

JOURNAL

PAS-À-PAS

ÉTÉ 2021



MOT DU PRÉSIDENT	1	3-5	PRENDRE SOIN DE MOI... EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE
MOT DE LA DIRECTRICE	2		
PRÉSENTATION DE DANIEL	2	6	NOUVEAUTÉS LIVRES
	7		LES NOUVELLES DE L'ASSOCIATION

COORDONNÉES

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Site Internet:

www.lepas.ca

ÉQUIPE

Nathalie, directrice:

nathalie.tremblay@lepas.ca

Daniel, intervenant:

daniel.richard-pelchat@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helena.desharnais@lepas.ca

HEURES D'OUVERTURE

Horaire

Lundi au vendredi: 8h à 16h30

Rencontres de soir disponibles sur
rendez-vous.

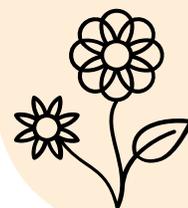
Congés d'été

Le bureau sera fermé :

24 juin : Fête nationale du Québec

6 septembre : Fête du travail

*Le bureau sera ouvert le 1er juillet.



Bonjour,

C'est avec beaucoup de joie que je vous accueille parents, amis et membres de l'entourage au nom de l'Association Le P.A.S. Mon nom est Philip Bradley et je suis le nouveau président élu du conseil d'administration.

Tout au long de ma carrière de plus de vingt dans l'enseignement de l'anglais, j'ai siégé sur différents conseils d'administration tantôt comme membre ou secrétaire, tantôt comme vice-président ou président. Fort de cette expérience, je veux en faire bénéficier l'Association. C'est ce qui a été la principale source de motivation qui m'a conduit à accepter le poste de président.

À ce titre, il y a deux objectifs que je veux atteindre durant mon mandat. Le premier consiste à être à l'écoute de manière active auprès des membres, des membres du CA et des bénévoles. Le deuxième vient du fait que le CA est choyé de pouvoir compter sur une direction et des employés exceptionnels. Ainsi, je veux m'assurer, avec la collaboration des membres du CA, de continuer de les appuyer dans leurs tâches, leurs travaux et leurs projets.

En terminant, j'aimerais, en quelques mots, vous présenter une personne que j'ai appris à connaître petit peu par petit peu à chacune de nos réunions mensuelles. Au départ, lorsqu'elle est rentrée dans l'association, elle la connaissait peu, puis par son implication elle en est venue à la connaître davantage. Par sa présence active lors des réunions et des activités, elle a gravi les échelons pour devenir présidente. C'est avec honneur que je rends hommage à Mme Solange Labrie, présidente sortante.

Pour service rendu et au nom de tous ceux et celles que vous avez connus et que vous connaissez à l'association, je vous remercie Mme Labrie d'avoir fait avancer Le Pas d'un ... GRAND PAS!

Je souhaite à tous et à toutes de passer un revigorant et rafraîchissant bel été !

À bientôt, Philip Bradley



PHILIP BRADLEY, PRÉSIDENT



Mot de Nathalie

DIRECTRICE

L'arrivée d'un nouvel intervenant!

Comme le temps passe vite! Plusieurs ont déjà fait sa connaissance, d'autres lui ont parlé au téléphone ou ont vu sa vidéo. Je désire vous présenter le nouvel intervenant qui a été engagé après le départ de Catherine, il s'appelle Daniel Richard-Pelchat. Daniel est en poste depuis le 12 avril dernier, du sang masculin tant souhaité a fait son apparition dans l'équipe.

Vous constaterez que ce jeune homme a déjà un bon bagage d'expériences en santé mentale auprès de la clientèle atteinte. Vous découvrirez son côté déterminé, son besoin d'aider l'autre et celui de faire une différence dans la vie des gens.

Si vous appelez au bureau, ne restez pas surpris qu'une voix masculine vous réponde, vous êtes au bon endroit!

Nathalie Tremblay, directrice



Mot de Daniel

INTERVENANT

Bonjour à tous et à toutes!

C'est avec beaucoup de plaisir et un peu de (bon) stress qu'en avril dernier, j'ai rejoint l'équipe de l'Association Le PAS en tant que nouvel intervenant. Avec beaucoup de plaisir, parce que je savais que je venais de me joindre à une équipe dynamique, déterminée et avec laquelle je pourrais faire une véritable différence dans ma communauté. Avec un peu de (bon) stress, parce que je savais que Catherine était une personne attachante ainsi qu'une intervenante formidable et que son départ allait me laisser avec de « grands souliers à chausser », si vous me permettez l'expression. Ceci dit, je ne suis pas du genre à reculer devant un aussi beau défi.

Avant de me joindre à Nathalie et Hélène, j'ai travaillé pendant plusieurs années en santé mentale et en psychiatrie, que ce soit dans le domaine de l'intervention, de la recherche ou de l'enseignement. À présent, j'ai l'occasion d'utiliser ce bagage d'expérience pour vous soutenir dans les moments plus difficiles et, je l'espère bien, pour vous accompagner vers les plus beaux moments.

Daniel Richard-Pelchat



Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre

Accompagner un proche peut être une tâche exigeante qui demande temps et énergie. Il est donc essentiel de prendre d'abord soin de vous afin de pouvoir continuer à apporter du soutien à votre proche!

Chaque situation étant unique, on ne peut pas généraliser les méthodes et les moyens qui répondront à vos besoins! C'est en prenant le temps de réfléchir à votre situation personnelle que vous pourrez déterminer les moyens qui vous conviennent le mieux!

ACCEPTER CE QUE VOUS RESSENTEZ

Prendre soin d'une personne peut susciter de nombreuses émotions, tantôt heureuses, tantôt pénibles. Il peut vous arriver de vous sentir irritable, coupable, découragé, incompris, honteux, impatient, intolérant, etc. En tant que membre de l'entourage, vous vivez toute une gamme d'émotions et des questionnements qui ne sont ni bons ni mauvais. Dites-vous cependant qu'il faut les reconnaître et les accepter. Ces émotions ne signifient pas que vous êtes un mauvais aidant, mais seulement que vous êtes humain.

PARTAGER VOS ÉMOTIONS

Une bonne façon d'y parvenir est de parler de ce qui vous inquiète et de ce que vous ressentez. Pensez à quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise parmi les gens de votre entourage. Vous pouvez aussi vous confier à votre médecin, à un psychologue ou encore faire appel aux différents organismes de votre milieu. Ces ressources sont là pour vous accompagner et pour répondre aux questions qui vous préoccupent, et ce, en toute confidentialité.

RECONNAÎTRE VOS LIMITES

Malgré toute votre bonne volonté et les réticences que vous pouvez éprouver, vous vous exposez à des risques considérables d'épuisement en poursuivant votre rôle d'accompagnateur sans prendre soin de vous. Réfléchissez aux circonstances dans lesquelles vous auriez besoin d'aide pour assurer les soins que requiert votre proche ou pour vous garder en forme dans votre corps, votre tête et votre cœur. « Si je ne fais pas attention à ma santé, comment vais-je pouvoir continuer d'aider mon proche? »

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ

Ne négligez pas de prendre soin de votre santé. C'est absolument nécessaire pour continuer de soutenir votre proche! Par exemple, consommez des repas équilibrés et consultez votre médecin au besoin. Trouvez des moyens de bouger, de relaxer et de vous reposer et dormir suffisamment. Pour ce faire, il serait utile de garder du temps pour vous.

RECONNAÎTRE CHACUN DE VOS BONS COUPS!

Vous avez des qualités et des forces extraordinaires! Soyez fier de vos petites réussites comme de vos grandes victoires. Se lancer des fleurs et être fier, ça fait parfois du bien!

RELAXER UN PEU TOUS LES JOURS!

Il existe de nombreuses façons d'évacuer le stress et la fatigue. La détente doit faire partie intégrante de chacune de vos journées. Voici quelques exemples d'actions simples et concrètes qui peuvent vous aider à relaxer :

- Se bercer
- Prendre soin de ses plantes, jardiner
- Faire une sieste
- Faire un travail manuel (bricoler, cuisiner, tricoter, dessiner...)
- Marcher
- Pratiquer une technique de relaxation, faire du yoga
- Se laisser captiver par une lecture
- S'abandonner à l'écoute d'une pièce de musique
- Souvenez-vous que l'important est de réserver du temps pour le repos dans votre journée et de le consacrer à une activité de votre choix qui vous aide à relaxer.

RESTER EN CONTACT AVEC CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS

« Les petits plaisirs de la vie sont ces choses qu'il faut penser à se donner pour équilibrer sa vie. » En devenant accompagnateur, vous avez peut-être délaissé des activités ou des gens que vous aimiez et qui vous faisaient du bien. Pourtant, c'est dans ces petits plaisirs de la vie que l'on recharge sa batterie. En reprenant contact avec vos petits plaisirs, vous prendrez des forces et cela vous permettra de mieux poursuivre votre rôle.



VIVRE UN JOUR À LA FOIS

À l'annonce du diagnostic, on a l'impression que la terre se dérobe sous nos pieds, qu'il n'y a pas d'issue, que l'avenir est noir. Ce n'est pas le cas. Ne pas savoir comment va évoluer notre proche avec la maladie est très insécurisant. Toutefois, il y a encore beaucoup de beaux moments à venir, en apprenant à apprivoiser cette nouvelle situation, un jour à la fois. Il ne sert à rien de planifier des choses hors de notre contrôle. Savourer les petits moments de bonheur au quotidien vous permettra de pouvoir adopter une attitude plus sereine devant l'inconnu.

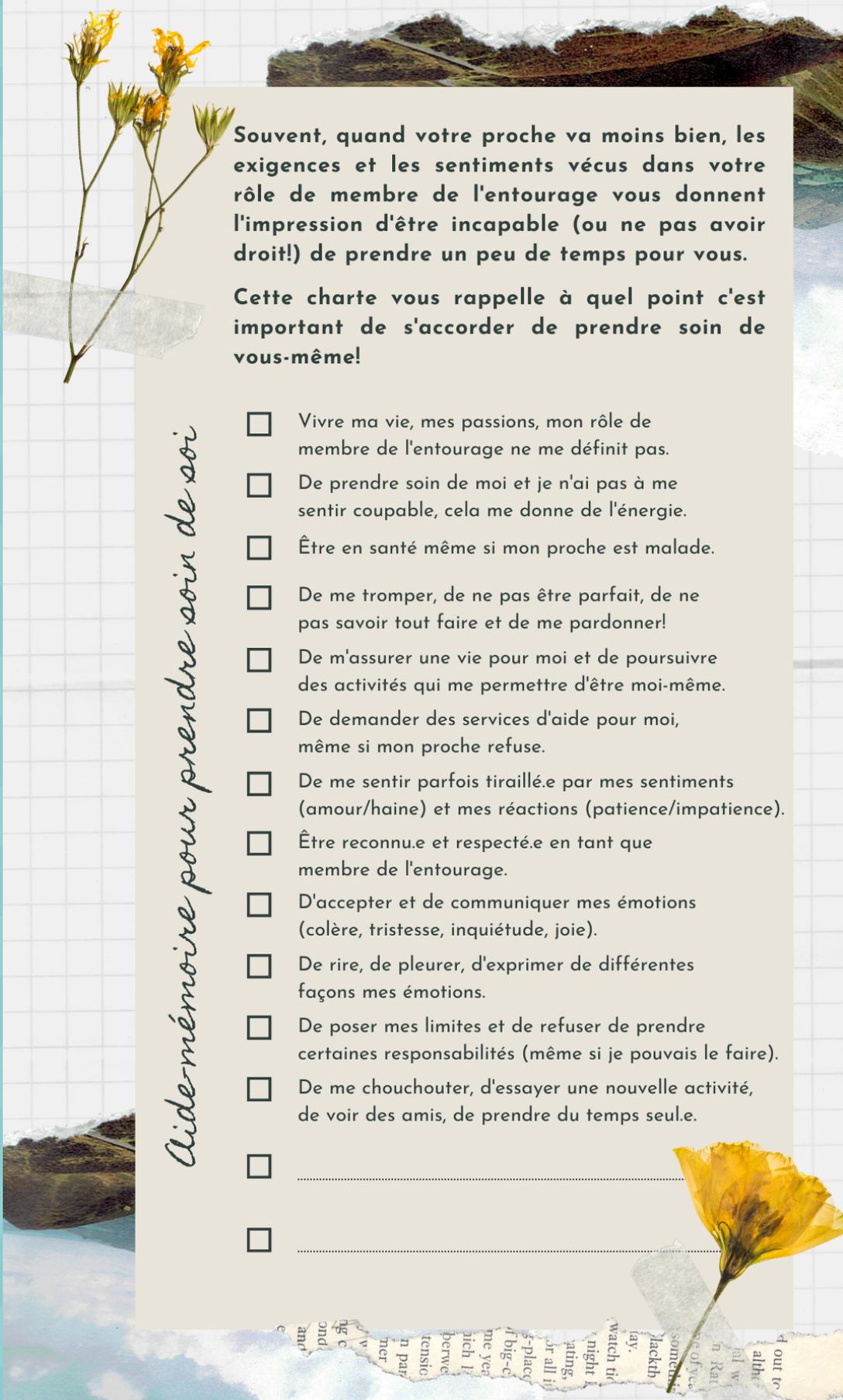
Les motivations qui vous amènent à soutenir et accompagner votre proche sont variées. Qu'elles soient d'ordre pratique, affectif, relationnel, moral, social ou philosophique, elles demeurent vôtres et elles sont toutes importantes.

L'embûche principale liée à ce rôle est le sentiment d'obligation envers l'autre et la culpabilité à prendre soin de soi. À cause de pressions sociales, de motifs religieux ou de l'éducation, les conséquences de cette "obligation" envers l'autre sont souvent négatives et elles peuvent vous mener à l'épuisement. **Le respect de vos limites est un processus d'apprentissage constant et essentiel.** Pour continuer à jouer efficacement votre rôle d'accompagnateur, vous devez prendre soin de vous. Si vous sentez que vous devenez à bout de souffle, soyez assurés que vous n'êtes pas seul. Vous ne devez pas hésiter à demander de l'aide. Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Il s'agit d'en parler.

« IL N'Y A PERSONNE QUI PEUT PRENDRE MIEUX SOIN DE VOUS QUE VOUS ! »

Extrait du Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants

Aide-mémoire pour prendre soin de vous!



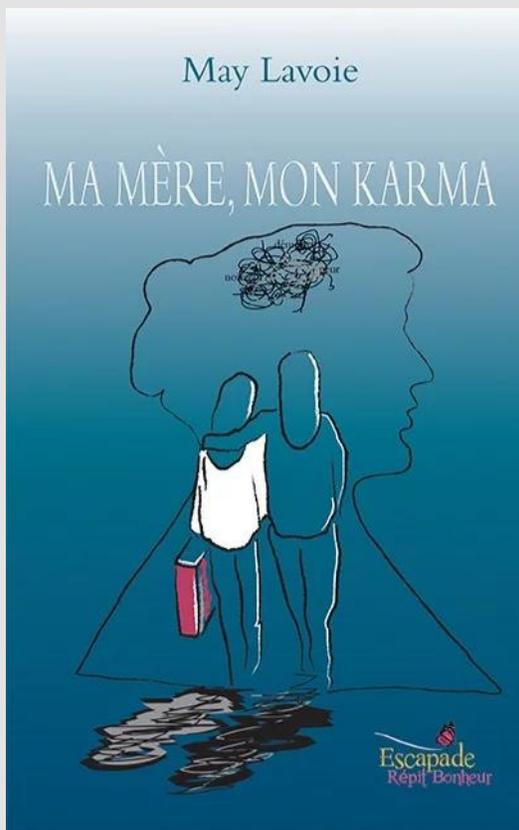
Aide-mémoire pour prendre soin de soi

Souvent, quand votre proche va moins bien, les exigences et les sentiments vécus dans votre rôle de membre de l'entourage vous donnent l'impression d'être incapable (ou ne pas avoir droit!) de prendre un peu de temps pour vous.

Cette charte vous rappelle à quel point c'est important de s'accorder de prendre soin de vous-même!

- Vivre ma vie, mes passions, mon rôle de membre de l'entourage ne me définit pas.
- De prendre soin de moi et je n'ai pas à me sentir coupable, cela me donne de l'énergie.
- Être en santé même si mon proche est malade.
- De me tromper, de ne pas être parfait, de ne pas savoir tout faire et de me pardonner!
- De m'assurer une vie pour moi et de poursuivre des activités qui me permettent d'être moi-même.
- De demander des services d'aide pour moi, même si mon proche refuse.
- De me sentir parfois tirillé.e par mes sentiments (amour/haine) et mes réactions (patience/impatience).
- Être reconnu.e et respecté.e en tant que membre de l'entourage.
- D'accepter et de communiquer mes émotions (colère, tristesse, inquiétude, joie).
- De rire, de pleurer, d'exprimer de différentes façons mes émotions.
- De poser mes limites et de refuser de prendre certaines responsabilités (même si je pouvais le faire).
- De me chouchouter, d'essayer une nouvelle activité, de voir des amis, de prendre du temps seule.
-
-

Nouveautés → Livres!

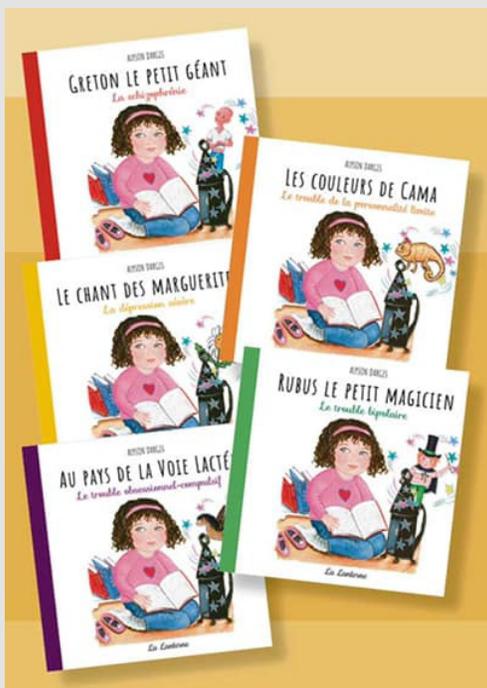


Ce livre s'adresse aux personnes atteintes d'un trouble de santé mentale, mais aussi à leurs familles qui, très souvent, ne parviennent pas à comprendre les difficultés qu'engendrent ces maladies dans la vie de tous les jours.

Il raconte l'histoire de Rose et May, rescapées d'une mère avec une personnalité schizoïde. Relaté avec simplicité, ce récit basé sur un fait vécu amène May à réfléchir sur le karma que sa mère lui a légué en héritage. Comme elle le dit si bien, cette réalité amène son lot d'épreuves : « Nous n'avions pas connu autre chose, elle était notre mère. Nous l'aimions d'un amour inconditionnel et savions pertinemment qu'elle n'avait pas choisi cette maladie. Le résultat était toutefois bien là ! Comment allions-nous faire pour avancer dans la vie sans avoir eu de modèle ? »

Toutes ces questions sont légitimes et, pour avancer, il est fondamental de comprendre que peu importe nos efforts, notre karma nous suit toujours, mais il est tout de même possible d'aller de l'avant.

Disponibles dans notre bibliothèque!

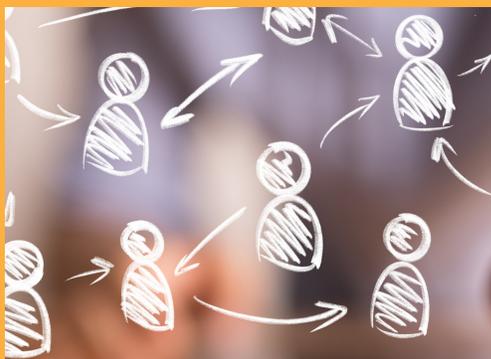


Collection "La lanterne de Clémence"

Amoureuse de la lecture, Clémence vous transporte dans les univers magiques de ses amis. Chaque aventure illustre un trouble majeur de santé mentale et les situations vécues par les enfants ayant un proche atteint. Parler de maladie mentale avec son enfant n'est pas facile. Les contes sont des outils pour mieux comprendre les symptômes liés aux troubles. Ils permettent à l'enfant de s'identifier aux personnages et d'amorcer la discussion sur la maladie.

- Greton le petit géant, la schizophrénie
- Rubus, le petit magicien, le trouble bipolaire
- Le chant des marguerites, la dépression sévère
- Les couleurs de Cama, le trouble de personnalité limite
- Au pays de la voie lactée, le trouble obsessionnel-compulsif

LES NOUVELLES DE L'ASSOCIATION LE PAS



Nouveau conseil d'administration (CA)

Le 17 juin avait lieu notre assemblée générale. Au cours de la soirée, le CA 2021-2022 a été élu. Nous remercions sincèrement Mme Solange Labrie qui quitte le CA après avoir atteint le maximum de mandats consécutifs possibles! Merci pour toutes ces belles années à veiller aux intérêts des membres de l'entourage et de l'Association! Il nous fait plaisir d'accueillir un nouveau membre au CA, M. Martin Gauthier. Bienvenue!

Le PAS s'agrandit!

L'Association s'agrandit en ajoutant deux nouveaux locaux: un nouveau bureau d'intervention et une salle pour accueillir nos groupes que se soit d'entraide, de soutien, de formation ou de réunion, nous les recevrons chez nous! Nous espérons que le tout sera fonctionnel pour la reprise des activités cet automne! D'ici là, toute l'équipe travaillera fort au réaménagement!



L'Association Le PAS passe au tutoiement !

Certains diront « il était temps ». Avec les années, nous connaissons un rajeunissement de la clientèle, de nouvelles mœurs font leur apparition. Chaque année, le nombre de personnes demandant à être tutoyées et nommées par leur prénom augmente. Le premier contact sera toujours sous le signe du vouvoiement. Après l'autorisation du membre de l'entourage ou à sa demande, le tutoiement pourra être utilisé. Aucune obligation à se faire tutoyer. Certains préféreront le maintien du vouvoiement et l'utilisation de Madame ou Monsieur, ce que l'équipe respectera.

Étant présente à l'Association depuis plusieurs années, qui pensez-vous aura le plus de difficultés à modifier sa façon de faire ? Oui bien entendu, moi ! Au plaisir !

Nathalie Tremblay, directrice

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

MERCI À NOTRE
COMMANDITAIRE



Les bateaux ne coulent pas à cause de l'eau autour d'eux. Ils coulent à cause de l'eau qui rentre à l'intérieur. Ne laissez pas les événements qui surviennent autour de vous pénétrer votre esprit et vous envahir. »
Auteur Inconnu