

JOURNAL

PAS-À-PAS

HIVER 2026



- 2 Mot de la présidente
- 3 Lettre ouverte
- 9 Je respecte ta tempête, mais elle t'appartient
- 10 L'importance de promouvoir la santé mentale et d'agir en amont
- 12 Résumé des activités

Programmation
pages 5 à 8

Équipe

Nathalie, directrice:

info@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helena.desharnais@lepas.ca

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

danaelle.simoneau@lepas.ca

Chantal, paire aidante famille:
pairaidance@lepas.ca

Lorraine Desharnais, correctrice

Coordonnées

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Site Internet

www.lepas.ca



SCAN ME

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 8h à 16h30

Rencontres de soir disponibles sur rendez-vous.

Congés

Les bureaux seront fermés :

Du 20 décembre au 4 janvier inclusivement
pour la période des fêtes.



Mot de la présidente



Josée Morin

Bonjour à tous les membres !

Quel bel automne nous avons eu ! De chaudes journées, de belles couleurs et pour ceux et celles qui, comme moi, aiment la neige, novembre nous a permis d'apprécier de beaux paysages !

L'automne 2025 a aussi été bien garni avec les activités de l'Association ! Des formations aux groupes de discussions en passant par des ateliers artistiques (merci Chantal !) et des activités jeunesse, et j'en passe !

Pour 2026, je vous souhaite de trouver du temps pour vous, pour vous chouchouter, vous embellir, vous poser, vous reposer. Ces petites parenthèses que l'on s'offre (parfois) pour se faire du bien ne sont jamais du temps perdu. Au contraire, ce sont autant d'occasions précieuses de se construire, se retrouver, se ressourcer.

À mon avis, il n'y a pas de hasards dans la vie...il n'y a que des rendez-vous. Je vous invite à prendre rendez-vous avec vous et avec le bonheur ! Au plaisir de vous voir bientôt dans une des belles activités de l'Association !

Bonne année 2026 à vous et à vos proches !

Josée Morin,
Présidente



Quand
un proche vit
avec un trouble
de santé mentale,



**PRENDRE
SOIN
DE VOUS
EST CRUCIAL.**



Services d'aide
et de soutien
Individuel • De groupe
lepas.ca
819 751-2842



Nos réseaux sociaux se transforment en véritables œuvres d'art! On a fait équipe avec des professionnelles de la création pour un relooking complet. Si vous ne l'avez pas encore fait, rejoignez-nous sur Facebook (associationlepasvictoriaville) pour découvrir des pépites d'infos sur nos services, des portraits de l'équipe, et bien plus encore! Restez branchés, des surprises vous attendent!

OUVRONS LE DIALOGUE EN SANTÉ MENTALE DANS NOS MILIEUX DE TRAVAIL



Dans le cadre de la campagne de sensibilisation annuelle du CAP Santé Mentale, intitulée « Un rôle invisible, un impact bien réel », vous avez peut-être remarqué un visage familier. Martin Gauthier, membre de l'Association et ancien membre du conseil d'administration, a endossé son rôle de gestionnaire pour aborder les enjeux de la conciliation entre le travail et la vie personnelle, en tant que soutien dans le domaine de la santé mentale.

LETTRE OUVERTE | OUVRONS LE DIALOGUE EN SANTÉ MENTALE DANS NOS MILIEUX DE TRAVAIL |

5 octobre 2025

Je vis parfois des montagnes russes d'émotion à la maison. Ma conjointe vit avec un trouble de santé mentale. Comme proche aidant en santé mentale, mon rôle, c'est de l'accompagner au quotidien, de la soutenir, de l'écouter et de l'aider à affronter ses émotions. Mais malgré toute ma volonté et le lapin Energizer en moi, mon rôle comme proche auprès de ma conjointe a eu un impact sur ma propre santé et dans ma productivité au travail. Je suis gestionnaire dans une grande entreprise québécoise et j'ai moi-même été frappé par la réalité.

J'ai fait une dépression. Cet arrêt de travail m'a aidé à prendre conscience que j'avais plus besoin d'aide que je le croyais! Je suis allé chercher de l'aide et des outils pour ne pas crouler sous la fatigue. Pour préserver ma propre santé. Avec cette introspection, j'ai appris à mettre mes limites comme proche. Ce pas de recul m'a aidé à reprendre le rythme et la pleine possession de mes moyens au travail.

Au Québec, les proches comme moi qui accompagnent une personne vivant avec un trouble mental, font souvent face à des tabous et vivent des difficultés à la maison qui les affectent au travail. Ces travailleurs doivent à la fois performer au travail et jouer le rôle de proche aidant à la maison. Tout un défi!

Un haut dirigeant dans une PME qui jongle avec un horaire surchargé et sa femme vivant avec un trouble bipolaire. Une mère, journalière dans une usine, qui tente de tout contrôler depuis le premier épisode psychotique de son fils de 16 ans et étire ses pauses pour l'avoir au bout du fil. Un travailleur de la construction qui s'inquiète de l'anxiété de sa fille et qui s'absente régulièrement du chantier. Je ne suis pas seul à vivre des montagnes russes. Les employeurs ont donc intérêt à mieux comprendre la réalité des proches en santé mentale, un rôle invisible au quotidien.



OUVRONS LE DIALOGUE EN SANTÉ MENTALE DANS NOS MILIEUX DE TRAVAIL

Ouvrir le dialogue dans nos milieux de travail doit devenir une priorité. Une vraie priorité. Les employeurs doivent adapter, mettre en place des programmes d'aide aux employés, des ressources d'aide, du soutien psychologique et même de la télémédecine si nécessaire. Les politiques RH doivent être mieux adaptées à la réalité des proches d'une personne vivant avec un trouble mental. Je peux en témoigner : les employeurs en sortiront gagnant-gagnant avec des gains de productivité, de la rétention de leurs employés et moins de présentisme au travail. Mais encore faut-il revenir à l'essentiel : ouvrir le dialogue, se parler et s'écouter au travail.

Encore aujourd'hui, ça m'arrive d'être moins disponible mentalement au travail, de devoir quitter le bureau de façon précipitée, de raccourcir ma journée en raison de mes obligations ou de manquer d'énergie. Dans mon cas, le soutien de mon employeur a fait une réelle différence dans mon rôle de proche auprès de ma conjointe, dans ma productivité au travail et pour ma propre santé. Parce que j'ai été écouté!

Ne l'oublions jamais : une compagnie, c'est d'abord des gens. Des personnes qui ont des vies à l'extérieur du travail. Mon message aux entreprises : soyez à l'écoute de vos employés. Restez à l'affût des outils technologiques et des ressources communautaires disponibles pour les supporter.

Aux proches qui soutiennent des personnes en santé mentale, soyez fiers du travail que vous accomillez et osez en parler à votre employeur. Parce que c'est un rôle invisible qui doit être reconnu. Tous ensemble, ouvrons le dialogue!

— Martin Gauthier,
Gestionnaire et conjoint d'une personne vivant avec un trouble mental

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION AUX ACTIVITÉS

Certaines activités sont offertes à toutes les catégories de membres (réguliers et sympathisants) alors que d'autres sont réservées exclusivement aux membres réguliers. Une note en fait mention dans la programmation.

Les inscriptions doivent être faites avant la date limite indiquée pour chaque activité. Lorsque tu t'inscris à une activité, c'est une confirmation de ta présence. 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!



BRIN DE JASSETTE - PAIRE AIDANTE FAMILLE

Les brins de jasette prennent une pause pour l'hiver, pour mieux revenir en force! Chantal demeure disponible pour des rencontres de soutien individuelles à votre demande.

POUR PRENDRE CONTACT AVEC CHANTAL



819.751.2842



pairaidance@lepas.ca



PROGRAMMATION HIVER

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.

DU LUNDI AU VENDREDI, LES PORTES DE L'ÉDIFICE SONT BARRÉES À PARTIR DE 17H. LORS D'ACTIVITÉ OU DE RENDEZ-VOUS, NOUS VOUS ACCUEILLERONS À LA PORTE 5 MINUTES AVANT L'HEURE!

VISIONNEMENT

Conférence : Mieux comprendre la dépendance pour mieux accompagner

Une présentation éclairante sur les aspects bio-psycho-sociaux de la consommation, ses effets sur le cerveau et ses conséquences pour la personne et son entourage.

Cette conférence pré-enregistrée est offerte par l'organisme Arborescence

Date : Jeudi 22 janvier 18h30

Date limite d'inscription : Vendredi 16 janvier



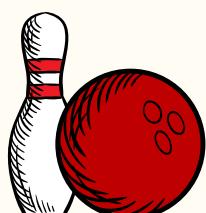
LIGUE DE QUILLES

Venez jouer aux quilles chaque vendredi. Une belle opportunité de prendre un temps pour vous, tout en rencontrant d'autres membres!

Horaire : du 23 janvier au 27 mars de 9h30 à 11h30

Contribution : 30\$

Date limite d'inscription : 14 janvier



GROUPES DE DISCUSSION



Lundi 26 janvier
à 13h



Cultiver l'autocompassion

Avez-vous parfois l'impression de ne pas faire la bonne chose, de ne pas en faire assez, de ne pas être assez? Et si on vous disait que vous êtes votre pire critique? Vos attentes seraient-elles aussi élevées envers une personne qui compte beaucoup à vos yeux? Comment peut-on cultiver la bienveillance envers soi-même?

Animatrice : Hélène Desharnais, intervenante

Date limite d'inscription : 21 janvier

Jeudi 19 février
à 18h30



Apprendre à dire non, un beau défi

Dire « non » à notre proche, ce n'est pas toujours facile. Par peur de décevoir, de passer pour une mauvaise personne, de perdre un lien. Mais apprendre à dire non, c'est se redonner le droit d'exister. C'est accepter que se protéger, ce n'est pas un abandon. Et même si ça ne devient jamais réellement facile, chaque « non » te rapproche un peu plus de la relation souhaitée.

Animatrice : Hélène Desharnais, intervenante

Date limite d'inscription : 16 février

Vendredi 13 mars
à 13h



Qu'est-ce qui est acceptable ou non?

Avec le temps, certaines choses s'installent sans qu'on en prenne connaissance, jusqu'au jour où ça nous frappe! On tolère parfois l'inacceptable en le justifiant par le trouble de santé mentale, puis on étire notre tolérance, on se remet en doute. Comment déterminer ce qui est ou non acceptable? Comment me repositionner et cesser de le tolérer?

Animatrice : Hélène Desharnais, intervenante

Date limite d'inscription : 11 mars

GROUPES POUR LES CONJOINTS·ES



Le quotidien et les défis des conjoints·es vivant avec un partenaire atteint de trouble de santé mentale sont souvent bien différents des autres couples. Ensemble, vous pourrez partager vos réflexions, trucs et stratégies!

Comment protéger mon énergie et éviter l'effet de contagion de l'humeur

La maladie mentale influence l'humeur de votre conjoint, la rendant parfois pessimiste, dépressive ou imprévisible. Sans le vouloir, vous vous laissez peut-être contaminer par cette mauvaise humeur, sinon, comment faites-vous pour éviter l'effet de contagion et moins subir ce transfert?

Date : Mardi 13 janvier 18h30 **Lieu :** Association Le PAS



Le jugement des autres

Est-ce qu'il vous arrive de sentir du jugement de votre entourage face à votre relation avec votre conjoint. Faites-vous face à des amis, de la famille ou la belle-famille qui questionnent, remettent en question, suggèrent des avenues sur votre couple? Est-ce qu'ils jouent un rôle de soutien ou de pression sur vous?

Date : Lundi 16 mars 18h30 **Lieu :** Association Le PAS

JOURNÉE THÉMATIQUE: LA MANIPULATION, COMMENT Y FAIRE FACE?

Samedi 21 mars de 9h30 à 15h30

On t'invite à une belle journée thématique sur la manipulation vécue par les membres de l'entourage en santé mentale.

Au menu pour la journée :

- Qu'est-ce que la manipulation? Pourquoi nos proches peuvent nous manipuler? Comment faire face aux tentatives de manipulation de notre proche?;
- Une panoplie d'exercices individuels et en groupe pour mieux comprendre;
- Des outils concrets pour contrer la manipulation comme mode de résistance;
- De beaux moments d'échange et de partage;
- Et bien plus encore!



Contribution : 35\$ (dîner boîte à lunch inclus)

Date limite d'inscription :
11 février

Places limitées!



ATELIERS DE COLLAGE AVEC CHANTAL MARTIN

Je colle, tu colles, nous collons... On vous attend pour créer des tableaux joyeux et colorés en papier déchiré. Nous allons jouer avec les formes et les couleurs. Bien hâte de vous rencontrer!

Aucune expérience requise, tout le matériel est fourni, apportez simplement votre bonne humeur!

Ces ateliers seront animés par Chantal Martin, artiste bénévole passionnée.

Dates : Jeudis 26 février et 5 mars 2026 de 13h à 16h

Date limite d'inscription : 13 février



Chantal Martin, Artiste bénévole passionnée !

FORMATION LÂCHER-PRISE

Le lâcher-prise est l'un des grands défis de la vie. Cette formation n'a pas la prétention de vous rendre des maîtres d'œuvre du lâcher prise! Nous souhaitons plutôt amorcer une réflexion et t'outiller afin de pouvoir appliquer progressivement cette façon de faire pour mieux vivre pleinement TA propre vie.

Formatrices: Josée Morin et Danaëlle Simoneau, intervenante



Dates : 2, 9, 16 et 23 février 2025 de 18h à 20h30

Contribution : 20\$

Date limite d'inscription : 26 janvier



MATCH DES TIGRES



Nous aurons la chance d'assister à un match des Tigres de Victoriaville alors qu'ils affronteront les Huskies de Rouyn-Noranda dans le confort d'une loge, gracieuseté d'Armatures Bois-Francs! Le souper vous sera offert!



Date : Samedi 7 février 15h45

Lieu : Colisée Desjardins (400 Bd Jutras E, Victoriaville, QC, G6P 4T1)

Date limite d'inscription : Vendredi 30 janvier

Places limités! Ouvert à tous, priorités aux familles!

RELÂCHE SUR GLACE!

À l'occasion de la semaine de relâche, nous invitons petits et grands à venir profiter d'une activité de patinage libre! Que vous soyez débutant ou expert, c'est l'occasion parfaite de bouger, de vous amuser et de partager un moment en famille ou entre amis. Apportez vos patins* et votre bonne humeur – on s'occupe du reste!

*Des patins sont disponibles pour la location sur place

L'Association te paie un breuvage format régulier pour l'occasion

Date : Mardi 3 mars en avant-midi (heure à confirmer)

Lieu : Complexe sportif Sani-Marc (701 Rue de L'Acadie, Victoriaville, QC G6T 1T9)

Date limite d'inscription : Mercredi 25 février



DÎNER À LA CABANE À SUCRE



Date : Dimanche 29 mars

Lieu : Érablière du Mont Saint-Michel (2700 Blvd. des Bois-Francs S, Victoriaville)

Date limite d'inscription : Jeudi 26 février

Heure et contribution à confirmer

*Les enfants et ados
sont les bienvenus!*

ACTIVITÉS
pour les
12-18 ANS



Soirée cozy

Mardi 17 mars, de 18h30 à 20h.

Il fait trop froid pour aller dehors, alors quoi de mieux qu'une soirée relax au chaud! On ressort tous les jeux de l'Association pour une belle soirée détente avec de bons chocolats chauds. Apporte ton pyjama et ta couverture!

Inscription obligatoire maximum 2 jours avant l'activité.
Minimum de 2 inscriptions pour que l'activité ait lieu.

Pour t'inscrire, contacte Danaëlle!



Je respecte ta tempête, mais elle t'appartient

Il arrivera un moment dans la vie où tu devras regarder dans les yeux quelqu'un qui t'est proche, ton partenaire, un ami, un frère, et lui dire avec fermeté et tendresse :



“Je vais être honnête avec toi. À partir de maintenant, je n’entrerai plus dans le tourbillon de tes émotions. Je les respecte, je les comprends, je les honore même... mais elles t’appartiennent, elles ne sont pas les miennes. Je ne peux pas les vivre comme si elles faisaient partie de mon âme, car dans ce voyage, je porte aussi mon propre sac à dos émotionnel, et c’est la seule charge que je peux porter.

Si tu choisis de rester dans cette tempête, je te soutiendrai, toujours depuis ma place, depuis mon calme. Je ne t’abandonnerai pas, mais je ne me perdrai pas avec toi non plus. D’ici, depuis mon centre, je peux être un phare, mais pas un bateau qui fait naufrage avec toi. Je t’aime, et c’est précisément parce que je t’aime que je dois prendre soin de mon équilibre.

Aimer, ce n'est pas porter le poids de la vie de l'autre sur son dos ; c'est marcher ensemble, libres, légers, chacun étant maître de ses propres tempêtes. L'amour n'a pas à faire plus mal que nécessaire ; l'amour, quand il est authentique, construit, il ne détruit pas.”

Parfois, aimer signifie aussi apprendre à dire : “Je suis là, mais sans m'oublier moi-même.”

-Fernando D'Sandi

L'IMPORTANCE DE PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET D'AGIR EN AMONT

« Qu'est-ce qui devrait être mis en place dans le milieu scolaire, en soutien à la famille et pourquoi, si ces mécanismes existent, ceux-ci n'arrivent pas à contenir la détresse qui mène parfois à des crises suicidaires? », se questionne le Dr Martin Gignac. Plusieurs de ses collègues ont déploré, dans les médias, le manque de ressources en psychologie et leur accessibilité. On parle de délai d'attente de 6 à 24 mois pour une consultation en psychologie dans le réseau public. Malgré tout, les organismes communautaires, déjà très sollicités, se portent volontaires pour prêter main-forte. Et il existe d'autres ressources qui peuvent venir en aide aux jeunes (travailleurs sociaux, psychoéducateurs, etc.). Selon plusieurs experts, on doit agir à la source. Sinon, on risque de colmater une brèche qui ne fera que s'élargir.

Dévoilé en 2022, le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 propose un investissement de 1,15 milliard \$, notamment pour améliorer la santé mentale des jeunes. On souhaite favoriser l'accès aux services, mais aussi promouvoir la santé mentale dans les milieux scolaires, prévenir les dépendances auprès des élèves du secondaire, initier les jeunes au plaisir de bouger, soutenir des projets culturels destinés à avoir un effet positif sur la santé mentale des jeunes de 12 à 18 ans.



En vue de favoriser le bien-être et le développement d'une santé mentale florissante chez les membres de la population étudiante, dans les établissements d'enseignement supérieur, le ministère de l'Enseignement supérieur a également élaboré, et implanté, en partenariat avec notamment le MSSS, le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 (campus favorables à une santé mentale florissante, soutien à la population étudiante dans la diversité de ses besoins, accessibilité aux services en santé mentale, etc.).

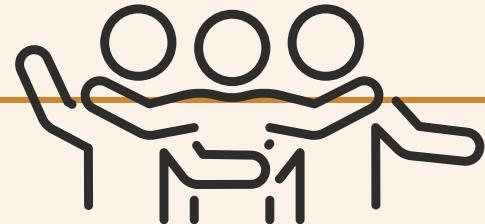
Selon Marie-Claude Roberge, il importe de miser sur la promotion de la santé mentale, et ce, dès la petite enfance. Avec un bémol toutefois. « C'est une bonne chose d'inclure la santé mentale dans la promotion de saines habitudes de vie. On peut enseigner comment prendre soin de sa santé mentale comme on le fait pour la santé physique. Mais c'est insuffisant parce qu'on n'a pas tous les mêmes moyens pour atteindre ces objectifs. Il faut d'abord voir comment on peut améliorer les milieux de vie et mettre en place des actions porteuses de bonne santé mentale. » Cela signifie de penser autrement.



L'IMPORTANCE DE PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET D'AGIR EN AMONT

« Que peut-on mettre en place, à l'école ou dans la communauté, pour que les jeunes soient bien? », demande-t-elle. « C'est à chacun d'y voir, d'y réfléchir. Il faut favoriser l'engagement des jeunes, leur implication à différents niveaux et miser sur leurs forces et leur potentiel. » « On doit avant tout les écouter, mais surtout ne jamais banaliser ce qu'ils vivent », dit Myriam Day Asselin. « On a avantage à les inclure dans la discussion, ils aiment être impliqués. On ne doit pas minimiser l'importance de leur expliquer les choses. C'est comme ça qu'on peut les aider, qu'on leur donne du pouvoir. Il faut croire en leurs capacités et leurs ressources pour traverser les épreuves, en ne négligeant pas de les accompagner. »

« Souvent, il ne s'agit pas de faire de nouvelles choses, mais de le faire de façon plus bienveillante, nomme la Dre Mélissa Généreux. C'est revoir ce qui génère le plus d'anxiété de performance, saluer ou repérer un élève qui irait moins bien, mettre en place une offre de soutien par les pairs dans son école. Si on organise une fête de quartier, pourquoi ne pas inclure un jeune dans le comité? On a avantage à impliquer les jeunes dans la communauté, à leur laisser une plus grande place dans nos rapports avec eux, dans notre façon de réfléchir à nos actions. Nos jeunes ont besoin de nous plus que jamais. »



La situation est-elle aussi alarmante qu'on le croit?

S'il ne fait pas de doute que la santé mentale des jeunes doit être au cœur des préoccupations, il faut néanmoins se garder d'en arriver à des constats erronés, voire alarmistes. Au Centre d'étude sur le stress humain, on fait valoir que les deux types d'anxiété les plus répandus sont le trait anxieux (une personne est de nature plus anxieuse) et la sensibilité à l'anxiété (la peur d'être stressé). Sans diminuer la grande anxiété vécue par plusieurs, il faut tout de même relativiser, a déclaré à *La Presse* la directrice du Centre, Sonia Lupien. Avant un examen, il est normal d'être anxieux. Et, oui, le stress a aussi du bon. Par ailleurs, les résultats d'enquêtes ponctuelles, menées par sondages, doivent être interprétés avec prudence, selon Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique à l'INSPQ (Institut Nationale de Santé Publique du Québec). « Ces études par sondages peuvent donner des indications d'une tendance à surveiller, mais présentent généralement de résultats plus désastreux et moins représentatifs que ceux des enquêtes populationnelles. Certaines données de sondage sont alarmistes. Est-ce que les jeunes vont plus mal qu'avant? On sait que plusieurs rapportent qu'ils ne vont pas bien, les intervenants semblent confirmer ce constat. Mais on ne peut aller plus loin. Il faut attendre de nouvelles données justes et comparatives. »

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

RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS - HIVER 2026

JANVIER

13 janvier : Gr. pour les conjoints·es
22 janvier : Visionnement
23 janvier : Début Ligue de quilles
26 janvier : Gr. discussion
« Cultiver la bienveillance »

MARS

3 mars : Relâche sur glace
5 mars : Atelier de collage
13 mars : Gr. discussion Qu'est-ce qui est acceptable ou non?
16 mars : Gr. pour les conjoints·es
17 mars : Activité 12-18 ans
21 mars : Journée thématique
« Manipulation »
29 mars : Cabane à sucre

FÉVRIER

2 février : Début formation Lâcher-prise
7 février : Match des Tigres
19 février : Groupe de discussion
« Apprendre à dire non »
26 février : Atelier de collage

Pour tous les détails et pour voir la programmation complète, rendez vous aux pages 5 à 8!
Pour vous inscrire :
819.751.2842

NOUS SOUHAITONS REMERCIER NOTRE COMMANDITAIRE:



Desjardins
Caisse des Bois-Francs