

JOURNAL

PAS-À-PAS

PRINTEMPS 2026



- 2 Mot de la présidente
- 3 Bienvenue dans l'équipe!
- 4 Le communautaire à boutte!
- 5 Informations variées
- 10 Le processus de rétablissement
- 11 Immunité et bonheur
- 12 Calendrier résumé des activités

Programmation
pages 6 à 9

Équipe

Nathalie, directrice:

info@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helenadesharnais@lepas.ca

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

danaelle.simoneau@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

*Le bureau sera fermé
le 3 avril (vendredi Saint),
le 6 avril (lundi de Pâques) et
le 18 mai (fête des Patriotes)*

Coordonnées

*59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, Qc, G6P 1J8
(819) 751-2842*



*L'Association Le PAS suspendra
tous ses services du 23 mars au
2 avril 2026. Voir page 4*



Mot de la présidente

La vie nous amène à réfléchir à nos priorités, à faire des choix parfois déchirants, parfois merveilleux, puis à apprendre à lâcher prise et pratiquer l'auto-compassion. Et cela ne se fait pas toujours seul. Les activités proposées à l'Association sont des occasions indispensables pour créer des liens et briser l'isolement. Plus on fait preuve d'ouverture, plus on vit de belles expériences en participant aux différentes activités et plus on a d'outils pour avancer dans notre rétablissement!

Je vous propose un défi : sortir de votre zone de confort (ou d'inconfort), et vous inscrire à au moins une activité ce printemps! C'est bénéfique, c'est peu de frais ou pas du tout, et tellement plaisant et ce, même si vous allez bien!!

Au mois de juin, se tiendra notre Assemblée Générale Annuelle (AGA). Quatre postes d'administrateurs seront à combler. Certaines personnes qui siègent présentement au conseil d'administration (CA) désirent poursuivre pour un autre mandat, d'autres doivent nous quitter pour différentes raisons. Les 6 rencontres annuelles d'une durée moyenne de 2 heures sont intéressantes, formatrices, indispensables et se font dans le plaisir! Joins-toi à nous!

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 assure un suivi sur les travaux en cours et contribuer au développement de l'organisation.

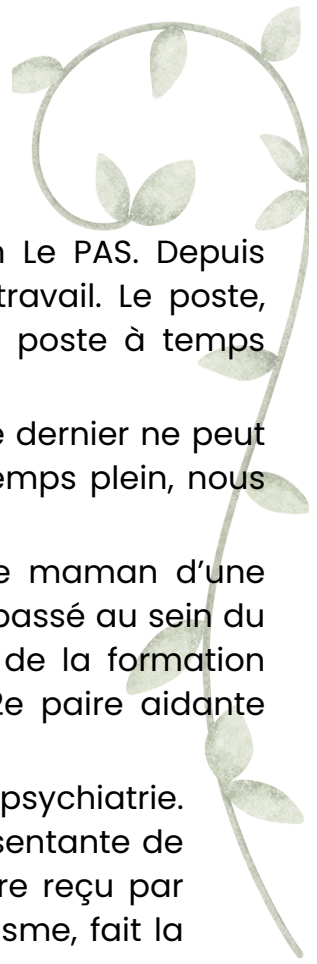
Je vous invite à communiquer avec notre directrice, Nathalie Tremblay, afin qu'elle vous informe du rôle et discuter de votre intérêt. Aucune compétence préalable et aucune « ancienneté » comme membre de l'Association n'est nécessaire. Seulement votre désir d'aider, de redonner, de vous impliquer afin que les membres de l'entourage continuent de recevoir de l'excellent soutien. Votre statut de membre doit être valide depuis au moins 3 mois.

C'est avec une réelle joie que je vous verrai très bientôt dans une activité du PAS!
Je vous souhaite un printemps de bienveillance et de douceur!

Josée Morin, Présidente



BIENVENUE DANS L'ÉQUIPE !



Le concept de paire-aidance famille n'est plus nouveau à l'Association Le PAS. Depuis novembre 2023 qu'une paire aidante famille s'est jointe à l'équipe de travail. Le poste, subventionné dans le cadre d'une entente spécifique, ne permet qu'un poste à temps partiel à la hauteur de 15 h par semaine.

Chantal Laneuville, paire aidante famille de l'Association depuis l'automne dernier ne peut offrir que 12 heures par semaine puisqu'elle occupe un autre emploi à temps plein, nous avons donc intégrer une 2e paire aidante famille dans notre équipe.

Plusieurs d'entre vous la connaissez. Elle a reçu des services à titre de maman d'une personne atteinte de trouble de santé mentale. Elle s'est impliquée par le passé au sein du conseil d'administration, dans des comités en plus d'être coanimatrice de la formation "apaiser et prévenir des situations de crise" ! Je vous présente notre 2e paire aidante famille, Pierrette Lemay.

Pierrette a une tâche, celle d'assurer une présence sur le département de psychiatrie. Elle fait le lien entre les équipes traitantes et l'organisme. Elle est la représentante de l'organisme qui permet à l'entourage dont le proche est hospitalisé d'être reçu par une personne ayant un vécu similaire. Elle réfère l'entourage vers l'organisme, fait la promotion auprès des psychiatres, travailleurs sociaux, etc.



Mais pourquoi Pierrette Lemay? Parce qu'elle est souriante, toujours de bonne humeur, positive, connaît bien l'organisme et les services mais surtout, elle a un vécu, une expérience qui peut être utile à d'autres, être un baume sur les difficultés.



*Bonjour à chacun,
Je veux vous partager un très beau défi qui m'a été offert : devenir paire aidante famille. C'est avec joie et gratitude que j'ai accepté de faire partie de cette belle équipe de l'Association Le PAS.*

J'ai tellement reçu une belle écoute, sans jugement et dans le respect. Même s'il n'était pas toujours facile d'en parler, je me suis toujours sentie épaulée et encouragée à prendre soin de moi pour mieux accompagner mon proche, dont je suis fière. Maintenant, je suis heureuse et motivée d'aider d'autres personnes pour qu'ils découvrent ce bien-être en allant chercher à leur tour de l'aide pour continuer à accompagner leur proche.

Au plaisir de vous aider.

Pierrette Lemay

LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE

Le communautaire à boutte est un mouvement national de grève et de revendications du milieu communautaire en lutte pour la survie du filet social québécois.

Pendant que le gouvernement se contente d'annoncer quelques miettes de financement, les besoins explosent et les organismes communautaires s'épuisent.

Aux quatre coins du Québec, le milieu communautaire a cessé de se taire. Face à un rehaussement dérisoire, des groupes ont levé la tête et dit clairement : ça ne suffit plus. Le message est sans équivoque : l'urgence est réelle, et elle est partagée.

C'est dans ce contexte qu'est né « Le communautaire à boutte! », une grève historique portée par des organismes de partout au Québec. Un mouvement collectif pour faire comprendre au gouvernement que nous ne sollicitons pas la charité : nous exigeons la reconnaissance, le financement adéquat et le respect que mérite notre rôle essentiel dans la société.

Considérant le sous financement chronique des organismes communautaires dont celui de l'Association Le PAS;

Considérant la volonté de l'Association Le PAS de soutenir les revendications légitimes du mouvement communautaire en faveur d'un financement adéquat et récurrent;

Considérant la nécessité de moyens de pression collectifs pour faire entendre les revendications des organismes communautaires;

Le conseil d'administration a résolu que l'Association Le PAS adhère au mouvement Le communautaire à boutte. Le conseil d'administration reconnaît la grève comme un moyen de pression collectif.

L'équipe de l'Association Le PAS participera aux actions collectives locales, régionales et provinciales.



Durant les semaines du 23 mars au 2 avril, tous les services auprès de la population seront interrompus. Seule la sortie à la cabane à sucre est maintenue! Si, durant cette période vous avez besoin d'aide, contacter Info-Social au 811 option 2.

Le communautaire est un pilier essentiel partout au Québec. Et partout, il est à boutte!

Nos revendications :

- Conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire.
- Financement suffisant à la mission.
- Reconnaissance pleine et entière des organismes.
- Protection de l'autonomie et fin du financement précaire.
- Investir dans le modèle communautaire comme pilier stratégique.

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux, allez signer la pétition. Vous pouvez définitivement faire une différence dans notre lutte! Soyez solidaires puisque c'est de votre filet social dont il est question!

Taper Le communautaire à boutte et aller visiter le site internet pour plus de détails, pour signer la pétition et vous inscrire pour recevoir leur infolettre!

Vous voulez vous joindre à nous lors d'une action? Faites-nous le savoir pour recevoir toute l'information!

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 la participation de chacune et de chacun ! Tu recevras bientôt notre sondage annuel (par courriel ou par la poste). Ceux qui le recevront par courriel pourront le remplir directement en ligne; ceux qui le recevront par la poste auront la possibilité de remplir le formulaire papier et nous le retourner via l'enveloppe préaffranchie ou de remplir le sondage en ligne via le code QR qui sera fourni.

Le sondage est très court, 2-3 minutes et plus nous recevrons de réponses, plus nous aurons un portrait réaliste de l'appréciation de nos services par notre clientèle. C'est également une bonne façon de mieux connaître vos besoins et d'amélioration continue !

Nous aimerions que chaque personne de plus de 14 ans ayant été en contact d'une façon ou d'une autre avec l'Association remplisse un sondage. Pour les couples ou les familles, chaque personne complète un formulaire



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 au coût de 10\$ en nous faisant parvenir le formulaire ci- dessous complété ainsi que ton paiement par la poste, par virement bancaire à info@lepas.ca ou en venant directement au bureau.



Nom complet

Date de naissance

Téléphone

Courriel

Adresse

Autorises-tu les membres du personnel à communiquer avec toi par téléphone ? Oui ☐ Non ☐

Pouvons-nous laisser un message sur ta boîte vocale ? Oui ☐ Non ☐

Désires-tu recevoir nos communications par courriel ou par la poste ? (Sondage annuel, invitations...)

Courriel ☐ Poste ☐ Je ne désire aucune communication ☐

Désires-tu recevoir notre infolettre ? Oui ☐ Ton courriel: _____ Non ☐

Date: _____

Signature: _____

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

Programmation printemps 2026

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.

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!

***** POUR TOUTES LES ACTIVITÉS, SI LA CONTRIBUTION CONSTITUE UN FREIN À TA PARTICIPATION, FAIS-NOUS LE SAVOIR ET IL NOUS FERA PLAISIR DE REGARDER LES ARRANGEMENTS POSSIBLES! *****

VISIONNEMENT ET DISCUSSION

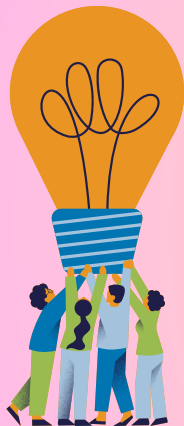
Faire partie de l'équation : un regard différent sur mon rôle de proche

S'outiller pour prendre soin de soi, de ses relations et des autres est nécessaire dans un contexte d'accompagnement. Dans une atmosphère alliant détente, rire et réflexion, la personne aidante portera un regard sur sa situation actuelle afin de trouver des moyens pour ralentir, réfléchir et se donner l'espace d'être en toute liberté.

Cette conférence pré-enregistrée est offerte par l'ALPABEM.

Date : Vendredi 17 avril 13h30

Date limite d'inscription : Vendredi 10 avril



FORMATION SCHIZOPHRÉNIE, PSYCHOSE ET TROUBLES APPARENTÉS



Cette formation donnera lieu à des moments d'informations combinés à des périodes d'échange en lien avec le thème afin de lier les connaissances à vos expériences !

Les objectifs sont de diffuser de l'information sur la schizophrénie, les psychoses, et les autres troubles apparentés, permettre aux membres de l'entourage d'acquérir des connaissances et des nouvelles stratégies ainsi que de rencontrer d'autres membres de l'entourage vivant des défis et enjeux similaires.

Formatrice : Hélène Desharnais, intervenante de l'Association

Dates : Les jeudis 23 et 30 avril, ainsi que les 14 et 21 mai de 18h30 à 20h30



Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : 1er mai

Priorité aux membres réguliers

SOUPER CONFÉRENCE SUR LA RÉSILIENCE

Du 4 au 10 mai prochain se tiendra la semaine nationale de la santé mentale sous le thème « **Un pas, un geste, un mouvement... Ensemble pour une bonne santé mentale** ». Cette campagne propose de nous mettre en action pour sortir du sentiment d'impuissance, rallumer l'espoir et cultiver le sens. Un pas, un geste à la fois, à notre rythme. Pour l'occasion, on vous propose un souper avec du beau monde et une belle conférence!



Cette conférence propose un regard humain, éclairant et bienveillant sur la résilience des membres de l'entourage. Elle permettra de mieux comprendre les défis vécus par les personnes concernées et d'explorer les composantes qui favorisent l'adaptation, l'équilibre et l'espoir. Les participants découvriront aussi comment le processus de rétablissement ne concerne pas uniquement la personne vivant avec un trouble de santé mentale, mais également les membres de l'entourage. Des pistes concrètes seront proposées afin d'aider les personnes concernées à soutenir leur propre bien-être, à favoriser des relations saines malgré la souffrance et à préserver leur intégrité tout comme leur pouvoir d'agir. Une conférence accessible, humaine et inspirante, destinée aux personnes qui souhaitent mieux comprendre leur expérience et développer des ressources pour traverser cette réalité avec plus de confiance et de sérénité

Date : Jeudi le 7 mai à 17h

Lieu : Hôtel Quality Inn, 1 Boulevard Arthabaska Est, Victoriaville

Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : Vendredi 10 avril

Places limitées, priorités aux membres réguliers !



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.

Inscription obligatoire le jour même au plus tard à midi.

Dates : 4 et 25 MAI, 22 JUIN

Heure : Entre 18h et 20h

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





GROUPES DE DISCUSSION



Les groupes de discussion offrent un lieu de rencontre et d'échange entre les membres de l'entourage afin de partager leur vécu en lien avec le thème annoncé. Ils sont animés par la paire aidante famille, une fois par mois, en alternance de jour et de soir sur un sujet prédéterminé. Les participants s'inscrivent chaque fois selon leur intérêt!

Jeudi 9 avril
18h30



Grands-parents avant tout

Tu te poses des questions sur ton rôle de grand-parent? Tu crains que certaines situations puissent fragiliser le lien que tu as avec tes petits-enfants, malgré l'amour profond que tu as pour eux? Tu as envie d'en parler avec d'autres gens qui partagent ta réalité? C'est le moment parfait pour le faire!

Date limite d'inscription : Mardi 7 avril 2026

Lundi 11 mai
9h30



Comment encourager la bientraitance?

Tu te demandes comment tu peux faire pour encourager la bientraitance pour garder l'harmonie avec ton proche. Qu'est-ce qui a fonctionné pour toi par le passé? Qu'est-ce qui est à éviter selon toi? Ce sera un moment de partage et de réflexion pour trouver ensemble des façons concrètes de faire une différence.

Date limite d'inscription : Vendredi 8 mai 2026

Lundi 15 juin
18h30



Vieillir tout en soutenant un proche

La vie nous rappelle parfois à quel point elle est fragile. En tant que membre de l'entourage, cette réalisation peut mener à beaucoup de questionnements. Qu'arrivera-t-il à mon proche si je ne suis plus disponible pour lui? Comment je peux me préparer et préparer mon proche à cette éventualité? C'est un sujet délicat mais si important.

Date limite d'inscription : Vendredi 12 juin 2026

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!



Faire des activités sans mon conjoint... et sans culpabilité!

Entretenir une vie sociale en dehors du couple, c'est important et même nécessaire. Mais qu'en est-il quand mon partenaire est malade et a peu de vie sociale de son côté? Comment maintenir notre propre vie sociale sans culpabiliser?

Date : Lundi 27 avril 18h30

Lieu : Salle de l'Association Le PAS



5 à 7, vive l'arrivée de l'été!

Une rencontre plus informelle, dernière avant la pause estivale. C'est un moment pour échanger sur l'arrivée de l'été! Comment planifiez vous cette période?

Date : Lundi 1er juin 17h

Lieu : à déterminer

Date limite d'inscription :

3 jours avant la rencontre

SÉJOUR AU CHALET

5-6-7 juin 2026

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 : Chantal, Paire aidante famille

Contribution : 90\$ (possibilité de covoiturage)

Places limitées, réservées aux membres réguliers !

Au besoin, la sélection des participants se fera par l'équipe selon la situation des personnes intéressées.

Date limite d'inscription : 11 avril 2026



Atelier:

Derrière le Masque - Retrouver son vrai visage est un atelier qui propose un moment pour explorer, avec douceur et bienveillance, les rôles et les protections que nous adoptons comme membre de l'entourage. À travers une activité créative simple et accessible, chacun pourra réfléchir à ce qui se cache derrière son propre masque: Nos émotions cachées, nos forces insoupçonnées et nos besoins oubliés.

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



AGA - 18 juin 2026

L'Assemblée Générale Annuelle de l'Association Le PAS aura lieu le 18 juin.

Tous les membres sont invités à y assister.

Tu recevras un avis de convocation dans les délais légalement prescrits pour cet événement.

ACTIVITÉ pour les 12-18 ANS

ENFIN L'ÉTÉ! - JEUDI 25 JUIN 18H30

À quoi ressemblent tes journées maintenant que l'école est finie? Comment tu planifies passer ton été? Vas-tu passer plus de temps avec ta famille ou tes amis? **Viens jaser de tout ça autour d'un bon souper pizza!**

Date limite d'inscription : Lundi 22 juin.

Minimum de 2 inscriptions pour que l'activité ait lieu.

Pour t'inscrire, contacte Danaëlle!



CONGRÈS CAP SANTÉ MENTALE À VICTORIAVILLE

La Confédération des Associations de Proches en Santé mentale (CAP SM) se déplace à Victoriaville les 23 et 24 octobre prochain pour la tenue du congrès destiné aux membres de l'entourage en santé mentale. C'est l'occasion de vous faire entendre en échangeant avec d'autres membres de l'entourage venant des quatre coins de la province, ainsi qu'avec des chercheurs, décideurs, intervenants, gestionnaires et planificateurs concernés en santé mentale afin de favoriser l'implication des membres de l'entourage à plus grande échelle.

Réservez vos dates! Plus de détails à venir!

LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

Le rétablissement est un processus personnel par lequel une personne vivant avec un trouble de santé mentale développe une vie satisfaisante, pleine de sens et d'espoir, même si certains symptômes peuvent persister. Ce cheminement implique de reprendre du pouvoir sur sa vie, de s'appuyer sur ses forces et d'être soutenu par des relations bienveillantes.

Le membre de l'entourage vit lui aussi un processus de rétablissement, car accompagner une personne vulnérable transforme ses repères, ses émotions et son équilibre.

Reconnaître ce rétablissement parallèle permet de comprendre que l'entourage a également besoin de soutien, de temps, d'espace et d'outils pour retrouver son propre bien-être et maintenir une relation aidante saine.

Le rétablissement n'est pas linéaire, un peu comme les étapes du deuil. Il appartient autant à la personne concernée qu'aux membres de l'entourage, mais chacun avance à son propre rythme et selon ses propres réalités.



Les 5 étapes du rétablissement:

1) L'impact du trouble mental : Choc et déni
Période entre les premiers symptômes et le diagnostic.

2) La vie est limitée : Renoncement et désespoir
La personne se résigne à une réalité perçue comme figée.

3) Le changement est possible : Espoir et remise en question
L'espoir refait surface grâce à un élément déclencheur, parfois après des années.

4) L'engagement à changer : Volonté d'agir et courage
Décision de prendre un risque et sortir d'une zone de confort.

5) Les actions pour changer : Responsabilisation et pouvoir d'agir
Étape de réappropriation du pouvoir sur sa vie - fondamentale dans le rétablissement.

En conclusion, Georgia Certified Peer Spécialist Family et GCPS-Family partage les mêmes fondements du rétablissement:

- L'importance de reconnaître son vécu;
- La nécessité de reprendre du pouvoir sur sa vie;
- Le passage du rôle centré sur la crise à un rôle plus équilibré et durable;
- La valorisation de l'espoir, de l'autodétermination et de l'authenticité;
- la compréhension que le rétablissement familial est un processus pas un événement.

IMMUNITÉ ET BONHEUR



Serait-il vrai que les petits bonheurs au quotidien, la bonne humeur, une attitude positive pourraient tous jouer de façon synergique afin de véritablement avoir un impact sur notre immunité, un peu à l'image de « vitamines pour l'âme »?

L'idée serait de ne pas rajouter de la souffrance à notre situation courante, en en parlant constamment, nourrissant cette petite bibite (peu importe la forme qu'elle prend) qui amenuise du coup notre énergie, nos forces, et notre système de défense.

Je lisais l'autre jour un protocole de soins en cas de Covid (prévention et traitement).

Le tout dernier élément à la liste était de garder une attitude positive. Oui nourriture, oui vitamines et minéraux, oui antihistaminiques, oui anti-inflammatoires, etc, mais cet ingrédient ne vient pas d'abord de l'extérieur, mais bien de notre volonté et intention de le cultiver.



Le lien direct semble avoir été bien établi lorsque vous lisez sur le sujet. J'ai aimé l'idée que bien que la médication fasse son oeuvre, qu'il y ait une synergie de choses qui viennent influencer notre mieux-être.

Petits bonheurs au quotidien sont des capsules d'optimisme qui méritent d'être implantés et maintenus au jour le jour. Et hop! Vitamines C, D, Zinc, mais aussi une pensée qui vous fait sourire, qui vous fait vibrer au mot guérison par opposition au mot maladie qui n'ont pas la même résonance au niveau énergétique ni au niveau immunitaire. À considérer sérieusement me direz-vous. Gardez en tête l'importance de l'élimination, des probiotiques, mais aussi à un autre niveau : nettoyer sa vie de ce qui la stresse inutilement.

D'autre part, n'avons-nous pas tous lu quelque part le lien par exemple entre l'activité physique (le choix de l'activité contribue ici certainement à la joie!), stimulation des endorphines, de la dopamine, et tout ce qui finit en « ine » dans notre cerveau), lesquels apportent des bénéfices incontestés à notre mieux-être mental.



Ce n'est donc pas par hasard que l'on parle aussi de l'importance d'aller « jouer dehors »...Cela va apporter des petits « plus » et de la joie qui en découle va perdurer pendant des heures en renforçant notre système immunitaire.

Un exemple : sauter à la mini-trampoline est une activité qui stimule notre système lymphatique. Je ne vous en dis pas plus. La lecture sur ce sujet est fascinante. Non seulement la lecture mais aussi la pratique de cette activité (qui en passant vous fera sourire... car qui n'a pas sauté sur le lit de ses parents étant enfant !!)

Donc : joie décuplée, système lymphatique nettoyé = immunité renforcée!
En fait, peu importe l'activité, car si cela stimule de la joie, elle aura un impact sur votre santé.

Au fil de vos lectures, vous serez à même de constater le lien de cause à effet! Nous sommes le terreau fertile de notre immunité.

Jardiniers, jardinières : à l'œuvre !!
Bonne santé !

Source : <https://www.lapogee.ca/blogue/immunité-et-bonheur/>

RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2026

AVRIL

9 avril : Gr. discussion

Grands-parents avant tout

17 avril : Visionnement et discussion

23 avril : Début de la formation
Schizophrénie, psychoses et troubles apparentés

27 avril : Gr. pour les conjoints-es

JUIN

1er juin : Gr. pour les conjoints-es

5-6-7 juin : Ressourcement au chalet

15 juin : Gr. discussion Vieillir tout en soutenant mon proche

18 juin : AGA et souper

22 juin : Brin de jasette

25 juin : Activité 12-18

MAI

4 mai : Brin de jasette

7 mai : Souper conférence sur la résilience

11 mai : Gr. discussion Comment encourager la bientraitance?

25 mai : Brin de jasette

Pour tous les détails et pour voir la programmation complète, rendez vous aux pages 6 à 9!

Pour vous inscrire :

info@lepas.ca ou

819-751-2842

NOUS SOUHAITONS REMERCIER NOTRE COMMANDITAIRE:



Desjardins

Caisse des Bois-Francs