

# Le Vrai Gribouilleur

DUPUY

Juin 2025



[www.facebook.com/vraigribouilleur](https://www.facebook.com/vraigribouilleur)

Bonne  
fête des  
pères



Club EXPLORATEURS  
d'Abitibi-Ouest



## Autogestion des soins

VIVRE EN SANTÉ avec une maladie chronique

Série  
de six  
ateliers  
gratuits

(2 ½ heures par  
semaine pendant  
6 semaines)

L'**ABC de l'Autogestion des soins** est un programme où vous apprenez à prendre en charge votre santé, à mieux gérer vos émotions ainsi que vos activités de la vie quotidienne. Que vous souffriez de diabète, de maladies cardiaques, de Parkinson, de fibromyalgie, de dépression ou de toute autre condition chronique, la série d'ateliers *Vivre en santé avec une maladie chronique* s'adresse aux adultes de tout âge et à leurs proches. Vous développerez des nouvelles habiletés et de nouveaux outils pour vous aider.

### Séance 1

- Le lien entre le corps et l'esprit – la technique de la distraction;
- Dormir d'un sommeil réparateur;
- Éléments d'un plan d'action;
- Formuler des plans d'action.

### Séance 2

- Gestion des émotions difficiles;
- Introduction à l'activité physique et à l'exercice;
- Prévention des chutes et amélioration de son équilibre.

### Séance 3

- Prendre des décisions;
- Gestion de la douleur et de la fatigue;
- Prévention des chutes et amélioration de son équilibre;
- Relaxation.

### Séance 4

- Alimentation saine;
- Mieux respirer;
- La communication;
- La résolution de problèmes.

### Séance 5

- Les médicaments;
- Prendre des décisions éclairées en matière de traitement;
- La gestion de l'état dépressif;
- La pensée positive.

### Séance 6

- Travailler en collaboration avec votre professionnel de la santé et le système de soins de santé;
- Gestion de votre poids;
- Rétrospectives et planification de l'avenir.

Pour vous inscrire à cette série d'ateliers ou pour vous renseigner sur le programme, contactez le coordonnateur de votre secteur :

#### Secteur Abitibi-Ouest

Caroline Gauthier  
819-333-2311 poste 52231  
Marie-Pier Cossette  
819-333-2311 poste 52289



© 2022-101 | V02 - Janvier 2023

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue



## Science participative : aidez-nous à documenter la présence des amphibiens et des reptiles en Abitibi-Témiscamingue et en Jamésie!

Le Québec compte 36 espèces indigènes d'amphibiens et de reptiles (herpétofaune). Ces espèces comprennent un crapaud, des grenouilles, des rainettes, des salamandres, des couleuvres et des tortues. Fait intéressant, la limite de répartition de plusieurs de ces espèces se situe en Abitibi-Témiscamingue et en Jamésie. **Amphibia-Nature** documente actuellement la répartition de l'herpétofaune dans cette région (biogéographie), notamment la présence des couleuvres et des tortues d'eau douce.

### Vous avez aperçu un amphibiens ou un reptile ?

Vous pouvez signaler vos observations à **Amphibia-Nature** qui confirmera l'identification de l'espèce et pourra répondre à vos questions. Tout signalement, récent ou passé, est pertinent s'il est accompagné d'une photo, d'une date et d'un lieu d'observation. Ces données permettront d'accroître nos connaissances sur la répartition des espèces et seront utiles à des fins de conservation des habitats et de sensibilisation du public.



couleuvre à collier du Nord.



Une tortue des bois en déplacement.

### Pour communiquer avec nous :

Pour nous signaler la présence d'un amphibiens ou d'un reptile (vivant, blessé ou mort) et nous faire parvenir une photo, vous pouvez nous contacter par courriel : [info@amphibia-nature.org](mailto:info@amphibia-nature.org)

Vous pouvez aussi nous joindre au 418-408-5884 ou au 438-491-1914.

Ce projet de science citoyenne est réalisé sur une base bénévole.

**Amphibia-Nature** est un groupe de recherche spécialisé œuvrant au Québec.  
Pour en savoir plus sur les amphibiens et les reptiles :

<https://www.amphibia-nature.org/>

