

JOURNAL

# PAS-À-PAS

ÉTÉ 2022



- 1 Mot du président
- 2 Messages
- 3 S'offrir l'art pour cultiver notre bien-être
- 4 Nouveau CA et dernier rappel
- 5 Retrouver les plaisirs d'été
- 6 Yoga du rire
- 7 Informations variées

## Coordonnées

### Adresse

59 rue Monfette, local 110  
Victoriaville, G6P 1J8

### Téléphone

819.751.2842

### Site Internet:

[www.lepas.ca](http://www.lepas.ca)

## Congés

Les bureaux seront fermés

Vendredi 24 juin : Fête nationale du Québec

Vendredi 1er juillet : Fête du Canada

Du 8 au 19 août

Lundi 5 septembre : Fête du travail

## Équipe

**Nathalie, directrice:**

[info@lepas.ca](mailto:info@lepas.ca)

**Hélène, intervenante:**

[helena.desharnais@lepas.ca](mailto:helena.desharnais@lepas.ca)

**Isabelle, agente de bureau et communications:** [ag.bureau@lepas.ca](mailto:ag.bureau@lepas.ca)

**Lorraine Desharnais, correctrice**

## Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 8h à 16h30

Rencontres de soir disponibles sur  
rendez-vous.

# Mot du président

## BONJOUR À TOUS ET À TOUTES

Pendant que vous lisez mon billet, je termine ma première année à titre de président du CA de notre association. Je profite donc de cette occasion pour partager, avec tous les membres, les grandes lignes dont j'ai été témoin durant ces derniers mois.

Par où commencer? D'abord, par les gens que je côtoie une fois par mois, c'est-à-dire les six autres membres du CA. Ce sont des êtres passionnants et passionnés par la cause de même que les gens que nous représentons. Le fait qu'ils proviennent de divers milieux leur procure une expertise qui fait en sorte que nos discussions sont enrichissantes et productives. Qui plus est, nous apprenons à nous connaître mutuellement lors de chacune des réunions.

La préparation de chacune des réunions dont les sujets qui y seront abordés, par exemple, se fait en collaboration entre le président et la directrice de l'association. C'est ce qui m'amène à vous présenter le cœur de l'action de l'association : les membres de l'équipe du bureau. Au cours de la dernière année, où la Covid 19 a visité notre local, les deux intervenants ont dû composer avec souplesse entre leur travail, tantôt en présentiel tantôt en télétravail et leur horaire respectif. Il en a été ainsi pour la dévouée et efficace agente de bureau et communications de même que la directrice qui, par ailleurs, restait toujours disponible pour répondre à toutes les questions provenant de toutes parts et prête à intervenir face à toutes les situations pouvant survenir. Je peux vous assurer que le service a toujours été à la hauteur!

Je ne peux passer sous silence l'apport inestimable des bénévoles. Il y en a qui, par exemple, donnent un coup de main au niveau du secrétariat, d'autres animent des ateliers d'exploration créative ou encore accomplissent plusieurs tâches connexes.

Vous savez, je crois qu'il n'y aurait pas de CA, d'équipe et de bénévoles s'il n'y avait pas la principale raison d'être de l'association : les membres.

Dernièrement, il m'a été demandé quelle est ma vision vis-à-vis l'association. Celle-ci comprend deux volets. Le premier consiste à veiller sur la continuité d'une tradition bien implantée. Ainsi, quand une personne, membre ou pas, se présente à notre bureau, il faut qu'elle se sente accueillie et écoutée et en ressortir avec le sentiment d'avoir été entendue et comprise. Le deuxième volet porte sur le fait que les membres puissent jouer, selon leurs capacités, un rôle de représentant-e, faisant ainsi connaître davantage la gamme de services offerts par notre association.

Ce volet est basé sur le concept suivant :

Notre Fort : Notre Association  
Notre Force : Nos Membres

Je vous souhaite de passer un été de repos, de détente rempli de belles et bonnes rencontres.

*Philip Bradley*



# Message de Nathalie

Lorsque vous recevrez cette édition du journal, Daniel aura déjà quitté son travail.

Homme aux mille et un projets, il faut parfois faire des choix et c'est ce qui a poussé Daniel à prendre la décision de prioriser d'autres défis. Avec l'ouverture de sa résidence en janvier dernier, sa charge de cours à l'université en plus de souhaiter aller de l'avant avec sa maîtrise, son travail à l'Association Le PAS était devenu trop demandant.

Dès son embauche, Daniel s'est présenté comme une personne avec des opinions, sûr de lui, voulant toujours apprendre et très occupé. C'est cet homme que j'ai pu côtoyer tout au long de la dernière année!

J'ai pu compter sur une équipe diversifiée, chacun ayant des expertises et des forces qui combinées, faisaient une équipe de feu!

Je lui souhaite la meilleure des chances pour ses projets en cours et ceux à venir... car il en aura d'autres !

L'Association Le PAS est donc à la recherche d'une nouvelle personne pour son équipe d'intervenants psychosociaux! Nous croisons les doigts de trouver rapidement une autre perle rare pour se joindre à nous!



*Nathalie Tremblay, directrice*

# Message de Daniel

Si j'écris ce message, c'est pour vous annoncer mon départ de l'Association Le PAS. Dans les derniers mois, mes projets personnels ont pris une place grandissante, au point où j'ai senti qu'il n'était plus possible d'occuper un emploi à temps plein tout en maintenant un équilibre sain dans ma vie. Ainsi, si je quitte mes fonctions, c'est parce que j'ai fait le choix de prendre soin de moi pour ne pas m'épuiser.

Avant de partir, je tenais à vous remercier pour l'année que j'ai passée à vos côtés ainsi que pour la confiance que vous m'avez accordée. J'ai eu l'occasion de rencontrer des gens avec un cœur en or, autant au sein de l'équipe que parmi les membres de l'Association. Grâce à vos histoires de résilience et de dévouement, j'ai pu grandir sur le plan personnel et professionnel. J'espère que j'ai pu vous apporter autant que vous m'avez apporté et je vous souhaite tout ce que la vie a de bon à offrir.

*Daniel Richard Pelchat*

# S'offrir l'art pour cultiver notre bien-être

"**L'art fait du bien.**" Voici une phrase populaire depuis les dernières années. Une phrase concise, mais chargée de sens, car il est vrai d'affirmer que l'art humanise, questionne, soulage, émeut. « L'art lave notre âme de la poussière du quotidien », disait *Pablo Picasso*. Pourquoi donc s'en priver?

## Créer, une action essentielle

Quotidiennement, l'être humain doit faire appel à sa créativité afin de surmonter une difficulté, petite ou grande, et trouver une solution pour s'adapter à son environnement. Elle joue un rôle dans l'innovation et nous permet de transformer un obstacle en occasion favorable. Plus rarement, la créativité se manifeste de façon spontanée et libre, pour le simple plaisir émotionnel. Beaucoup d'individus sous-estiment leur capacité créatrice et véhiculent une perception négative d'eux-mêmes face à leurs compétences artistiques. **Néanmoins, comme le nomme l'art-thérapeute Pat B. Allen, la créativité se niche en chacun de nous dans l'attente d'être exprimée.**

D'un point de vue biologique, la créativité interpelle l'hémisphère droit de notre cerveau. Cet hémisphère privilégie l'imagination, l'intuition, les images, les émotions et les aptitudes spatio-temporelles. Quant à notre hémisphère gauche, celui-ci contrôle davantage les fonctions analytiques, c'est-à-dire notre pensée linéaire et notre logique. Dans une société occidentale comme la nôtre où la performance règne, l'hémisphère droit tend à être moins sollicité. Créer permet ainsi d'augmenter notre activité cérébrale droite et ainsi d'équilibrer notre humanité.

## Contempler l'art, un acte bienfaisant

L'histoire de l'art est le domaine m'ayant permis de ressentir, pour la première fois, tous les bienfaits de l'art en m'abandonnant à observer, durant de longues minutes, une œuvre dans le but de rendre vivants, sous mes yeux, les couleurs, les formes, les personnages. Ayant travaillé dans une institution muséale québécoise, j'ai également pu devenir le témoin privilégié de l'intimité des émotions des visiteurs et de leur **vécu**. Comme je pouvais souvent le constater, les visiteurs semblaient s'immiscer corps et âme dans une œuvre qui suscitait en eux de vives émotions, tentant d'en comprendre le sens, mais également de tisser des interprétations avec leur **vécu**.

Publiée en 2011, une étude du neurobiologiste et professeur *Semir Zeki* met des mots sur ces expériences **vécues**. En effet, ce chercheur s'est intéressé à l'activité cérébrale de volontaires au moment de contempler des œuvres d'art que ces derniers jugeaient appréciables. Ainsi, *Zeki* a pu dresser des similitudes entre les effets psychologiques ressentis lorsque nous sommes amoureux et l'observation d'une œuvre d'art. En d'autres mots, le cerveau libère de la dopamine (hormone du bonheur) lorsque nous contemplons une œuvre d'art comme lorsque nous sommes en amour!!! Fascinant n'est-ce pas?

## Les bienfaits de l'art

Énumérer tous les bienfaits de l'expérience artistique serait un exercice fastidieux et unique à chacun. Néanmoins, nous pouvons affirmer que la créativité nous offre une avenue afin de communiquer différemment. L'art permet de nous exprimer, d'extérioriser nos émotions, d'améliorer notre estime de soi, de stimuler notre curiosité, de favoriser l'intériorisation, d'améliorer notre concentration, de réduire notre stress et de briser l'isolement, pour ne nommer que ceux-ci. L'art peut être expérimenté par tout individu curieux sans égard pour l'âge, la condition physique et mentale, et l'expérience artistique.

## Source

Sophie Lessard-Latendresse, <https://info.monastere.ca/soffrir-lart-pour-cultiver-notre-bien-etre/>



# Nouveau conseil d'Administration

Le 16 juin avait lieu notre Assemblée Générale Annuelle. Au cours de la soirée, le conseil d'administration (CA) 2022-2023 a été élu. Nous remercions sincèrement Mme Pierrette Lemay et Mme Marielle Raymond qui quittent le CA. Merci beaucoup pour votre implication au cours des dernières années. Nous remercions aussi Mme Josée Morin et Mme Rolande Pratte qui renouvellent leur mandat. Merci de veiller aux intérêts des membres de l'entourage. Finalement, nous sommes heureux d'accueillir un nouveau membre au CA soit M. Jean Plante; nous vous souhaitons la bienvenue au CA.

Merci à tous les membres du conseil de vous impliquer et de veiller au bien-être de votre Association!



*Attention*  
*dernier rappel*



**! CECI EST LE DERNIER RAPPEL !**

Il est nécessaire de renouveler votre carte de membre pour continuer de recevoir le journal et la programmation de l'Association sans quoi ceci sera votre dernier envoi. Vous pouvez vous abonner en tout temps au coût de 7\$ payable au bureau ou par interact.

# Retrouver les plaisirs de l'été

Le soleil brille, les manteaux tombent et les jambes se découvrent : c'est l'été, avec tous ces petits bonheurs. Profitons de ces douceurs, qui viennent enrichir nos vies!

## À la crèmerie!

Le premier cornet de crème glacée de la saison est toujours le meilleur (même si les autres sont pas mal non plus!) Vanille, fraise et chocolat : peu importe la saveur, c'est un incontournable plaisir!

## Barbecue

Si certains sont installés pour faire du barbecue à l'année, la majorité d'entre nous associe ce petit plaisir avec l'été. Fruits de mer, steak, pomme de terre et légumes grillés : mmmmmm! Ça sent bon, et ça goûte encore meilleur en bonne compagnie!

## Le chant de la nature

D'abord vient le chant des oiseaux (très, très tôt le matin!), suivi bientôt de celui des grenouilles, une fois la nuit venue. Et que dire du chant des cigales quand il fait chaud! L'été, la nature offre un concert qui ne s'arrête jamais. Merveilleux.

## Jouer dans la terre

Quel plaisir de jouer dans nos plates-bandes ou dans le jardin. Observer les fleurs se déployer ou les légumes grandir! Les deux mains enfoncées dans la terre, on ne fait qu'un avec la nature.

## Musique

Il y a de ces chansons que l'on écoute seulement à l'arrivée de l'été : des chansons qui nous rappellent des souvenirs et remplissent nos cœurs de joie. Oui, oui : c'est le moment idéal pour vous préparer une playlist estivale!

## Ouvrir les fenêtres

Bien sûr, un des grands plaisirs au début de l'été, c'est d'ouvrir grand les fenêtres de la maison et de laisser toutes ces délicieuses odeurs estivales, tous ces sons joyeux, entrer dans notre demeure. Fini, le chauffage et l'air sec de l'hiver! Comme il est bon de respirer!

## La lumière du jour

Se lever à la clarté et profiter des longues heures d'ensoleillement de chaque jour d'été - ou à tout le moins de lumière quand il pleut! - est énergisant! Même quand on se lève avant l'heure des poules, on se sent en meilleure forme qu'en plein mois de novembre. Tout est possible quand on voit notre journée, encore plus quand le soleil est au rendez-vous!

## Les terrasses

L'ouverture des terrasses, c'est tout un événement! Après avoir passé des mois enfermé à l'intérieur, on peut enfin profiter du beau temps dehors, que ce soit au restaurant, ou sur notre propre terrasse, seul ou entre amis!

# YOGA DU RIRE

**Du 2 au 8 mai 2022 se tenait la semaine de la santé mentale.**

Pour cette occasion, la Coalition des intervenants en santé mentale (CISM) d'Arthabaska-Érable a collaboré avec Hop la ville pour offrir à la population une séance gratuite de yoga du rire.

L'activité qui avait lieu le samedi 7 mai en avant-midi au Complexe multisport Promutuel permettait aux gens inscrits de venir découvrir le yoga du rire. Les effets positifs du yoga du rire ont déjà été démontré tant au niveau de la santé mentale que de la santé physique. Ainsi en cet avant-midi, 29 participants ont profité de cette offre d'activité et 5 enfants ont eu un avant-midi bien rempli à la halte garderie qui était offerte afin de permettre aux parents de rire sans préoccupation.



## COMMENT RALENTIR SON RYTHME DE VIE

*Extraits du texte de Camille, La Maison de l'Omignon*

*Comment ralentir son rythme de vie alors que nous vivons dans une société dictée par la vitesse ? Et si on inversait la tendance ? C'est l'idée du mouvement slow, qui gagne du terrain depuis 1980.*

### **Démarrer la journée lentement**

Commencez la journée avec des gestes lents dès les premières minutes succédant le réveil en faisant quelques respirations, des étirements ou du yoga. Pour ralentir le rythme dès le matin, vous pouvez avoir un rituel matinal à vous : écrire, lire, faire infuser un thé ou boire une tasse de café tranquillement. Pour mettre en pratique cette idée de manière sereine, réglez votre réveil 5 minutes avant tout le monde. Cela vous évitera de sauter du lit tout de suite!

### **Libérer de l'espace dans son emploi du temps**

Ralentir le rythme de sa vie commence par ne pas trop s'en mettre. Remplir son emploi du temps en entier peut être anxieux. Il est bon de laisser de la place pour s'octroyer des moments de pause. Les temps vides permettent de reprendre un peu de souffle. Autorisez vous des week-ends libres.

### **Prendre le temps de rêvasser**

La paresse et la flânerie peuvent de nouveau faire un peu partie de votre vie. Observez les nuages, contemplez un paysage, attardez-vous sur l'environnement autour de vous, écoutez les sons autour et à l'intérieur de vous. Sans le savoir, vous allez pratiquer la pleine conscience.

### **Se connecter à la nature**

Nous sommes faits pour vivre au rythme de la nature. Et la nature ne va pas vite. Il faut du temps pour qu'une plante pousse. Vivre au rythme des saisons, se réveiller et se coucher avec le soleil sont autant de façons d'entretenir un mode de vie slow. Pour se reconnecter à la nature, rien de tel qu'une escapade dans un lieu différent.

**LE 30E ANNIVERSAIRE  
DE L'ASSOCIATION  
LE PAS S'EN VIENT,  
RESTEZ à L'AFFUT... !**



# Informations variées

## INFOLETTRE

Saviez vous que votre Association publie une infolettre régulièrement? Vous pourriez la recevoir dans votre boîte courriel !!!

Abonnez-vous à l'infolettre de l'Association Le PAS en visitant notre site internet :

[www.lepas.ca](http://www.lepas.ca)

## COMMUNICATIONS

Aimeriez-vous recevoir les communications de l'Association par courriel plutôt qu'en papier par la poste? Vous pourriez, entre-autres recevoir notre magnifique journal en **couleur** directement dans votre boîte courriel!!! Donnez-nous votre adresse courriel et le tour est joué!!! En plus d'être rapide et coloré, c'est un beau geste pour l'environnement.

Saviez-vous que depuis cet automne votre association a un code QR. Scannez-le pour vous rendre rapidement sur notre site internet



SCAN ME

## RAPPEL DU GROUPE DE MARCHÉ

Le groupe de marche se retrouve devant la porte 3 de la place Rita-St-Pierre à 9h pour marcher jusqu'à la fromagerie Victoria. Si vous ne pouvez participer à la marche vous pouvez vous rendre directement à la fromagerie

Les prochaines dates de marche sont : 21 juin, 5 juillet, 19 juillet, 2 août, 16 août et 30 août à 9h.

# MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



# Desjardins