ayant une maladie bipolaire est constamment parsemé de variations de l'humeur. En effet, quelquefois la personne vit des hauts ou des bas, par contre, ceux-ci sont très exagérés et prennent des proportions plus grandes. En revanche, elle peut aussi avoir des périodes d'accalmie où elle a l'impression que tout va bien.

## Quoi faire pour s'en sortir ?

Il existe différents traitements pour aider les gens qui souffrent de cette maladie. L'un d'entre eux consiste en une psychothérapie, celle-ci peut être utile lors de l'annonce de la maladie pour informer la personne. Elle peut aussi servir pour intervenir en situation de crise et également elle sert lors de suivi à long terme. Il y a également le traitement biologique qui consiste à utiliser des

médicaments pour soulager les symptômes de la personne. Finalement, les thérapies de groupe ou groupes de soutien (discussion) peuvent permettre aux gens de ventiler et d'échanger sur des sujets en lien avec leur trouble de l'humeur.

## En quoi consiste un groupe de discussion pour personnes bipolaire ?

Il s'agit d'un groupe de personnes, ayant un diagnostic de bipolarité, qui se réunit afin de partager leur vécu personnel au sujet de leur trouble de santé mentale. Différents thèmes sont abordés selon les désirs et besoins des membres du groupe.

Un groupe de discussion aura lieu le 26 janvier ainsi que le 16 février pour les personnes intéressées. Votre inscription serait grandement appréciée.

***Veillez communiquer avec nous au 819-849-3003.***

*Stéphanie Vachon, éducatrice spécialisée*

## *Faites exploser votre créativité !!!*

Depuis quelques années déjà, l'Éveil vous propose des ateliers de création. Qu'il soit question du dessin aquarelle, du modelage d'argile ou de la sculpture encoche, les résultats observés à ce jour sont très positifs. Nous avons tous, à l'intérieur de nous un potentiel créatif qui ne demande qu'à s'exprimer. Pour y arriver, il faut oser sortir de notre zone de confort et accepter de s'intéresser aux choses en elles-mêmes seulement pour le plaisir en faisant abstraction de ce que les autres en pensent ou de vouloir performer. Créer c'est renouer avec notre intuition et développer notre spontanéité. Peu à peu, ces moments deviendront une source de bonheur et amélioreront notre estime personnelle. Vous avez le goût de vous faire ce cadeau, alors nous vous invitons grandement à vous inscrire à un ou l'autre des ateliers.

Les ateliers d'aquarelle débuteront le mercredi 13 janvier 2010.

Les ateliers de sculpture encoche débuteront le 21 janvier 2010.

**Bienvenue à tous nos membres ainsi qu'aux nouveaux !**

## « Le Défi Santé » Objectif

Positif et motivant, le *Défi Santé* invite petits et grands à passer à l'action pour leur santé, à leur rythme et dans le plaisir.

**Nouveauté en 2010** : une approche plus globale pour s'occuper de son corps mais aussi de sa tête! Du **1er mars au 11 avril**, les participants s'engagent à viser les objectifs suivants :

### LE DÉFI DE BASE

**Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, au minimum 5 jours par semaine.**

**Bouger au moins 30 minutes par jour, au minimum 5 jours par semaine.**

**Améliorer son équilibre de vie en visant un objectif de son choix parmi :**

- Apprivoiser la relaxation: Adopter des méthodes de relaxation simples afin de diminuer son niveau de tension tout en se faisant cadeau d'une dose d'énergie.
- S'accorder du temps pour soi: Prendre l'habitude au quotidien de s'accorder un moment à soi et de se faire plaisir.
- Mieux communiquer: Découvrir des techniques et outils simples pour mieux communiquer, s'exprimer et écouter.
- Entretenir ses relations avec les autres: Maintenir actives nos relations avec les gens qui nous font sentir bien et sur qui on peut compter.

Donner priorité aux priorités: Explorer divers moyens pour mieux s'organiser et planifier ses activités afin de diminuer son stress et de se concentrer sur ce qui est important pour son équilibre de vie.

## « Équilibre de vie et stress » Pourquoi parler d'équilibre de vie ?

Pour profiter de la vie au maximum et faire face aux exigences du quotidien moderne, il est tout aussi important de prendre soin de notre santé mentale que de notre santé physique. Bien manger, entre autres en consommant plus de fruits et de légumes, et être actif physiquement sont des stratégies gagnantes pour favoriser sa santé et son bien-être général. C'est la base du *Défi Santé*. Et cette année, l'objectif **Équilibre** a été ajouté au *Défi Santé*, qui devient le **Défi Santé 5/30 Équilibre**.

Chercher à atteindre l'équilibre dans sa vie ou le conserver, c'est **s'investir dans toutes les sphères de sa vie: travail, amours et loisirs**. C'est aussi prévoir du temps pour toutes les choses, petites ou grandes, permettant d'être en santé et bien dans sa peau. À retenir:

- L'objectif est de «nourrir» les diverses sphères de notre vie. Quand, de temps à autre, une de ces sphères exige qu'on y mette plus d'énergie, par exemple quand on a un gros défi à relever au boulot ou qu'on prépare un mariage, il n'y a pas de mal à le faire, car on sait qu'on se reprendra plus tard dans les autres sphères. C'est un **déséquilibre temporaire**.
- Par contre, si on mise tout le temps sur une seule sphère, comme le travail ou l'amour, et qu'on néglige les autres, notre bonheur et notre bien-être ne tiennent plus qu'à ça. Si un jour on connaît une crise dans ce domaine de notre vie, comme à l'occasion d'une perte d'emploi ou d'un divorce, on risque de manquer de moyens pour y faire face! Par contre, si on a investi dans toutes les sphères, on est généralement mieux équipé pour traverser la crise. On peut alors trouver d'autres façons de nous valoriser et une raison de sourire.

De plus, si on considère le style de vie à vitesse grand V qu'on mène aujourd'hui, le stress nous guette à chaque instant et peut menacer notre équilibre de vie. Dans le tourbillon quotidien, on ne met pas toujours notre bien-être en priorité. On accumule du stress, on oublie de prendre soin de nous-même et de nos relations avec les autres. À la longue, cela peut mener à un inconfort, à des malaises et même à des maladies comme la dépression ou l'anxiété. Apprendre à gérer son stress devient donc vital pour garder son équilibre.

Pour favoriser notre équilibre de vie, on peut accomplir des gestes concrets nous permettant de prendre soin de nous-mêmes et de nos relations. Vous accorder du temps à vous, donner priorité aux priorités, apprivoiser la relaxation, mieux communiquer et entretenir vos relations avec les autres font partie de ces gestes que le *Défi Santé* vous propose de vivre au quotidien.

Référence: [www.defisante530equilibre.ca](http://www.defisante530equilibre.ca)

Nous organisons un groupe prêt à relever le **Défi 5/30 Équilibre**  
Des activités de groupe sont prévues, inscriptions et informations à nos bureaux.

### *Des résolutions vous dites, mais pourquoi ?*

L'arrivée du premier de l'an est souvent synonyme de RÉSOLUTION. C'est plus fort que nous, il faut à tout prix prendre des résolutions afin d'être fiers de ce que nous accomplirons de plus dans l'année. Ce qui en fait, ferait une petite différence d'une année à l'autre. Mais améliorer quoi!!! De super motivé au début, plus les semaines passent moins nous voyons la pertinence de changer quoi que se soit. Pourquoi le fait d'arrêter de fumer, de surveiller son alimentation, de faire plus d'exercice, de passer plus de temps avec les enfants, de manger bio font faire de nous des meilleures personnes. J'entends quasiment vos arguments : le souffle sera meilleur, nous perdrons du poids, le coeur se portera mieux, les enfants seront plus épanouis et nous éloignerons les maladies. Alors comment cela se fait-il que malgré tous les nombreux bons côtés, nous éprouvions encore de la difficulté à rendre à terme nos espoirs?

Les raisons pour exprimer le bien-fondé des résolutions peuvent prendre différents visages. Si les résolutions reposent sur des demandes de l'extérieur, de la famille ou du médecin, où allons-nous puiser notre motivation? Les résolutions ont plus de chance d'être tenues lorsqu'elles naissent d'un désir de voir une

situation ou un comportement se résorber. De plus, les efforts déployés pour atteindre ces objectifs gagneront à être à la mesure de ce que l'on peut donner. Un effort démesuré minera notre motivation. La motivation est cette poussée intérieure qui nous donne envie de relever de nouveaux défis. Encore faut-il posséder un minimum de capacités pour que l'écart entre ce que l'on a et ce que l'on veut soit source de motivation et non de **d é c o u r a g e m e n t**. Malheureusement, l'être humain est souvent impatient et veut voir se réaliser aujourd'hui, ses souhaits d'hier. Si la marche est trop haute, il boycotte instantanément ses chances de réussir.



Alors, il est bon de se rappeler que le but de prendre des résolutions est avant tout une occasion d'améliorer notre bien-être. Ramener nos objectifs à des proportions plus réalistes en identifiant des sous-objectifs nous donneront plus facilement des résultats. C'est grâce à ces petites victoires que nous développerons peu à peu la persévérance nécessaire pour atteindre notre but.



# Janvier 2010

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

**4**

fermé

**5**

fermé

**6**

retour des Fêtes

**7**

13h30 bingo

**8**

fermé

**11**

13h30 café discussion

**12**

13h30 vidéo

**13**

13h30 aquarelle  
rencontre spéciale

**14**

8h30 déjeuner  
communautaire

**15**

fermé

**18**

13h30 atelier  
le stress

**19**

13h30 stretching

**20**

13h30 aquarelle

**21**

13h30 Sculpture  
encoche

**22**

fermé

**25**

13h30 atelier  
les perceptions

**26**

13h30 groupe de  
discussion  
(trouble bipolaire)

**27**

9h30 aquarelle

**28**

Midi dîner  
communautaire  
13h30 Sculpture  
encoche

**29**

fermé

## Notes:

14 Janvier : déjeuner communautaire de 8h30 à 9h30 (coût membre 1,50\$)

26 janvier : pour la tenue du groupe de discussion, votre inscription serait grandement appréciée

27 janvier : scrapbooking (coût membre 2,00\$)

28 janvier : dîner communautaire (coût membre 2,50\$)



# Février 2010

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

**1**

13h30 atelier  
valeurs et préjugés

**2**

**3**

13h30 aquarelle

**4**

13h30 sculpture  
encoche

**5**

Fermé

## *Semaine de prévention du suicide*

**8**

13h30 atelier  
confiance en soi

**9**

13h30  
fabrication de  
chocolat

**10**

12h dîner  
communautaire  
13h30 aquarelle

**11**

10h cartes de  
St-Valentin  
13h30 sculpture  
encoche

**12**

Fermé

**15**

13h30 atelier  
l'isolement

**16**

13h30 groupe de  
discussion  
(trouble bipolaire)

**17**

13h30 aquarelle

**18**

13h30 sculpture  
encoche

**19**

Fermé

**22**

13h30 atelier  
les émotions

**23**

13h30 bingo

**24**

8h30-9h30 déjeuner  
communautaire

**25**

13h30 sculpture  
encoche

**26**

Fermé

### Notes:

Du 1<sup>er</sup> au 5 février sera la semaine de prévention du suicide

9 février : fabrication de chocolat (coût membre à définir)

10 février : dîner communautaire (coût membre 2,50\$)

11 février : fabrication de cartes pour la St-Valentin avec du matériel de scrapbooking. Apportez vos photos (coût membre 1,00\$)

24 février : 8h30 à 9h30 déjeuner communautaire (coût membre 1,50\$)



**Jocelyne Gagnon**  
directrice générale  
Tél. : 819 849-3024  
Télééc. : 819 849-9179  
dirgenerale.achbus@videotron.ca

93, AVENUE DE LA GRAVIÈRE, COATICOOK (QUÉBEC) J1A 3E5



138, rue Jeanne-Mance Coaticook J1A 1W3

Urgence 24/7, services médicaux, infirmiers, psychosociaux, physiothérapie, soins à domicile, action communautaire, information/orientation, ergothérapie, soutien diagnostique, Info-santé, vaccination

Pour toute demande de services :  
(819) 849-4876 ou (819) 849-9102 poste 57316

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

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

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

**Soin du corps et de l'âme**

**Jacinthe Desbiens, massothérapeute**

Tél. : 819 849-2602  
jacinthe.desbiens@videotron.ca

145, rue Martin  
Coaticook (Québec)  
J1A 2A8

Massage de détente  
et thérapeutique  
Soins corporels  
Énergie

Membre  
monréseau

**La MRC de Coaticook**

Une MRC à l'écoute de son milieu...  
et ce depuis 25 ans déjà

**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 Jobanne Arsenault, prop.*

**Dupuis & Fils inc.**  
MEUBLES & ÉLECTROMÉNAGERS

45, rue Main Ouest  
Coaticook, Québec  
J1A 1P3  
Tél.: (819) 849-6337/6338  
Fax: (819) 849-9283  
e-mail: meubledf@abacom.com

Michel Dupuis

**Me Adrienne Houle**

**AVOCATE**

289, Baldwin, bureau 4, bur. : 819-849-3103  
Coaticook, Québec, J1A 2A2 fax : 819-849-6019

**SERVICE D'AIDE DOMESTIQUE**  
DE LA RÉGION DE COATICOOK  
294, rue St-Jacques Nord (2e étage)  
Coaticook

Téléphone : 849-7716

*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) 849-3343  
Télééc. (819) 849-4530  
Messagerie : table@ta.com

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

www.leprogres.net

**LE PROGRÈS DE COATICOOK**

Nos mandats sont