

JOURNAL

# PAS-À-PAS

PRINTEMPS 2024



- 2** Mot du président **Programmation**  
**3** Informations variées **page 5 à 9**  
**4** Activités 12-18  
**9** Pourquoi aller chercher de l'aide ?  
**10** Recrutement pair-aidance famille  
**11** Conseil d'administration  
**12** Semaine nationale de la santé mentale

## 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 sensibilisation et de soutien  
jeunesse:**  
[danaelle.simoneau@lepas.ca](mailto:danaelle.simoneau@lepas.ca)

**Josée Morin, paire aidante  
famille:** [pairaidance@lepas.ca](mailto:pairaidance@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.

## Congés

Le bureau sera fermé  
le 29 mars (vendredi Saint),  
le 1er avril (lundi de Pâques) et  
le 20 mai (journée des Patriotes)

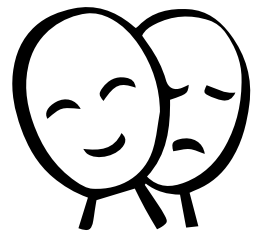
## Coordonnées

59 rue Monfette, local 110, Victoriaville  
(819)751-2842 / [www.lepas.ca](http://www.lepas.ca)



SCAN ME

# MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à tous et à toutes,

Le mois dernier, en faisant du rangement, j'ai eu la surprise de tomber sur l'album souvenir du plus grand cirque nord-américain. Je me suis senti ramené dans le temps, au début des années 1970. J'étais un adolescent qui se cherchait, qui se demandait ce qu'il voulait faire dans la vie. J'avais développé quelques habilités dans les jeux d'adresse comme les balles, les quilles, etc. Ces objets m'ont conduit à penser à un clown de cirque. Durant cette période, j'ai eu l'occasion d'assister au spectacle d'un cirque sous chapiteau dans la région de Montréal. Je me rappelle avoir vu les clowns à l'œuvre et découvert qu'avec leurs pitreries et leurs réparties, ils provoquaient dans le public une réaction extraordinaire : le rire... Voilà ce que je voulais faire dans la vie : faire rire !

Hélas, la joie fit place à la déception. D'abord, à cette époque, il n'y avait pas d'école de cirque comme aujourd'hui. De plus, dans la tradition clownesque, ce personnage est défini comme un être qui rit à l'extérieur mais qui pleure à l'intérieur. Comme j'étais plutôt porté à être joyeux que triste, j'ai changé de métier.

À l'instar de ces personnages, la dualité rire-tristesse se retrouve parmi plusieurs humoristes de chez nous. Ceci m'amène vivement à vous recommander de regarder l'excellente série documentaire québécoise « Le clown est triste ». Cette série porte sur des humoristes tant féminins que masculins qui parlent ouvertement des enjeux de santé mentale qu'ils éprouvent. C'est captivant, émouvant et éclairant.

Dans un autre ordre d'idées, avec tout ce qui se passe au niveau des changements climatiques, on a peine à s'y retrouver entre les saisons. Nous avons rarement vu un mois de février ressembler à un printemps d'avril. Néanmoins, cela n'a pas empêché les inconditionnels du jardinage de préparer leurs semis. C'est ce que je fais présentement entre deux paragraphes destinés à ce billet.

Vous savez, préparer des semis seul ou avec une personne chère, c'est, à mon avis, croire en l'espoir de belles productions de fruits, de légumes, de fleurs ou encore de fines herbes. Et si les récoltes ne sont pas à la hauteur de nos espérances, elles nous auront tout de même offert du temps de qualité.

En terminant, je souhaite à tous les membres de l'entourage, à chaque membre de l'équipe et du CA de bien prendre soin de vous, car souvenez-vous que vous serez toujours important aux yeux de quelqu'un !

*Philip Bradley, président*



# AGA 20 juin 2024

L'Assemblée Générale Annuelle de l'Association Le PAS aura lieu en juin. Tous les membres sont invités à y assister. Tu recevras un avis de convocation dans les délais légalement prescrits.

## POLITIQUE D'INSCRIPTION

Il est possible de s'inscrire par téléphone, par courriel ou directement au bureau, 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 exemple : une contribution de 20\$ est demandée pour une activité, mais, en réalité, il nous en coûte 75\$/personne. Donc, si nous ne trouvons personne pour te remplacer, tu auras à payer 75\$. Merci de ta compréhension!

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 fera mention dans la programmation.

## Renouvellement de la carte de membre



La carte de membre est **valide jusqu'au 31 mars** de chaque année, il est donc déjà temps de la renouveler afin de préserver tes privilèges! Être membre de l'Association permet de te prévaloir de ton droit de parole et de vote lors de l'assemblée générale annuelle, d'accepter un poste au sein du conseil d'administration, de recevoir la programmation et le journal Pas-à-Pas, d'avoir accès à notre centre de documentation et de participer à nos activités à moindre coût.

Tu peux renouveler ta carte de membre en remplissant le formulaire ci-bas et nous le faire parvenir par la poste avec ta **contribution de 7\$**, par virement bancaire à [info@lepas.ca](mailto:info@lepas.ca) ou en venant directement au bureau.



NOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE COMPLÈTE :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

Je désire recevoir le journal PAS-À-PAS et les communications **par courriel**.

Je désire recevoir le journal PAS-À-PAS et les communications par la poste.

Je désire recevoir l'infolettre **par courriel**.



# SONDAGE



Bonjour à tous,

Dans le but de s'assurer de la qualité des services offerts par l'Association Le PAS, nous avons besoin de toi ! Au début du mois d'avril, tu recevras un sondage via ton adresse courriel que tu pourras remplir en ligne. Sinon, tu recevras le sondage par la poste avec une enveloppe de retour préaffranchie. Le sondage est très court, 2-3 minutes, mais c'est très important pour les statistiques que l'on doit remettre au CIUSSS MCQ.

On a besoin du plus grand nombre de réponses afin d'avoir un portrait réaliste de l'appréciation de nos services par notre clientèle.

C'est important que chaque personne qui est venue ou a été en contact avec l'Association au cours de la dernière année, remplisse le sondage; alors si vous êtes un couple, chacun doit remplir un questionnaire. Si vous êtes une famille, on vous enverra 1 sondage pour chaque personne.

**Tu peux nous contacter en tout temps pour nous donner ton/tes adresses courriel !!!**

## ACTIVITÉS 12-18

### SCATTERGORIES Le PAS

Viens jouer à une version adaptée du populaire jeu de société Scattergories ! Plaisir assuré ! Une collation est fournie. L'équipe gagnante remportera un prix !

**Judi 11 avril 2024, de 18h30 à 20h, dans notre salle de conférence**

**Tu as jusqu'au mardi 9 avril pour t'inscrire !**



### SORTIE AUX QUILLES

Essaie d'obtenir le meilleur score parmi tous les inscrits. Qui sait, tu vas peut-être réussir à battre Danaëlle !

**Vendredi le 17 mai, de 14h à 15h30 (pédagogique)**

**On se rejoint à l'Association et on marche jusqu'au Quillorama**

**Des grignotines seront fournies sur place.**

**Date limite d'inscription : Vendredi 3 mai**



### QUIZ CONNAIS-TU TES PERSONNAGES POPULAIRES ?

Viens tester tes connaissances sur les personnages populaires de films et séries qui vivent avec la maladie mentale. Il y en a probablement plus que tu penses !

**Mercredi 26 juin, de 13h à 14h30**

**Tu as jusqu'au vendredi 21 juin pour t'inscrire**

**QUIZ!**



Nous aimerions réduire notre empreinte environnementale. Pour ce faire, nous enverrons le journal ainsi que toutes nos communications par courriel à ceux qui ont une adresse e-mail. Si nous n'avons pas ton adresse courriel, tu peux nous l'envoyer à : [ag.bureau@lepas.ca](mailto:ag.bureau@lepas.ca)



## Printemps 2024

# PROGRAMMATION

\*\*\* Si la contribution demandée est un frein à ton inscription, contacte-nous pour prendre des arrangements ☺

## GROUPES DE DISCUSSION

29 avril à 18h30



### Change ton regard... sur la demande d'aide

À titre d'accompagnateur-trice d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, il peut t'arriver de te sentir dépassé-e à certains moments. Demander de l'aide ne signifie pas que tu es faible, au contraire, cela montre que tu es conscient-e de tes besoins et que tu veux prendre soin de toi tout autant que de l'autre personne.

Animé par : Josée Morin, Paire aidante famille

**Date limite d'inscription : 22 avril**



28 mai à 9h



### Les peurs

As-tu peur du regard des autres ?  
La peur te bloque-t-elle dans ta vie ?  
Manque-tu de courage pour affronter tes peurs ?  
Viens en discuter et tenter de trouver des solutions !

Animé par : Josée Morin, Paire aidante famille

**Date limite d'inscription : 21 mai**



26 juin à 18h30



### Le mieux-être

Qu'est-ce qui favorise le bien-être et comment l'améliorer ?  
Qu'est-ce qui peut m'aider à réduire mes pensées négatives ?  
Comment prendre soin de MA santé mentale ?  
Comment les environnements favorables influencent-ils le mieux-être ?  
Discutons ensemble des conditions bénéfiques pour soi...

Animé par : Josée Morin, Paire aidante famille

**Date limite d'inscription : 19 juin**



# PORTES-OUVERTES



Les portes ouvertes, c'est une belle occasion sans rendez-vous pour venir jaser de tout et de rien avec Josée et d'autres membres qui, comme toi, vivent des moments moins faciles avec leur proche.

C'est plaisant, détendu et surtout, bénéfique !

Au plaisir de t'y rencontrer !

**Dates :**  
**9 et 22 avril,**  
**6 et 22 mai**  
**11 juin**  
**De 18h30 à 20h**



Aucune inscription requise

Le lien pour rejoindre via TEAMS sera fourni aux personnes qui en font la demande.

## Formation : Mieux comprendre l'anxiété



L'anxiété est souvent difficile à identifier et à comprendre. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'entourage peine parfois à saisir certaines réactions ou comportements de son proche sans être en mesure de les rattacher à des symptômes de la maladie dont il est atteint (ex : évitement, besoin d'être constamment rassuré, difficulté de mise en action, anticipation, rumination, peurs amplifiées, etc.).

Le trouble anxieux peut être à lui seul très souffrant. Mais il se peut qu'une personne ayant une autre maladie mentale vive aussi beaucoup d'anxiété, ce qui viendra certainement alourdir son quotidien.

**Animé par :** Hélène Desharnais, intervenante.

**Durée :** 4 semaines consécutives, les jeudis de 18h à 20h30,

**Dates :** 25 avril, 2-9-16 mai 2024

**Contribution:** 15\$

**Date limite d'inscription :** 12 avril 2024



# ACTIVITÉS DE RESSOURCEMENT

## SÉJOUR DE RESSOURCEMENT AU CHALET

31 mai au 2 juin 2024

Venez vous reposer et profiter de la nature avec d'autres membres de l'Association.

**Durée :** 2 nuits

**Lieu :** Maison du Ranch à Val Joli (1 heure de Victoriaville)

**Repas :** Fournis pour la durée du séjour (Implication de tous pour la préparation et pour le rangement.)

**Accompagnatrice:** Josée Morin, Paire aidante famille

**Contribution :** 80\$ (possibilité de covoiturage)

**Places limitées, réservées aux membres réguliers ! Date limite d'inscription : 15 mai.**

## Atelier d'exploration de différentes façons de prendre soin de soi

L'idée de prendre soin de soi peut être difficile à concrétiser. Ça peut se faire à très peu de frais, voire gratuitement! Ce ressourcement permettra d'explorer diverses idées créatives faciles à reproduire une fois à la maison! Plaisir et rires garantis!

**Le reste du temps sera libre.** Vous pourrez en profiter pour lire, flâner dans la piscine intérieure ou le spa, jouer à des jeux de société, discuter, vous promener, faire la sieste ou tout ce qui vous permettra de décrocher.



## SOUPER - THÉÂTRE LA GÉANTE

jeudi 15 août 2024

Venez découvrir ou redécouvrir l'art du théâtre avec d'autres membres de l'Association.

**Date :** Jeudi 15 août 2024

**Souper à 17h** au Restaurant Le Grill  
(souper 3 services, choix de 5 menus prédéterminés)

**Présentation La Géante à 20h** au Carré 150

**Contribution:** 40\$/ membre régulier  
90\$/ membre sympathisant

**Places limitées, priorité aux membres réguliers! Date limite d'inscription : 11 juillet.**

**Résumé :** À travers une histoire aux airs de conte fantastique, plongez dans les années '10 à '40 en découvrant l'univers du Faubourg à m'lasse, de la Factory et du Théâtre National et rencontrez les personnages colorés qui parsèment la vie et l'ascension d'une artiste qui a tout changé.

Soir après soir, une toute petite femme devient La Poutine, son personnage populaire devenu plus grand que nature, et monte sur scène pour apporter un peu de lumière à une Grande Noirceur dévorante en rassemblant les gens autour d'un fou rire. LA GÉANTE, c'est l'extraordinaire histoire de ROSE OUELLETTE.

le Grill  
RESTO | BAR  
ÉVASION

LE  
CARRÉ  
150



# CONFÉRENCES POUR LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

La semaine nationale de la santé mentale, qui a lieu du 6 au 12 mai prochain, est une semaine importante pour notre organisme car elle ouvre le dialogue sur les enjeux liés à la santé mentale et la maladie mentale.

Dans le cadre de cette semaine bien spéciale, nous te partageons l'invitation pour participer à 2 conférences !



**Heureux malgré tout, par l'humoriste Martin Turgeon,**  
présenté par l'Association le PAS, en partenariat avec le Groupe de fraternité en santé mentale

**Date :** Mardi 7 mai 2024

**Lieu :** La Zone grise, 24, rue Notre-Dame Est

**Accueil et présentation des organismes à partir de 18h30**

**Début de la conférence à 19h**

**Date limite d'inscription :** 2 mai 2024

Des grignotines vous seront servies sur place.



LA COALITION  
DES INTERVENANTS(ES)  
EN SANTÉ MENTALE  
DES BOIS-FRANCS

Une conférence sera aussi offerte par la Coalition des Intervenants en Santé Mentale. Plus de détails seront fournis aux gens qui en feront la demande



## ATELIERS CRÉATIFS

### Initiation au macramé

En collaboration avec la boutique L'Inspiration, nous vous proposons une série de deux ateliers d'initiation au macramé! Au programme : création d'une jardinière simple pour suspendre votre plante préférée! L'activité aura lieu au studio à même la boutique!

**Lieu :** Boutique l'Inspiration, 235A, rue Notre-Dame Est  
**Deux (2) ateliers:** les mercredis 10 et 17 avril de 13h à 16h.

**Contribution:** 15 \$ (comprenant les 2 ateliers et tout le matériel nécessaire).

**Date limite d'inscription:** 2 avril.

**Aucune expérience requise! Réservés aux membres!**



# MÉDITATION EXTÉRIEURE

Pendant les beaux jours, l'appel de la chaise ou du coussin de méditation se fait moins pressant? On a plutôt envie de se laisser éblouir par le soleil, de faire une marche, d'admirer la beauté du paysage!

Bonne nouvelle! Sophie Bergeron, accompagnée de Josée Morin, offre 3 séances de méditation extérieure.

**Dates :** Les lundis 3, 10 et 17 juin à 18h30

**Lieu :** Le Boisé des frères du Sacré-Coeur, 841, blud Bois-Francis S.

**Date limite d'inscription :** Les jeudis 30 mai, 6 et 13 juin

**En cas de pluie, l'activité aura lieu dans nos locaux.**



## Pourquoi aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint de maladie mentale ?



Tout simplement parce que c'est douloureux de côtoyer une personne qui présente des symptômes liés à une maladie mentale. Il n'est pas toujours facile de partager sa vie avec une personne atteinte d'un trouble important de santé mentale. Les conséquences et les répercussions peuvent affecter la vie de tout ceux qui partagent cet univers.

D'autant plus que la charge émotive peut venir compliquer le quotidien. L'inquiétude, le sentiment de culpabilité, la frustration, la déception, la tristesse, le doute, l'anxiété, etc. Cela te semble familier?

Ne pas tout comprendre de la réalité de l'autre, vivre dans l'imprévisibilité fréquente, hésiter à communiquer par crainte de déclencher une réponse ou une attitude non appropriée, avoir de la difficulté à nommer et maintenir des limites personnelles, avoir l'impression de devoir prendre des responsabilités qui ne t'appartiennent pas... tout cela peut assurément être troublant

## Aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint de maladie mentale, aide à retrouver son propre équilibre et à se sentir mieux.

Chaque personne qui est venue à l'Association Le PAS et qui a bénéficié de différents services comme la rencontre avec un intervenant, participer à un groupe, suivi une formation, reçu du répit ou participer à un ressourcement est un ambassadeur! **Tu sais** qui autour de **toi** se trouve dans une situation comme la tienne. Par exemple, à ton travail, à quel collègue nos services seraient utiles, une de tes connaissances vit une période difficile en ce moment avec son proche... sur les réseaux sociaux, un de tes contacts met des publications répétées sur les maladies mentales. **Tu peux être témoin** de qui, autour de toi ne dégage plus la même énergie, baisse les yeux, évite certaines conversations.

## Tu connais l'aide disponible alors tu sais ce qu'on peut faire pour eux.

Tu peux avoir un impact immense sur le cheminement d'un autre proche. Penses-y, quelqu'un t'a référé à l'Association le PAS... tu peux à ton tour influencer positivement la suite des choses pour d'autres. Parle de notre Association. Parle de nos services. Parle de l'aide que tu as reçue. Abonne-toi à nos réseaux sociaux et partage nos publications, elles peuvent aider quelqu'un. C'est à ton tour d'être un moteur de changement positif pour d'autres membres d'entourage. Fais-nous rayonner!!!

Isabelle



Association  
Le PAS

# RECRUTE

Pair(e) aidant(e) famille

Ton cheminement en tant que membre de l'entourage peut faire une différence!

ENVOIE TA CANDIDATURE À :  
[info@lepas.ca](mailto:info@lepas.ca)



-TU ES UN MEMBRE DE L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE!

-TU AS CHEMINÉ DANS TON PROPRE RÉTABLISSEMENT EN UTILISANT LES SERVICES DE L'ASSOCIATION LE PAS!

-TU VEUX ÊTRE UNE SOURCE D'INSPIRATION ET REDONNER ESPOIR!

-TU AIMERAS UN TRAVAIL À TEMPS PARTIEL!

**TU ES PEUT-ÊTRE LA PERSONNE IDÉALE POUR SE JOINDRE À L'ÉQUIPE!**

## COMPÉTENCES RECHERCHÉES :

- EMPATHIE, HABILITÉS EN RELATION HUMAINE
- CONNAISSANCE DE LA SUITE OFFICE (INFORMATIQUE)
- CONNAISSANCE GÉNÉRALE SUR LA SANTÉ MENTALE
- BONNE QUALITÉ DE COMMUNICATION
- AIME LE TRAVAIL D'ÉQUIPE
- AUTONOMIE, SENS DE L'ORGANISATION

## CONDITIONS DE TRAVAIL :

- POSTE À TEMPS PARTIEL DE 10 HEURES PAR SEMAINE
- HORAIRE SUR 3 JOURS DE 4H, EN PARTIE EN SOIRÉE (JOURNÉES À DÉTERMINER AVEC LA PERSONNE EMBAUCHÉE)
- CONTRAT DE 2 ANS AVEC POSSIBILITÉ DE PERMANENCE
- TAUX HORAIRE : 22 \$ À 25 \$ SELON L'EXPÉRIENCE
- FORMATION CONTINUE, FORMATION SUR LA PAIRE AIDANCE FAMILLE

## TÂCHES :

- OFFRIR DU SOUTIEN AUX MEMBRES DE L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE
- ANIMER DES GROUPES DE DISCUSSION
- ASSURER UNE PRÉSENCE AU DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE
- ANIMER DES SENSIBILISATIONS À PARTIR DE TON HISTOIRE (TÉMOIGNAGE)
- ANIMER ET COANIMER DES ATELIERS, JOURNÉES THÉMATIQUES
- COLLABORER À LA PLANIFICATION DU JOURNAL, DE LA PROGRAMMATION
- AUTRES TÂCHES UTILES POUR L'ORGANISME

# Recrutement au sein du Conseil d'administration

L'Association Le PAS est un organisme communautaire légalement constitué dont la mission est d'offrir différents services d'aide aux membres de l'entourage de personnes adultes atteintes d'un trouble de santé mentale. Pour y arriver et respecter la gouvernance établie, chaque année lors de l'Assemblée Générale Annuelle, des administrateurs sont élus.

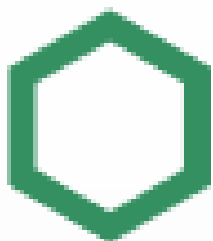
En 2024, quatre postes d'administrateurs/trices viendront en élection. Je tiens à t'informer que deux administrateurs sortants ont manifesté un intérêt à reprendre un nouveau mandat. Il y a donc assurément deux postes à combler. Ceci étant dit, comme il s'agit d'élection, tout membre en règle peut déposer sa candidature et se présenter selon son intérêt. Le Conseil est constitué de 7 administrateurs/trices dont 4 sièges sont réservés à des membres réguliers et 3 sièges pouvant être comblés par toute personne manifestant de l'intérêt à la cause des membres de l'entourage à titre de membre sympathisant.

Le Conseil d'administration s'assure de la saine gouvernance de l'organisme. Il joue un rôle de vigie sur la santé de l'organisme et sa pérennité. Aux côtés de la direction, le Conseil adopte les orientations, le plan d'action et le budget annuel de l'organisme. Il se réunit en moyenne à 7 reprises par année entre septembre et juin afin d'assurer un suivi sur les travaux en cours et contribuer au développement de l'organisation.

Les rencontres ont lieu en fin de journée et durent environ 2h. Les administrateurs/trices seront élus lors de la prochaine assemblée générale annuelle prévue en juin prochain.

Tu es curieux et tu désires en savoir davantage, contacte Nathalie (directrice) au 819-751-2842 ou par courriel à [info@lepas.ca](mailto:info@lepas.ca), il lui fera plaisir de répondre à tes questions. Tu n'as aucune expérience à titre d'administrateur/trice, pas de souci, une formation obligatoire te sera offerte et ton expertise de vie sera précieuse!

MERCI À NOTRE PRÉCIEUX COMMANDITAIRE



**Desjardins**

**Caisse des Bois-Francs**

# SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

## 6 AU 12 MAI 2024

Chaque année jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2024-2025, c'est l'astuce **S'ACCEPTER** qui est mise de l'avant.

### S'ACCEPTER, C'EST ÊTRE SOI-MÊME, ENSEMBLE

**S'ACCEPTER**, c'est reconnaître ses forces et développer ses compétences, sa souplesse, son savoir-faire et son savoir-être. C'est se concentrer sur sa propre valeur et faire preuve d'autocompassion et de bienveillance envers soi-même. Une bonne estime de soi nous aide à reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites, et à exprimer nos besoins.

### QUELQUES TRUCS POUR S'ACCEPTER

# 1

#### **Mobiliser ses forces**

Mobiliser ses forces et les reconnaître amène à ressentir un sentiment d'accomplissement et de compétence, ce qui renforce la confiance en ses capacités. **Pouvez-vous nommer trois forces que vous avez utilisées pour traverser une difficulté ?**

# 2

#### **Apprendre en marchant**

Les réussites, les erreurs et les échecs sont des occasions d'apprentissage formidables. Chaque expérience peut aider à développer ses compétences, sa souplesse, son savoir-faire et son savoir-être. **Nommez trois apprentissages que vous avez faits dernièrement.**

# 3

#### **Éviter la comparaison**

Ne pas se comparer amène à se concentrer sur sa propre valeur et favorise une perception plus authentique et positive de soi-même. **Avez-vous tendance à vous comparer aux autres ?**

# 4

#### **Faire preuve d'autocompassion**

Faire preuve d'indulgence envers soi-même, comme on le fait pour un-e ami dans des moments exigeants ou douloureux, réduit le stress et favorise la résilience. **Arrivez-vous à faire preuve de bienveillance envers vous-même ?**

# 5

#### **Cultiver les liens bienveillants**

Les relations bienveillantes renforcent les sentiments d'appartenance, d'acceptation et de soutien, ce qui contribue à une meilleure perception de sa propre valeur. **Qui sont les personnes de votre entourage avec lesquelles vous pouvez être vous-même ?**

# 6

#### **Favoriser l'ouverture et l'inclusion**

La reconnaissance de l'autre, l'ouverture et l'inclusion créent des environnements où une variété d'idées, de pensées et d'approches peuvent s'épanouir. **Faites-vous preuve d'ouverture et d'accueil envers des personnes inconnues ?**

