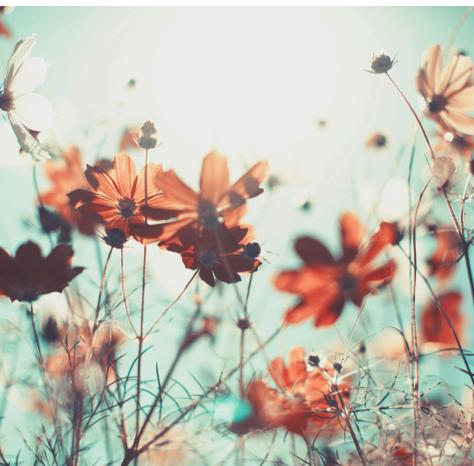


JOURNAL

# PAS-À-PAS

ÉTÉ 2025



- 1 Mot du président
- 2 Au revoir Isabelle
- 3 **ACTIVITÉS D'ÉTÉ**
- 5 Face à l'écoanxiété, 10 trucs pour apaiser les craintes des jeunes
- 7 Communications par courriel



## Coordonnées

### Adresse

59 rue Monfette, local 110  
Victoriaville, G6P 1J8

### Téléphone

819.751.2842

### Site Internet

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

### Courriel

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

## Congés

Les bureaux seront fermés :

Mardi 24 juin : Fête nationale du Québec

Lundi 30 juin : Fête du Canada

Lundi 1er 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)

**Danaëlle, intervenante et  
agente de soutien et de  
sensibilisation jeunesse:**

[danaëlle.simoneau@lepas.ca](mailto:danaëlle.simoneau@lepas.ca)

**Chantal, paire aidante famille:**

[pairaidance@lepas.ca](mailto:pairaidance@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,

C'est avec le sentiment du devoir accompli, accompagné d'une certaine tristesse, que je m'adresse à vous pour une dernière fois en qualité de président sortant de l'Association Le PAS. Au moment où vous lirez ces lignes, j'arriverai au terme de mon dernier mandat, après avoir fait au total, quatre termes de deux ans.

Huit ans, c'est vite passé, bien que, dans l'ensemble, elles ont apporté leur lot de défis, de situations imprévues et de réalisations qui ont marqué aussi bien les membres que l'Association en elle-même. Sans vouloir faire une rétrospective exhaustive, voici quelques faits parmi les plus marquants durant mon implication au sein du CA.



Répondre aux besoins et aux demandes grandissants de la population desservie a toujours été l'une des priorités de l'organisme. L'arrivée de la pandémie a causé un sérieux ralentissement au niveau des activités, tout comme chez le reste des milieux offrant des services. Même si plusieurs activités furent annulées, les services psychosociaux et d'entraide ont continué de fonctionner grâce à des ajustements des membres de l'équipe qui ont fait preuve de ténacité et de résilience. Chapeau! Aujourd'hui, toutes les activités ont repris, d'autres ont été adaptées et de nouvelles ont vu le jour, comme les brins de jasette.

Dans le but de réussir à répondre encore mieux aux besoins croissants de la clientèle et des intervenantes, il y a eu le déménagement du local situé au 2e étage pour se retrouver au 1er étage, au local 110, celui occupé depuis. Tout en étant accueillant et convivial, l'équipe et le CA ont procédé à son agrandissement en annexant un local adjacent qui a été transformé en une salle multi services et doublant pratiquement la superficie du local de l'organisme.

Tout au long de ces huit dernières années, j'ai eu la chance de m'impliquer dans plusieurs dossiers, mais celui qui m'a le plus interpellé fut celui du processus de planification stratégique 2023-2026. Quel défi de taille, qui fut relevé de main de maître par les membres de l'équipe, mes collègues du CA et moi-même. Cet exercice qui s'est échelonné sur plusieurs mois, en plusieurs étapes et s'est terminé sous forme d'un lac-à-l'épaule qui a duré deux jours et a permis d'établir les forces, les faiblesses, les opportunités et les menaces de l'Association. Toute cette démarche a donné lieu à quatre orientations et neuf axes de développement se détaillant par des moyens qui eux informent sur l'avancement des objectifs.

À l'Association, on ne se préoccupe pas seulement des adultes mais aussi des jeunes. Il y a le programme « Avatars »; ces personnages grandeur nature en coroplaste représentant les manifestations liées aux troubles de santé mentale. S'ajoutent des rencontres ponctuelles menées par une intervenante qui visite les maisons des jeunes et les écoles. Il y a aussi le programme « Arbre en cœur » pour les plus petits (5-12ans)...à l'Association Le PAS, on n'oublie personne parce que l'entourage, ça inclut tout le monde!



Par ailleurs, il est indéniable que les membres apprécient beaucoup l'Association et ce pour plusieurs raisons. D'abord, l'équipe fait un travail fantastique et professionnel auprès des membres de l'entourage. Une autre raison se trouve dans le spectre des activités qu'elle leur propose. Par exemple les conférences, les formations, les différents groupes, les ressourcements. N'oublions pas la ligue de quilles, les soupers de Noël, les sorties à la cabane à sucre, les soupers théâtre, les ateliers artistiques. En y regardant de près, chacune d'elles favorise la socialisation. Le membre de l'entourage ne doit pas rester seul et s'isoler, bien au contraire.

Vous savez, à l'Association, il y a eu des départs et des arrivées tant au sein de l'équipe de travail qu'au CA. Ces femmes et ces hommes qui proviennent de milieux et de parcours différents et qui mettent leur expérience au service de la mission de l'Association. À tous ceux et celles qui ont été, qui sont ou qui seront des membres inspirés et inspirants, je vous dis merci!

À Nathalie Tremblay, pour toutes ces années de dévouement, d'implication, de gérance et de générosité mais aussi de grande écoute et de bon conseil envers le personnel et les bénévoles, je te dis merci!

À vous les membres, je demande de continuer à être des ambassadeurs hors pair et que votre dévouement puisse apporter un grand bien aux gens qui ont besoin de nous. À vous aussi, je vous dis merci!

À tous et à toutes, merci de m'avoir laissé croiser vos routes et ainsi de vous avoir connu et écouté pendant que nous échangeons.

Voilà, c'est ici que nos chemins se séparent... mais tous les souvenirs que j'ai de vous me restent.

Merci,  
Philip Bradley président sortant



## Au revoir, Isabelle



Après trois années dans l'équipe de l'Association Le PAS, Isabelle a remis sa démission.

Elle a été notre toute première agente de bureau et de communications, une femme organisée, avec le souci du détail et tellement efficace. Avec sa rigueur et sa disponibilité, Isabelle était le pivot par qui toutes les communications passaient! Une femme sensible et dévouée pour qui tout travail fait mérite d'être bien fait.

Elle laisse son empreinte dans le parcours de l'organisme et laisse un vide dans l'équipe de travail!

Nous lui souhaitons plein d'instant captés via son appareil photo!

Merci Isabelle!



**IMPORTANT!**

# Rappel important

Pour la période estivale, les heures d'ouverture de la Place communautaire Rita-Saint-Pierre peuvent varier. Les portes seront ouvertes du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 et les vendredis de 8h30 à midi. Ainsi, il se peut maintenant que, bien que nos bureaux soient ouverts, vous vous butiez à une porte extérieure verrouillée.

Pour éviter ce genre de situation bien désagréable, nous vous demandons dorénavant de nous téléphoner pour nous signifier votre intention de vous présenter au bureau hors des plages horaires mentionnées plus haut. Pour les activités et les rencontres planifiées qui ont lieu en dehors des heures d'ouverture de la place communautaire, un des membres de l'équipe ira vous accueillir directement à l'entrée.

---

## Programmation été 2025

**Pour toutes les activités, il est important de s'inscrire avant les dates limites!**



Cet icône apparaît près du titre des activités qui offrent la possibilité de participer en virtuel avec l'application TEAMS. Si tu souhaites participer en virtuel, merci de nous le préciser lors de ton inscription !



Cet icône apparaît près du titre des activités offertes par Chantal Laneuville, paire aidante famille.

## Cueillette et pique-nique



Nous vous offrons une soirée d'autocueillette de fleurs à même le pré! Vous pourrez choisir vos fleurs pour garnir le magnifique pot de la Pivoinerie. Vous repartirez avec votre bouquet et le pot! Ce sera aussi une occasion de rencontrer d'autres membres de l'Association. Un repas vous sera offert (choix de boîte à lunch au moment de l'inscription)! Un moment de détente et de douceur garanti! Les enfants et ados sont les bienvenus!

**Date :** Mercredi 30 juillet de 16h à 19h (remis au lendemain s'il pleut)

**Lieu :** La Pivoinerie Lili (1439, 6e Rang, St-Albert, JOA 1E0)

**Quoi apporter :** Vos chaises, vos breuvages et vos sécateurs (nous en aurons quelques uns)

**Contribution :** 30\$ par bouquet cueilli avec le repas (contribution de 15\$ pour les accompagnateurs et non-cueilleurs avec le repas)

**Date limite d'inscription :** 25 juillet

En plus des milliers de pivoines, Lizianne, la fondatrice, a aussi semé des milliers de tulipes, des lys, des lisianthus, des dahlias, des annuelles et de tournesols! Les fleurs disponibles varient selon la période de floraison.



# Sortie à la microbrasserie

## Jackalhop

On vous invite à venir déguster de bonnes bières de microbrasserie d'ici, avec d'autres membres de l'entourage. Un souper est prévu pour les personnes intéressées, juste à le mentionner lors de votre inscription. Un beau moment d'échanges informel teinté de simplicité et de légèreté!

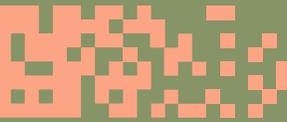
**Date :** Le mercredi 13 août à 16h30

**Lieu :** Microbrasserie Jackalhop (775, rte 116 Ouest, Plessisville)

**Contribution :** 10 \$ pour la dégustation et le souper, 5 \$ pour la dégustation seulement

**Date limite d'inscription :** 5 août

## Brin de jasette



Par moments, nous vivons des situations particulières avec notre proche où nous nous sentons bien seuls. Discuter ensemble, dans une zone sécuritaire et sans jugement, est un moment privilégié qui fait vraiment du bien et qui nous permet de constater que, finalement, nous ne sommes pas seuls! Viens rejoindre Chantal Laneuville, paire aidante famille, pour des discussions dans le plaisir et la bienveillance.



Bien vouloir téléphoner avant de vous présenter afin d'éviter de vous retrouver face à une porte barrée. Advenant le cas où le brin de jasette serait annulé, le message sur la boîte vocale vous le fera savoir.

Mercredi 9 juillet 13h30 à 15h ( on ira se chercher une crème glacée si la température le permet! )

Mercredi 10 septembre 18h30 à 20h



**PARTICIPEZ À NOTRE**



## Chalet pour tous!



Nous vous offrons une fin de semaine avec 2 nuitées! Ce séjour sera tricoté de doux moments, de magnifiques rencontres avec d'autres membres de l'entourage, un atelier en groupe, le tout accompagné de deux intervenantes dévouées!

Nous séjurerons au domaine L'Aubergerond, réservé juste pour nous! Sur le site, il y a un grand chalet de rassemblement, avec grande cuisine et salle à manger, table de billard et un spa! Les participants séjureront dans des minis chalets en occupation double (ayant 2 lits doubles/chacun). Nous aurons accès à un lac (4 kayaks et 1 pédalo disponibles) et un terrain de volleyball.

**\*\* Si la contribution est un frein à votre participation, contactez-nous!**



**RÉSERVÉ AUX MEMBRES RÉGULIERS**

**Date :** 26-27-28 septembre 2025

**Lieu :** Mandeville (environ deux heures de Victoriaville)

**Contribution /personnes\*\* :**

Adulte : 80 \$

Ado 13 ans - 17 ans : 50\$

Enfant : 30\$

**Date limite d'inscription :** 5 septembre

# Face à l'éco-anxiété, 10 trucs pour apaiser les craintes des jeunes

## 1- Prendre conscience de ses propres émotions et se doter de moyens pour en atténuer l'intensité.

Pour éviter d'accentuer les inquiétudes chez les jeunes, prendre conscience de ses propres réactions et voir à les canaliser positivement dans l'action est une stratégie importante à mettre en œuvre.

## 2- Faire des choix écoresponsables pour que les jeunes constatent que l'avenir de la planète nous importe.

Les jeunes ont besoin de constater que l'avenir de la planète importe aux adultes autour d'eux. Une panoplie de choix s'offre à nous dans toutes les sphères de nos vies : réduire sa consommation de biens, faire des déplacements actifs, préparer des lunchs, acheter en vrac, prendre des vacances à proximité.



## 3- Permettre aux jeunes d'exprimer leurs émotions et accueillir leur écoanxiété avec empathie.

Lorsque les enfants nous font part de leurs inquiétudes pour les ours polaires à la dérive ou lorsque les adolescents font la grève et reprochent aux adultes de ne pas prendre les moyens radicaux nécessaires pour assurer leur avenir... nos cœurs se brisent. Accueillons leurs craintes et leurs colères avec toute l'empathie qu'elles méritent.

## 4- Donner chaque jour des occasions de bouger, de faire du sport et d'aller dehors, en nature.



En plus de générer une panoplie d'effets bénéfiques, l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif peut aider à apaiser l'éco-anxiété chez les jeunes, surtout lorsqu'on leur offre l'occasion de passer beaucoup de temps en nature. Il faut garder à l'esprit que l'activité physique doit aussi rimer avec le plaisir. D'autre part, être en contact étroit avec la nature apporte des bénéfices inégalés sur le plan de la santé mentale. Assurons-nous d'encourager et de favoriser la découverte de ces bienfaits par les jeunes auprès de qui nous jouons un rôle clé.

## 5- Favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie.

Efforçons-nous, dès que c'est possible, d'offrir aux jeunes des alternatives aux écrans pour favoriser leurs apprentissages scolaires, comme dans leurs moments de repos ou de loisirs. Accordons de l'importance à leurs habitudes de sommeil et à une saine alimentation.

## 6- Les accompagner avec humilité et bienveillance dans leurs efforts pour comprendre le monde qui les entoure.

Les enfants et les adolescents sont exposés à une multitude de messages et d'images qui peuvent les perturber. Le rôle des adultes est d'accompagner les jeunes dans la découverte de leur environnement. Aider les jeunes à effectuer des recherches, en les sensibilisant à la pertinence des différentes sources d'informations, et à développer leur esprit critique est un moyen important de les accompagner dans la gestion de leurs émotions.

# Face à l'écoanxiété, 10 trucs pour apaiser les craintes des jeunes

## 7- Les exposer sans modération aux bonnes nouvelles environnementales.

Les initiatives favorables à la santé de la planète se multiplient comme des petits pains! Informons-nous de ces initiatives et faisons-les découvrir aux jeunes. Visitions avec eux des jardins communautaires, des commerces zéro déchet, des friperies, des cuisines où les légumes moches sont revalorisés ou des centres de tri.



## 8- Se positionner en alliés dans la lutte environnementale.

La protection de l'environnement ne devrait pas seulement être l'affaire des jeunes. Partageons les responsabilités entre les générations, en tenant compte des leviers et des besoins développementaux de chacun. Faisons équipe avec les jeunes auprès desquels nous jouons un rôle significatif. Aidons-les à développer leurs capacités d'agir et leur sentiment d'efficacité personnelle. Consultons-les au sujet de leurs préoccupations et accompagnons-les dans la mise en œuvre d'initiatives significatives pour eux.

## 9- Les aider à comprendre leur écoanxiété.

Tout en validant leurs émotions, nous pouvons aider les jeunes à prendre conscience de ce qu'ils pensent et ressentent, à identifier les effets de leurs pensées sur leurs émotions. Accueillons nos émotions et celles de nos jeunes avec bienveillance et servons-nous de leurs messages pour relever nos manches et prendre les mesures nécessaires afin d'assurer un avenir sain à tous les êtres vivants de la Terre.



## 10- Les accompagner vers des ressources d'aide professionnelles lorsque l'anxiété ou toute autre forme de mal-être devient envahissante.

Lorsque la souffrance est importante ou lorsque le fonctionnement d'un jeune est perturbé, il importe de lui offrir une aide appropriée. On peut se tourner vers Info-Social 811, le CLSC, les organismes communautaires, etc.

Source : Dossier 100° : La santé mentale des jeunes: l'affaire de tous



“

*La nature fait les choses sans se presser, et pourtant tout est accompli.*

-Lao Tseu

” 7

Prendre soin de soi, ça peut être un peu plus que  
de prendre soin de ses plantes ! C'est aussi:



Développer un discours interne sécurisant et bienveillant.



Apprendre à tolérer mes inconforts avec douceur.



Développer des attentes réalistes envers moi et les autres.



Relever des défis et essayer de nouvelles expériences



Me donner le droit de dire non et respecter mon énergie.

Laquelle de ces plantes as-tu envie de cultiver cet été?



## Communications par courriel

Nous constatons récemment que plusieurs personnes ne reçoivent pas tous nos envois (sondage, invitation, journal PAS à PAS). Selon l'adresse que nous utilisons, il arrive, fort probablement, que certains de nos messages atterrissent dans vos courriels indésirables. Habituellement, les boîtes courriel suppriment automatiquement tous les courriels indésirables après 30 jours.

Pour maximiser les chances de recevoir nos communications, voici deux suggestions:

1. Vérifier régulièrement votre petit dossier de messages indésirables ou "pourriels";
2. Ajouter nos différentes adresses à votre carnet de contacts ( [info@lepas.ca](mailto:info@lepas.ca), [helena.desharnais@lepas.ca](mailto:helena.desharnais@lepas.ca), [danaelle.simoneau@lepas.ca](mailto:danaelle.simoneau@lepas.ca), [pairaidance@lepas.ca](mailto:pairaidance@lepas.ca) ).

La technologie peut nous être d'une grande aide et facilitante... quand ça fonctionne bien!

# MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



# Desjardins