

JOURNAL

PAS-À-PAS

ÉTÉ 2026



- 2 Mot de la présidente
- 3 Changements dans l'équipe
- 5 **ACTIVITÉS D'ÉTÉ**
- 7 Invitation spéciale!
- 8 Les activités intentionnelles

Équipe

Nathalie, directrice:
info@lepas.ca

Hélène, intervenante:
helena.desharnais@lepas.ca

Alexandra, intervenante:
intervention@lepas.ca

Tommy, agent de bureau et de communications:
ag.bureau@lepas.ca

Chantal, paire aidante famille:
pairaidance@lepas.ca

Pierrette, paire aidante famille

Lorraine, correctrice

Heures d'ouverture*

Lundi au vendredi: 8h à 16h30
Rencontres de soir disponibles sur rendez-vous.

Congés

Les bureaux seront fermés :
Mercredi 24 juin : Fête nationale du Québec
Lundi 7 septembre : Fête du travail

Coordonnées

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8
819.751.2842
www.lepas.ca
info@lepas.ca

* Les portes de l'édifice sont barrées à partir de 17h du lundi au jeudi. Lors d'activité ou de rendez-vous en dehors des heures d'ouverture, nous vous accueillerons à la porte seulement 5 minutes avant. Il ne sera plus possible d'entrer après cette heure, à moins d'une entente prise au préalable.



Mot de la présidente

Le mirage du bonheur estival

Alors que le mercure grimpe et que les terrasses se remplissent, une pression silencieuse peut sembler s'installer dans l'air : celle d'être heureux, à tout prix. L'été, avec sa promesse de lumière, de chaleur et de déconnexion, est souvent présenté comme le remède universel à la grisaille de l'âme. Pourtant, pour plusieurs, cette saison estivale agit moins comme un baume que comme un révélateur de fragilités.

Pour certains, c'est le poids des attentes sociales qui pèse lourd. L'été est la saison de la performance sociale : il faut multiplier les sorties, documenter ses vacances idylliques et afficher un dynamisme sans faille. Pour les membres de l'entourage qui traversent une période de vide ou d'anxiété, ce contraste entre l'état intérieur et l'effervescence extérieure peut devenir difficile.



La santé mentale de notre proche, elle, ne prend pas de vacances. Elle ne s'évapore pas sous les rayons UV. Au contraire, le dérèglement de la routine peut laisser place à un sentiment de dérive. Le sentiment de solitude peut aussi s'accroître lorsque l'on a l'impression que le monde entier se réunit autour d'un barbecue, sauf nous.



Il est impératif de prendre soin de soi cet été, qui peut signifier de choisir le silence plutôt que le festival, une retraite de yoga, lire un bon roman en nature ou simplement accepter de ne pas avoir l'énergie pour la randonnée prévue. La bienveillance envers soi-même ne devrait pas être tributaire du calendrier.

Maintenir les réseaux d'entraide et normaliser le fait de « ne pas être au sommet de sa forme » malgré le beau temps est essentiel. L'été devrait être un espace de liberté, non une obligation de performance. Si la lumière du soleil est bénéfique pour beaucoup, n'oublions pas ceux pour qui elle ne suffit pas à éclairer l'ombre.

La véritable détente commence peut-être là : dans le droit de vivre sa saison à son propre rythme, sans la pression de briller aussi fort que le soleil.

Et vous, comment cultiverez-vous votre auto-compassion et votre bienveillance cet été?

Josée Morin, Présidente



Changements dans l'équipe

Bienvenue Tommy

À partir de la fin du printemps, j'ai le plaisir de me joindre à l'équipe de l'Association Le PAS à titre d'agent de bureau et de communications.

Issu du milieu de la rédaction et du soutien administratif et informatique, j'ai toujours été attiré par les environnements où le travail a un impact concret dans la vie des gens.



Dès mon arrivée, j'ai été marqué par l'accueil chaleureux et le professionnalisme de l'équipe. On sent rapidement l'engagement sincère qui anime l'organisme et le souci réel d'offrir un accompagnement de qualité aux membres et à leur entourage. Je tiens également à souligner le travail réalisé avant mon arrivée : les bases déjà en place me facilitent grandement la tâche et me permettent de m'intégrer rapidement et efficacement.

Au cours des prochains mois, je serai appelé à contribuer aux communications et au bon déroulement des activités. Je suis très heureux de pouvoir participer, à ma façon, à cette mission importante.

N'hésitez pas à venir me saluer – ce sera toujours un plaisir d'échanger avec vous!

Tommy Henri

Bienvenue Alexandra

Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe de l'Association Le PAS comme intervenante psychosociale et intervenante jeunesse. Quand j'ai vu cette opportunité, j'ai eu l'impression qu'elle avait été créée pour moi. Technicienne en éducation spécialisée de formation, j'ai toujours été attirée par les relations humaines, l'écoute et l'accompagnement.

Parler de santé mentale est pour moi l'une des plus belles façons de rendre le monde encore plus beau. J'aime les discussions vraies, les gens authentiques et les moments où la personne avec qui je suis se sent enfin comprise.

Je crois profondément que chaque geste de bienveillance peut faire une différence.

J'arrive avec beaucoup d'enthousiasme, de curiosité et une dose d'humour bien placée.

J'ai hâte d'apprendre à vous connaître et de contribuer à cette mission qui me tient particulièrement à coeur.

Au plaisir de vous rencontrer !

Alexandra Loiseau



Au revoir Danaëlle

C'est avec le cœur gros, mais le sentiment du devoir accompli et la tête remplie d'espoir pour la suite que j'ai pris la décision de quitter mon poste d'intervenante et d'agente de sensibilisation et de soutien jeunesse au sein de l'Association en vue d'une réorientation de carrière.

Ces dernières années m'ont permis de faire la connaissance d'exemples concrets de force et de résilience, même dans les moments les plus difficiles. De par vos expériences, vous m'aurez tous permis de cheminer autant à titre d'intervenante qu'à titre d'humaine. Je me sens chanceuse d'avoir pu faire partie de ce processus qu'est l'accompagnement d'une personne importante pour vous et qui est aux prises avec des enjeux de santé mentale.



Je tiens à remercier personnellement l'équipe, les membres du conseil d'administration, les collaborateurs et partenaires, mais surtout, vous, membres de l'Association, d'avoir rendu tout cela possible.

Danaëlle Simoneau



Mot de Nathalie

Je tiens à remercier Danaëlle pour ses quatre années au sein de l'équipe de l'Association Le PAS. Arrivée pour prendre en charge un énorme mandat, celui de développer le volet des services jeunesse (12-29 ans) tout en endossant ses tâches d'intervenante psychosociale. Son intégrité, sa connaissance des jeunes, leurs intérêts, leurs droits et sa volonté d'apprendre ont été des facteurs importants dans la réussite de ce qui lui était demandé.

Avec le temps, l'appel vers une réorientation de carrière s'est manifesté! Je ne peux que te souhaiter une belle réussite vers ce nouveau type de travail, qui soit dit en passant, n'a pas surpris l'équipe en place! Et encore merci, au nom des jeunes de leur avoir fait une place dans l'univers des membres de l'entourage!

Bienvenue à Tommy qui est arrivé dans l'équipe depuis le 21 avril dernier! Ses compétences en rédaction, dans la gestion de dossiers, sa rigueur et son autonomie viendront soutenir l'équipe dans leurs tâches! Tommy est au bureau les mardis, mercredis et jeudis!

Ne reste pas surpris si tu appelles ou si tu viens au bureau, car c'est Tommy qui prend les appels et il est installé au poste de travail de l'accueil!

Bienvenue également à la toute dernière arrivée, Alexandra, qui prend la relève au poste d'intervenante psychosociale et intervenante jeunesse. Éducatrice spécialisée, elle saura t'accueillir et t'accompagner dans ton parcours de membre de l'entourage en plus d'assurer les services pour les 12-29 ans... Sensible, sûre d'elle et souriante, elle est disponible pour te rencontrer!



Nathalie Tremblay, Directrice

PROGRAMMATION ÉTÉ 2026

POLITIQUE D'INSCRIPTION:

Les inscriptions doivent être faites, par téléphone ou par courriel, avant la date limite indiquée pour chaque activité. À ce moment, nous engageons des frais de réservation ou d'achat de billet pour toi. **Si tu ne peux pas assister à l'activité, tu dois nous en aviser le plus tôt possible afin que nous puissions te remplacer. Malheureusement, si personne ne peut prendre ta place, tu devras défrayer le coût total de l'activité.** Par ex.: Pour une activité qui nous coûte 75\$/personne et pour laquelle nous demandons une contribution de 20\$/personne. Si nous ne trouvons personne pour te remplacer, tu devras payer 75\$. Merci de ta compréhension!



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

Un musée à ciel ouvert



Qui a dit que les visites au musée devaient être plates? Au parc Marie-Victorin, c'est loin d'être le cas! Au menu : une visite guidée, interactive et immersive des jardins, où s'allient détente, découverte et émerveillement, un dîner à même les jardins et une visite de l'exposition Mystérieuses carnivores.



Date : Mercredi 8 juillet de 10h à 15h

Lieu : Parc Marie-Victorin (385, boul. Marie-Victorin, Kingsey Falls, JOA 1B0)

Contribution : 30\$ / membre régulier - 67\$ / membre sympathisant

Date limite d'inscription : Vendredi 26 juin

À la découverte de... La Grange Pardue



Les fameuses dégustations animées sont l'occasion parfaite pour se rassembler le temps d'une soirée, le tout dans un décor au charme rustique à Ham-Nord. Un moment de détente chaleureux, où complicité et légèreté seront au rendez-vous!

Date : Le mercredi 12 août à 17h

Lieu : La Grange Pardue, 261, rte 216 Ouest, Ham-Nord, GOP 1A0

Contribution : Membres réguliers :

- Visite, dégustation et repas : 25\$
- Sans repas : 15\$

Membres sympathisants :

- Visite, dégustation et repas : 50\$
- Sans repas: 38\$



Date limite d'inscription : 5 août



Les Brins de jasette prennent une pause pour l'été!

Chantal demeure disponible pour offrir des rencontres à votre rythme à titre de paire aidante famille où l'écoute, le partage et le soutien sont au cœur même des échanges.



Groupe de discussion

23 septembre 2026
18h30

Accueillir nos émotions... Comment faire ?!



Quand nos émotions deviennent des montagnes russes... Comment apprendre à les accueillir sans s'y perdre. Entre l'amour, l'impuissance et les débordements émotionnels de ma fille, comment je gère la situation? Et vous, comment faites-vous? Une rencontre pour discuter des moyens d'apprendre à accueillir ces émotions et rester ancré-e!

Animé par : Chantal, paire aidante famille

Date limite d'inscription : Vendredi 18 septembre

Chalet d'automne ouvert à TOUS!

Pour certains, l'arrivée de l'automne est synonyme de changements de routine et de moins de temps pour ralentir. Pour remédier à ça, l'Association vous invite à son séjour de ressourcement au chalet le temps d'une fin de semaine!

Nous séjournerons au domaine L'Aubergerond. Sur place, il y a de quoi rendre heureux petits et grands! Le grand chalet est propice aux moments d'échange autour d'un feu, dans le spa ou de la table de cuisine tandis que les petits chalets en occupation double facilitent les moments de détente avec notre colocataire le temps d'une fin de semaine!



**RÉSERVÉ AUX MEMBRES RÉGULIERS,
PRIORITÉ AUX FAMILLES**

Date : 25-26-27 septembre 2026

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

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



UNISSONS NOS
FORCES
POUR CRÉER
UN AVENIR MEILLEUR



**CONGRÈS
POUR LES PROCHES
EN SANTÉ MENTALE!**
ICI À VICTO!

UN CONGRÈS PROVINCIAL QUI PARLE DE VOUS?! SOYEZ-Y!

Le congrès intersectoriel en santé mentale, c'est LE rendez-vous à ne pas manquer, et nous avons la chance de le recevoir ici même, à Victoriaville, les 23 et 24 octobre prochain. Inscris-toi rapidement, les places s'envoleront comme des petits pains chauds!

C'est une opportunité en or d'élargir votre réseau de contacts et de vous mettre à jour sur les avancées scientifiques, les enjeux stratégiques et les meilleures pratiques en lien avec l'accompagnement des proches en santé mentale.



THÈMES PRINCIPAUX

- Crises, soins et justice
- Diversité et inclusion
- Dépendance
- Pair-aidance famille
- Jeunes proches

RENCONTRE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

Jeudi 9 juillet 16h30

Lors de cette rencontre, on te donnera plus de détails sur le déroulement complet de ces deux journées de congrès. C'est le moment de poser toutes les questions qui te font hésiter à participer à ce moment de ressourcement où ton vécu est au centre des discussions.

Si tu as envie de t'inscrire au congrès mais que tu ne peux te libérer pour la rencontre d'information, contacte-nous rapidement.



Hôtel Le Victorin,
19, boul. Arthabaska Est, Victoriaville



23 et 24 octobre 2026
Inscriptions avant le 15 juillet

\$ Contributions

Une journée seulement : 90\$
2 journées sans la soirée banquet : 110\$
2 journées avec la soirée banquet : 140\$



Les activités intentionnelles

Les activités intentionnelles sont des petites activités quotidiennes significatives qui nous apportent du plaisir et du sens à notre vie. Les activités se divisent en cinq catégories, soit les 5 « C ». Il est recommandé d'avoir au minimum une activité intentionnelle par « C » par jour!



Création

Des activités stimulant l'expression artistique et le besoin de beau (ex. : travaux manuels, cuisine créative, écriture).



Contemplation

Des moments de pleine conscience pour vous ancrer dans le moment présent (ex. : méditation, observation tranquille de la nature).

Contribution

Des gestes pour aider les autres et vous sentir utile (ex. : bénévolat, mentorat, entraide). [1, 2, 3, 4]



Connexion

Des moments pour tisser ou renforcer des liens avec la communauté et le monde vivant (ex. : jardinage, passer du temps avec des proches, lecture en groupe).



Centration

Des actions de détente pour mettre de l'ordre, relâcher la tension physique et se libérer l'esprit (ex. : rangement, dessin répétitif, étirements)



MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



Desjardins