

*L'Éveil*



# PAUSE SANTÉ MENTALE

**Mars-Avril 2010**

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



Les oiseaux se  
remettent à  
chanter,

les arbres se couvrent de  
bourgeons, l'air devient  
plus doux...

Serait-ce le printemps ?



## *Mot de la directrice*

*Les ateliers de la session d'hiver se terminent bientôt. Vous serez donc en mesure dans les prochaines semaines de vous joindre aux groupes pour les ateliers de la session du printemps.*

*La créativité est un outil puissant pour extérioriser ses émotions et retrouver la paix à l'intérieur de soi. Quel que soit le médium choisi, les résultats ne peuvent qu'être positifs. Je vous invite personnellement à venir nous visiter et expérimenter ce que la création intuitive peut apporter dans votre vie.*

*Lyne Lacroix*

## **Réflexion**

La deuxième vie d'un stylo

L'autre jour j'étais au téléphone. J'avais besoin de prendre certaines informations en note, je m'étire le bras afin de récupérer le stylo, supposément en permanence exclusive pour éviter de chercher midi à quatorze heures, mais peine perdue. J'ai donc mémorisé le dit renseignement en me promettant de partir à la recherche du délinquant au plus tôt. Tiroirs, armoires, cuisine, sacoche nul n'a livré le fruit de mes espérances. Plus je cherchais plus je trouvais des élastiques...!!! Comment se fait-il que j'achète continuellement des stylos et qu'à leur place se trouve des élastiques que je n'achète jamais. Mes stylos me donneraient-ils une deuxième chance en se transformant en élastique afin que je m'occupe mieux d'eux?

Acheter au départ pour répondre à mes besoins et combler mes attentes, peut-être se sont-ils senti pris pour acquis à travers le temps. Exigeant d'eux, d'être toujours prêts, peut-être leur ai-je manqué de respect. Les trimballer et les disperser ici et là selon mes humeurs, peut-être ai-je fais preuve d'égoцентриté. Alors comment puis-je encore être surprise qu'ils s'esquivent, se cachent, me délaissent.

En est-il de leur survie, de leur intégrité ou prennent-ils seulement un peu de recul afin que je réfléchisse à la nature de notre relation ou attendent-ils que je retrouve ma bonne humeur? Alors peut-être que là réapparaîtront-ils au fond d'un tiroir sous un amas d'élastiques, prêts à me donner une deuxième chance à condition que je ne vois pas en eux seulement leur côté *utilité*. Quand je pense à tout ça, je me suis amusée à faire un parallèle avec la façon dont on traite nos amis(es). Sommes-nous capables de leur donner ce que l'on exige d'eux? Sommes-nous capables de les choyer sans attente et de les respecter sans jugement? Les prend-on pour acquis, en ne faisant aucun effort pour entretenir la relation? Nos amis(es) sont-ils vraiment ceux qui nous conviennent ou s'accroche-t-on désespérément à eux de peur de ...? Heureusement, nos amis(es) ne se cachent jamais bien loin. Ils sont là tout près et n'attendent qu'un signe de nous pour faire partie de notre vie. Encore faut-il leur faire de la place et les apprécier à leur juste valeur car nous ne pourrions pas étirer notre chance continuellement.

*Diane Carrier, psychoéducatrice*

# AVEZ-VOUS VOTRE CARTE DE MEMBRE ?

## Qui peut être membre ?

Toute personne physique de la MRC de Coaticook qui

- ☞ tient à conserver un bon équilibre et une bonne santé mentale ;
- ☞ désire participer aux activités de l'organisme ;
- ☞ s'intéresse aux problèmes liés à la santé mentale ;
- ☞ contribue à la promotion de la mission et des valeurs véhiculées par la ressource;

pourra devenir membre individuel sur demande et sur acceptation du Conseil d'administration, en se conformant à toutes autres conditions d'admission décrétées par la résolution du Conseil et qui respectent les présents règlements généraux.

## Les avantages

- ☞ Accès privilégié aux activités;
- ☞ Contact régulier par téléphone;
- ☞ Développer le sentiment d'appartenance;
- ☞ Avoir droit de vote à l'assemblée générale ;
- ☞ Tarif réduit pour les repas (50 %)  
déjeuner 1.50 \$ soupe et dessert 1.50 \$ dîner communautaire 2.50 \$;
- ☞ Des activités à rabais;
- ☞ Journal *Pause Santé Mentale* gratuit.

**Carte de membre annuelle : 5 \$ valide du 1<sup>er</sup> avril 2010 au 31 mars 2011**  
**En vente dès maintenant et en tout temps**

## *Enfin de retour !*

À compter du 2 mars prochain, les dîners

*Soupe & Dessert*  
sont de retour.

Tous les mardis et jeudis de midi à  
13h15.

Soyez les bienvenus !



# LES PHOBIES

## ◆ Introduction

Comment distinguer les phobies d'une peur normale? Même si les deux sont sources d'anxiété, l'anxiété bénigne est utile car elle incite l'individu à trouver des solutions afin de développer ses capacités adaptatives. Cependant lorsqu'elle devient extrême, donc pathologique, elle altère, voire, paralyse le fonctionnement de la personne, et ce, dans la plupart des sphères de son existence.

## ◆ Définition

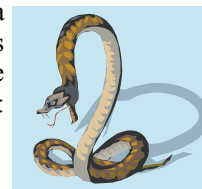
Les phobies sont classées dans les troubles anxieux. Elles sont caractérisées par une angoisse très importante. L'angoisse est déplacée par la suite, sur des êtres vivants, des choses, des actes, des situations qui à la longue deviennent l'objet d'une terreur paralysante. Cette incapacité à s'adapter à l'environnement va créer les phobies. Une phobie est donc une peur irrationnelle et les gens vont s'adapter par différents mécanismes tels que l'évitement, la fuite ou par un mécanisme d'adaptation (objet contraphobique) afin d'éviter consciemment une situation, un objet ou une activité. Les personnes souffrantes, reconnaissent leurs peurs sans toutefois en expliquer l'origine qui est irraisonnée. Leurs peurs les contrôlent entièrement et leurs réactions sont disproportionnées. L'intensité des manifestations anxieuses est très variable d'un sujet à l'autre.

Il existe plusieurs sortes de phobies. Les termes utilisés pour les classer sont : *l'agoraphobie, la phobie sociale et les phobies spécifiques.*

*L'agoraphobie* s'explique par une peur de l'extérieur et des lieux publics, où il y a des foules, ex: rues, grands magasins, métro, ascenseurs, salles de cinéma... En fait, l'individu va craindre tous les lieux où il ne se sentira pas en sécurité. L'anticipation d'une nouvelle crise développe l'évitement et va réduire sa *zone de sécurité*. Cela va restreindre grandement ses déplacements. L'agoraphobie est un trouble évolutif.

*La phobie sociale* est une peur importante et persistante dans diverses situations sociales où l'individu doit performer. Il s'inquiète et doute de ses interactions sociales ainsi que de se retrouver dans des situations embarrassantes où il pourrait être jugé, regardé, humilié ex: parler et manger en public, peur de rougir, écrire devant les autres. Plus l'individu évitera les sorties sociales plus il souffrira d'une phobie généralisée.

*La phobie simple* consiste en une peur persistante d'un objet ou d'une situation spécifique. La personne va adopter des comportements d'évitement mais elle acceptera de vivre malgré une crainte intense, certaines situations incontournables. Cette angoisse s'apaisera en l'absence de l'objet. À la différence de l'agoraphobie et de la phobie sociale, le symptôme de la phobie simple est isolé et stable dans le temps ex : peur des hauteurs, des araignées, des ponts.



## ◆ Les symptômes

La présence ou l'anticipation d'être placé devant une situation phobique entraîne une détresse importante ainsi que les manifestations physiologiques qui s'y rattachent soit : des palpitations, des sueurs, des tensions etc. Cette détresse cause instantanément de l'anxiété qui peut déclencher des attaques de panique. Les personnes souffrant de phobies spécifiques sont à risque de développer d'autres troubles anxieux, des dépressions, des abus de drogue et / ou d'alcool. De fait, la consommation de drogue et d'alcool donne l'illusion d'être capable de mieux fonctionner ou de faire face à la situation phobique.

## ◆ Les causes

Diverses théories tentent d'expliquer le rôle joué par l'interaction complexe de facteurs génétiques, biologiques, cognitifs, développementaux ainsi que le stress personnel, socioéconomique ou professionnel.

◆ La **première théorie** avance que la peur peut naître d'une première expérience, comme une situation

embarrassante, une agression physique ou sexuelle ou avoir été témoin d'un acte violent. Les expériences qui suivront et seront de nature similaire, renforceront la peur. Selon une **deuxième théorie**, liée à la cognition ou à la réflexion, l'individu croit ou anticipe qu'une situation donnée prendra une tournure catastrophique. Ce phénomène peut être lié à la présence de parents surprotecteurs. Enfin, une **troisième théorie** est basée sur des fondements biologiques. Des recherches indiquent que l'amygdale, une structure située en profondeur dans le cerveau, sert à signaler la présence d'une menace et déclenche une réaction de peur ou d'anxiété. Elle emmagasine des souvenirs émotionnels et peut intervenir dans l'apparition de troubles anxieux.

#### ◆ **Prévenir et soigner**

Plusieurs personnes souffrant de phobies ne cherchent pas nécessairement un traitement. Elles vont s'adapter à leur phobie. Il est donc difficile d'avoir toutes les informations pertinentes sur l'évolution des phobies spécifiques. Cependant les théories cognitivo-comportementales qui s'attaquent aux problèmes des patients par des exercices pratiques comme la visualisation ou la désensibilisation individuelle ou en groupe sont des solutions intéressantes et ont de fortes chances de réussir à faire diminuer les symptômes. Des traitements pharmaceutiques peuvent aussi s'avérer aidant pour contrer les symptômes d'anxiété et les attaques de panique. Des méthodes alternatives comme la relaxation ou l'hypnose donnent aussi de très bons résultats.

*Diane Carrier, psychoéducatrice*

#### **Références :**

Site internet : [www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr)

Site internet : [www.wikipedia.org/w/index.php?title](http://www.wikipedia.org/w/index.php?title)

---

## **Détresse en agriculture**

Plusieurs personnes vivent des situations de détresse psychologique dans la vie de tous les jours, cette problématique se retrouve aussi chez les agriculteurs. En effet, beaucoup de pression repose sur les épaules de ces entrepreneurs et c'est pour cette raison que nous souhaitons améliorer leur qualité de vie.

Selon des données de 2006, 50,9 % des producteurs agricoles du Québec vivent une détresse psychologique élevée. De plus, 5,7 % de ces gens ont déjà pensé sérieusement au suicide et 1 agriculteur sur 10 mentionne avoir des problèmes d'alcool.



Plusieurs facteurs de risque se retrouvent dans la vie des gens

vivant ou travaillant sur la ferme, comme : la surcharge de travail, la mauvaise santé physique, les tâches saisonnières, les charges administratives élevées, les mauvaises récoltes, la faible production, les mauvaises finances de la ferme, le peu de relève, les maladies des animaux et l'isolement.

Il y a de l'aide pour ces personnes qui en ont besoin et chaque intervenant du milieu doit faire sa part. Si vous ou l'un de vos proches souffrez de détresse psychologique ou voulez de l'information, contactez-nous au 819-849-3003.

*Stéphanie Vachon, éducatrice spécialisée*



# Mars 2010

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
<b>1</b> 13h30 atelier le lâcher prise	<b>2</b> 9h30 défi 5/30  12h à 13h15 soupe & dessert	<b>3</b> 13h30 aquarelle	<b>4</b> 12h à 13h15 soupe & dessert 13h30 sculpture encoche	<b>5</b> fermé
<b>8</b> 8h30 déjeuner  9h30 atelier mécanismes de défense/de protection	<b>9</b> 9h30 défi 5/30  12h à 13h15 soupe & dessert 13h30 vidéo	<b>10</b> 13h30 aquarelle	<b>11</b> 12h à 13h15 soupe & dessert 13h30 sculpture encoche	<b>12</b> fermé
<b>15</b> 13h30 atelier les limites	<b>16</b> 13h15 défi 5/30  12h à 13h15 soupe & dessert	<b>17</b> 12h dîner communautaire Pro-Def  13h30 aquarelle	<b>18</b> 12h à 13h15 soupe & dessert 13h30 sculpture encoche	<b>19</b> fermé
<b>22</b> 9h30 atelier de bijoux  13h30 bingo	<b>23</b> 9h30 défi 5/30  12h à 13h15 soupe & dessert 13h30 Groupe d'entraide Trouble de l'humeur	<b>24</b> 13h30 aquarelle	<b>25</b> 12h à 13h15 soupe & dessert  13h30 sculpture encoche	<b>26</b> fermé
<b>29</b> 13h30 fabrication chocolat Pâques	<b>30</b> 13h15 défi 5/30  12h à 13h15 soupe & dessert	<b>31</b> 13h30 arrangement floral *		

## Notes:

- 8 mars** déjeuner communautaire (coût membre 1,50\$) *Journée de la femme*
- 17 mars** dîner communautaire, invitée **Carole Panneton de Pro-Def** (coût membre 2,50\$)
- 22 mars** fabrication de colliers. Si vous avez le goût de vous faire un collier vous êtes les bienvenues, soit avec de vieux colliers récupérés ou à partir du matériel fourni (coût membre 2,50\$)
- 29 mars** fabrication de chocolat de Pâques (coût membre à définir)
- 31 mars** \* **A l'occasion de Pâques ou pour le printemps, fabrication d'un arrangement floral à partir de fleurs artificielles. Apportez votre base** (coût membre 2,50\$)
- 11 et 18 mars** formation *l'autre côté de la pilule* à L'Élan de Magog



# Avril 2010

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

**1**

11h15 cabane à sucre

**2**

Fermé

**5**

Lundi de Pâques  
Fermé

**6**

9h30 défi 5/30  
12h à 13h15  
soupe & dessert  
13h30 vidéo

**7**

13h30 aquarelle

**8**

12h à 13h15  
soupe & dessert  
13h30 sculpture  
encoche

**9**

Fermé

**12**

13h30 atelier  
le changement

**13**

10h30 défi 5/30 et  
dîner bilan  
12h à 13h15  
soupe & dessert

**14**

13h30 aquarelle

**15**

12h à 13h15  
soupe & dessert  
13h30 sculpture  
encoche

**16**

Fermé

**19**

13h30 atelier  
les perceptions

**20**

12h à 13h15  
soupe & dessert  
13h30 groupe  
d'entraide Trouble de  
l'humeur

**21**

8h30 déjeuner  
13h30 aquarelle

**22**

12h à 13h15  
soupe & dessert  
13h30 sculpture  
encoche

**23**

Fermé

**26**

13h30 atelier  
le stress

**27**

13h30 faux vitrail  
12h à 13h15  
soupe & dessert

**28**

13h30 aquarelle

**29**

12h à 13h15  
soupe & dessert  
13h30 sculpture  
encoche

**30**

Fermé

## Notes:

- 1 avril** départ de l'Éveil à 11h15 pour la sortie à la cabane à sucre de M. Paul Viens à Ste-Edwidge (coût membre 10\$). Des réservations sont nécessaires au plus tard le 25 mars pour le repas et le transport
- 13 avril** bilan du défi 5/30 et dîner pour le groupe
- 21 avril** déjeuner communautaire (coût membre 1,50\$)
- 27 avril** atelier faux vitrail (coût membre 1,00\$) Apportez votre objet



**Jocelyne Gagnon**  
directrice générale  
Tél. : 819 849-3024  
Télééc. : 819 849-9179  
dirgenerale.actibus@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@taac.com

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

www.leprogres.net

**LE PROGRÈS DE COATICOOK**

Nos mandats sont