

# JOURNAL PAS-À-PAS

AUTOMNE 2021



MOT DU PRÉSIDENT 1 3-4 PRENDRE SOIN DE SOI

MOT DE MME LABRIE 2 10-11 FAIRE DU BÉNÉVOLAT

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS: PAGES 6 À 9

## COORDONNÉES

### Adresse

59 rue Monfette, local 110  
Victoriaville, G6P 1J8

### Téléphone

819.751.2842

### Site Internet:

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

## HEURES D'OUVERTURE

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

## ÉQUIPE

**Nathalie tremblay,**

**Directrice:**

[nathalie.tremblay@lepas.ca](mailto:nathalie.tremblay@lepas.ca)

**Daniel Richard-Pelchat,**

**Intervenant:**

[daniel.richard-pelchata@lepas.ca](mailto:daniel.richard-pelchata@lepas.ca)

**Hélène Desharnais,**

**Intervenante:**

[helena.desharnais@lepas.ca](mailto:helena.desharnais@lepas.ca)

## Congés à venir

Le bureau sera fermé :

11 octobre pour l'Action de grâce



## *mot du président*

# PHILIP BRADLEY

Bonjour,

Je suis très heureux de vous saluer encore une fois au nom de l'Association Le Pas.

Au moment où j'écris ces lignes, l'été nous gâte encore par ses chauds rayons qui nous réchauffent si bien. Mais déjà les heures diminuent progressivement : un signe avant-coureur de l'arrivée de l'automne. Qui dit automne dit rentrée soit à l'école, au travail ou encore aux activités que nous aimons pratiquer et qui nous font du bien.

À l'Association, les membres de l'équipe sont déjà rentrés et sont à pied d'œuvre, non seulement pour vous accueillir avec le sourire, mais aussi pour vous offrir une programmation épatante comme vous le constaterez en consultant les pages qui y sont consacrées dans ce journal. Surtout n'attendez pas la date limite pour vous inscrire à une ou plusieurs activités. Réservez votre place le plus tôt possible.

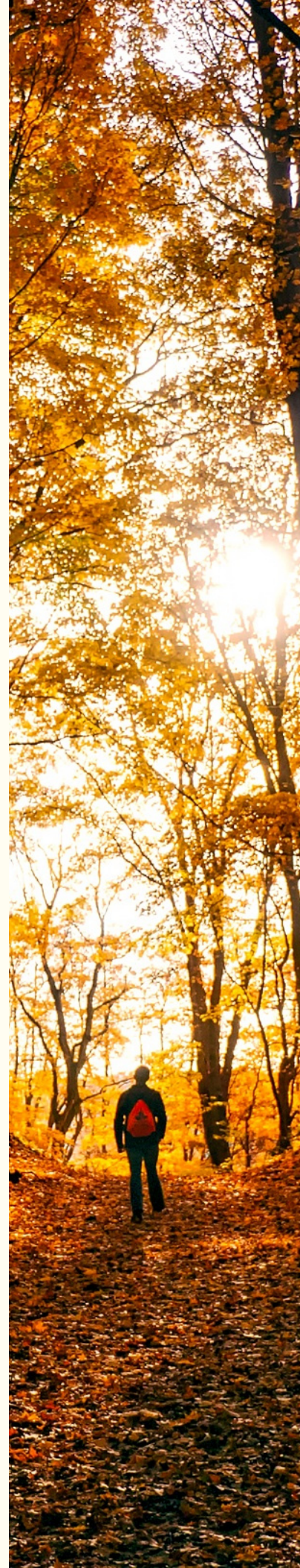
Par ailleurs, la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (SSMM) se tiendra cette année du 3 au 9 octobre. Plusieurs activités vous seront proposées. Cependant, j'aimerais vous en suggérer une personnellement. En fait, il s'agit de poser un geste tout au long de cette semaine et même au-delà. Que diriez-vous de faire un sourire à toutes les personnes que vous rencontrerez, que vous les connaissiez ou pas. Vous pouvez également ajouter un bonjour!

En posant ce simple geste, vous apportez un bien immense à ces personnes en les aidant à sortir de leur isolement. En agissant de la sorte, vous prenez soin de l'autre tout en prenant soin de vous. Et qui sait si quelqu'un ne vous sourira pas en retour!

Merci.

Bonne rentrée et bon automne!

Philip Bradley



# MOT DE DÉPART

*Solange Labrie, présidente sortante*



Bonjour à tous,

Lors de la dernière assemblée générale de juin dernier, j'ai quitté le Conseil d'administration de l'Association le PAS, après avoir complété 4 mandats consécutifs.

Lorsque je fais le bilan de ces 8 années d'implication bénévole, je réalise que j'ai reçu bien davantage que ce que j'ai donné. Je sors enrichie et grandie de cette belle expérience de vie qui m'a emmenée bien au-delà de tout ce que je pouvais imaginer. Durant ce parcours j'ai pu découvrir les coulisses du milieu communautaire, et mieux en comprendre le fonctionnement et les différents enjeux tant au niveau régional que provincial. J'ai pu être le témoin du professionnalisme et du dévouement des gens qui y travaillent. Mais surtout j'ai eu le privilège de côtoyer des personnes d'exception qui m'ont inspirée, appuyée et encouragée à me dépasser. Je tiens à remercier du fond du cœur : tous les membres du conseil d'administration qui ont siégé à mes côtés au fil des ans et tous les bénévoles qui par leur dévouement s'engagent non pas pour leur propre bénéfice personnel mais pour le bien d'une cause et de la collectivité et finalement les employés qui accomplissent un travail remarquable au quotidien en accueillant et apportant le soutien nécessaire à notre clientèle.

J'ai un merci tout spécial pour Nathalie, pour ta disponibilité, pour cette présence rassurante sur laquelle j'ai toujours pu m'appuyer et qui m'a aidée à relever bien des défis. Tu es une personne inspirante que j'admire beaucoup tant au plan personnel que professionnel. Je voulais aussi remercier personnellement M. Bradley qui n'a pas hésité à prendre la relève à la présidence lorsque j'ai dû démissionner pour des raisons personnelles. J'ai été touchée et émue par les beaux mots que vous avez tenus à mon égard, je n'ai aucun doute que vous saurez apporter vos couleurs pour faire progresser notre association.

Je suis heureuse et fière de ce que nous avons accomplis tous ensemble. Grâce au travail et aux efforts de chacun l'organisme a pu se développer, augmenter son offre de services, se faire connaître auprès de la population et commencer à se faire reconnaître comme un service essentiel, un incontournable pour les membres de l'entourage. Je souhaite longue vie à l'association le PAS et belle continuité aux nouvelles équipes en place...

Le plus sincère des mercis à vous tous de m'avoir soutenue par votre confiance à chacun de mes mandats.

Au plaisir de vous revoir très bientôt, je l'espère...

Solange





# PRENDRE SOIN DE SOI, UN ACTE QUI EST TOUT SAUF ÉGOÏSTE

Pensez à votre voix intérieure... Vous êtes-vous déjà parlé comme vous n'oseriez jamais parler à vos proches? Avez-vous tendance à soutenir et à encourager davantage vos amis que vous-même pendant une période difficile? Pour beaucoup d'entre nous, malheureusement, la réponse est oui.



## APPRENDRE À FAIRE PREUVE DE COMPASSION ENVERS SOI-MÊME

L'autocompassion se divise en trois grandes composantes. Tout d'abord, il faut savoir **faire preuve de bienveillance envers soi-même**, et non se critiquer et se juger trop sévèrement. Autrement dit, il faut se traiter comme on traiterait une personne qui nous est chère. Ce n'est pas un passe-droit pour s'apitoyer sur son sort, mais plutôt une occasion à saisir pour évoluer. S'encourager et réfléchir sainement à des façons de s'améliorer : voilà la clé du succès.

Le deuxième axe est **l'humanité commune, ou la reconnaissance de sa propre humanité**. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Quand vous rencontrez des difficultés, sachez que beaucoup d'autres les ont aussi vécues. Vous réaliserez qu'il n'y a pas forcément quelque chose qui cloche chez vous et que vos sentiments sont tout à fait normaux et humains.

Le troisième axe est **la pleine conscience**, soit prendre le temps de se concentrer sur le présent, sans porter de jugement. Examinez vos émotions et états d'esprit en évitant de les fuir ou de tomber dans la négativité. La pleine conscience peut vous aider à freiner vos pensées automatiques et vos réflexes pernecieux. Vous pouvez par exemple recourir à des techniques de respiration, comme la respiration circulaire ou par le ventre, pour vous détendre et vous ancrer dans le présent.



### À RETENIR: L'AUTOCOMPASSION EN 3 AXES!

- 1 **Faire preuve de bienveillance envers soi-même**
- 2 **Reconnaître sa propre humanité**
- 3 **Prendre le temps de se concentrer sur le présent**



# PRENDRE SOIN DE SOI, UN ACTE QUI EST TOUT SAUF ÉGOÏSTE

Prendre soin de soi, c'est aussi **prendre soin de sa santé physique**. Un corps sain contribue à un esprit sain. Bouger régulièrement, bien manger et garder des habitudes de sommeil réparatrices constituent, bien sûr, d'excellents moyens de garder le moral, de réduire son stress et son anxiété ainsi que de vivre sainement.

Accordez-vous un peu de répit et **établissez de saines limites personnelles** afin d'avoir le temps et l'espace qu'il vous faut pour vous occuper de votre meilleur ami : VOUS! Vous pouvez prévenir la rancœur et l'épuisement en priorisant vos besoins, en les communiquant clairement, en fixant des limites saines et en disant non.

**Allez-y, vous avez le droit.**

**N'oubliez pas : prendre soin de soi, ce n'est pas égoïste !**

“

« Lorsque vous dites oui aux autres, faites-en sorte de ne pas dire non à vous-même. »

PAULO COELHO



Ce qui est formidable quand on fait preuve de compassion envers soi-même, c'est qu'**on cultive en même temps notre capacité d'empathie**, ce qui améliore nos relations. Cela favorise les rapprochements, la confiance et les sentiments d'attachement sains, ce qui est essentiel au maintien d'un équilibre émotionnel et à la création du réseau de soutien bienveillant dont on a besoin pour surmonter les nombreuses épreuves de la vie.



Comme pour n'importe quelle nouvelle habitude, il faut y mettre du temps et de l'énergie. Avec un peu de pratique, cela viendra de plus en plus naturellement. Alors pourquoi ne pas parler de votre projet de prendre soin de vous à quelqu'un que vous aimez et en qui vous avez confiance? Cette personne sera là pour vous encourager, et pour vous remettre sur le droit chemin au besoin.

Enfin, sachez qu'il y a aussi des professionnels qui peuvent vous épauler dans cette quête de compassion envers vous-même et de bien-être. Nous n'avons aucun doute que vous saurez prendre bien soin de vous. Vous êtes capable!

# PROGRAMMATION AUTOMNE

## CONSIGNES À RESPECTER LORS DES ACTIVITÉS



Si vous présentez des symptômes grippaux (fièvre, toux, mal de gorge, fatigue intense, courbatures, perte de l'odorat, ...), si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la Covid-19 dans les 14 derniers jours ou qui est en attente de résultat suite à un test, nous vous demandons de nous aviser et ne pas vous présenter à l'activité.



Vous devez porter un couvre visage pour entrer et circuler dans l'édifice ou la salle (si vous n'en avez pas, l'Association peut vous fournir un masque de procédure). Les salles permettent le respect de distanciation de 2 mètres entre les participants.



Vous devrez utiliser le matériel pour le nettoyage des mains à l'arrivée et au départ. Durant les activités ou les rencontres, il n'y aura pas de collation offerte afin de réduire au maximum les risques de contamination. Nous vous invitons à apportez vos propres breuvages et collations.



Toute activité ou rencontre de groupe pourraient être annulée, reportée ou adaptée à 24 heures d'avis selon la situation pandémiques et les consignes qui en découlent. Seules les personnes inscrites seront informées.

## SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES (SSMM) 3-9 OCTOBRE 2021

L'Association Le PAS partage les objectifs de cette campagne afin d'accroître la sensibilisation et réduire la stigmatisation des personnes atteintes de maladies mentales. Parlons-en, c'est important! Pour la SSMM, Le PAS:

- Sera très présent sur ses réseaux sociaux (Facebook et Instagram) afin de partager de l'information! N'hésitez pas à faire circuler les publications afin de sensibiliser le plus de personnes possibles!
- Sera présent, par la Coalition des Intervenants en Santé Mentale, au Cégep de Victoriaville pour sensibiliser 2 groupes d'étudiants en éducation spécialisée aux maladies mentales et aux ressources disponibles.
- Animera deux présentations de sensibilisation au sujet de l'anxiété et de la dépression avec ses Avatars, en collaboration avec Parents Partenaires. Le but étant de sensibiliser plusieurs intervenants des Maison des Jeunes sur la MRC d'Arthabaska et de l'Érable.



DES ACTIVITÉS POURRAIENT S'AJOUTER, SURVEILLER VOS COURRIELS!

# CAFÉS-RENCONTRES AUTOMNE

## CAFÉ-RENCONTRE

19 SEPTEMBRE 2021

9h30, lieu à confirmer



## MON PROCHE REFUSE LES SOINS,

### QUELS SONT LES RECOURS JURIDIQUES POSSIBLES

En tant qu'avocate expérimentée en santé mentale, Me Geneviève Marchand vient nous présenter les recours juridiques que les membres de l'entourage peuvent utiliser lorsque la condition mentale de leur proche se dégrade. À partir d'un cas fictif, elle nous présentera de façon très concrète et pratique le processus par lequel on peut amener le tribunal à ordonner qu'un proche soit hospitalisé contre son gré (garde en établissement) ou reçoive un traitement contre son gré (autorisation judiciaire de soins).

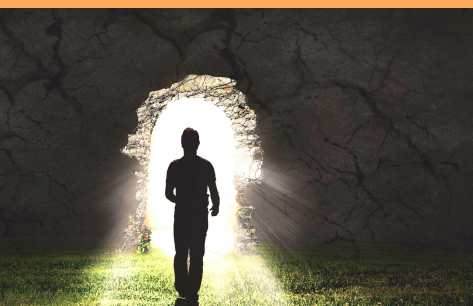
**Date limite d'inscription : 13 septembre**

**Personne ressource :** Geneviève Marchand, avocate

## CAFÉ-RENCONTRE

17 OCTOBRE 2021

9h30, lieu à confirmer



## TÉMOIGNAGE DE RÉTABLISSEMENT ET D'ESPOIR

M. Sicard témoignera de sa propre histoire, puis parlera de rétablissement, de paire-aidance et de stigmatisation. Il y a plusieurs années, René Sicard a reçu un diagnostic de trouble mental sévère. Aujourd'hui, il travaille comme pair aidant en santé mentale : il se sert de son vécu, des épreuves qu'il a traversées et des leçons qu'il a apprises afin de venir en aide à d'autres personnes atteintes de troubles mentaux. M. Sicard vient nous offrir son témoignage pour nous parler de stigmatisation, de rétablissement et surtout, d'espoir.

**Date limite d'inscription : 11 octobre**

**Personne ressource:** René Sicard, pair aidant en santé mentale

## JEUDI - 5 À 7

25 NOVEMBRE 2021

17h, lieu à confirmer



## AVEZ-VOUS DES ATTENTES RÉALISTES?

Le mot « attente » est porteur de désirs, d'espoirs, de projets et d'ambitions que nous nourrissons pour nous-mêmes et les nôtres. Tous, nous souhaitons que rien ne vienne détruire le rêve que nous ébauchons. Parfois, le mot « attente » peut porter aussi son lot de déceptions et de deuils. Des attentes qui, de réalistes deviennent utopiques à cause de changement dans les capacités, à cause d'évènements imprévisibles comme la maladie et qui viennent freiner notre élan, briser le rêve qu'on faisait pour soi et pour notre proche.

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

**Personne ressource :** Hélène Desharnais, Intervenante La PAS

## ***INSCRIPTION OBLIGATOIRE***

**LES CAFÉS-RENCONTRES SE TIENDRONT EN PRÉSENTIEL\* ET EN VIRTUEL. IL EST IMPORTANT DE VOUS INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIEL AVANT LES DATES LIMITES D'INSCRIPTION.**

\*Places limitées en salle afin de respecter les normes de distanciation.







## SÉRIE DE QUATRE ATELIERS

### Les jeudis de 18h à 20h

- 28 octobre
- 11 novembre
- 4 novembre
- 18 novembre

LIEU: PLACE RITA ST-PIERRE

CONTRIBUTION : 10\$

# 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.).

Il arrive parfois qu'une personne ayant une maladie mentale vive aussi beaucoup d'anxiété. Ceci viendra certainement alourdir son quotidien, mais ce n'est pas pour autant qu'elle a un trouble anxieux.

**INSCRIPTION AVANT 18 OCTOBRE 2021**

## La ligue de quilles est de retour!



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

**Horaire:**

Vendredi 9h30 à 11h30  
1er octobre au 3 décembre

**Contribution 25\$**

**Date limite d'inscription:**  
20 septembre.

**Consignes sanitaires:**

- Masque en déplacement
- Passeport vaccinal obligatoire



## GROUPES D'ÉCHANGE AUTOMNE 2021



**Tous les groupes  
sont offerts en  
présence\*!**

Date limite d'inscription  
pour tous les groupes :

**17 septembre 2021**

\*Sauf en cas de nouvelles  
consignes gouvernementales.

### GRUPE D'ENTRAIDE

Le groupe d'entraide est offert une fois aux deux semaines et sera animé par un membre de l'équipe de l'Association. Il débute le mardi 28 septembre.

**Horaire:**

**Les mardis à 9h00**

### GRUPE DE SOUTIEN

Le groupe de soutien est offert une fois aux deux semaines et sera animé par Hélène, intervenante. Il débute le mardi 21 septembre.

**Horaire:**

**Les mardis à 13h00**

### GRUPE DE SOUTIEN À L'ENTOURAGE - TPL

**NOUVEAUTÉ!**

Le groupe de soutien pour les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un TPL sera animé par Daniel, intervenant, une semaine sur deux à compter du mardi 12 octobre à 18h30.

**Horaire: Les mardis à 18h30**

# BESOIN DE RESSOURCEMENT?



LE SAINTE-HÉLÈNE  
AUBERGE & SPA NORDIQUE

**JEUDI, 21 OCTOBRE 2021**

Place limitées! Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : 8 octobre 16h

## Journée de ressourcement Le St-Hélène Auberge et spa nordique

L'Association Le PAS vous invite au spa! L'activité avait été offerte en 2020 mais n'ayant pas pu se tenir à cause de la fermeture des spas (COVID-19), nous la relançons! Soyez assurés que les personnes inscrites l'automne dernier seront rappelées et priorisées. Nous vous offrons donc la chance de venir vous reposer et prendre soin de vous!

La journée au spa inclus:

- l'entrée au spa nordique,
- un massage de 60 minutes
- le dîner table d'hôte au Bistro.

**Passeport vaccinal obligatoire,  
il sera vérifié sur place.**



**Dates à confirmer avec les familles**

Places limitées!

Contribution : 35\$/adulte 10\$/enfant

Date limite d'inscription : 8 octobre

## Séjour familial de ressourcement en chalet

L'Association Le PAS offre à quatre familles (adulte et son ou ses enfants mineurs\*) la location d'un chalet pour une fin de semaine! Une belle occasion de se retrouver en famille et profiter du calme d'un hébergement en nature !

Places limitées! Les dates de réservation du chalet seront choisies avec la personne membre afin de tenter de respecter les disponibilités du chalet et de la famille. Nous prioriserons les familles n'ayant jamais bénéficié du ressourcement en chalet et selon l'évaluation de leur situation.

\*La personne atteinte ne pourra pas être présente au séjour de ressourcement.



# FAIRE DU BÉNÉVOLAT

AIDER LES AUTRES POUR  
PRENDRE SOIN DE SOI

Jean-Paul Sartre a déjà écrit : « L'enfer, c'est les autres ». Pourtant, si la crise sanitaire et les mesures de distanciation physique nous ont enseigné une chose, c'est bien à quel point l'humain est un être profondément social et interdépendant. La détresse psychologique et l'anxiété causées par notre isolement social prolongé nous ont montré à quel point le contact avec les autres est essentiel à notre santé mentale.

## SE RECONNECTER AUX AUTRES PAR LE BÉNÉVOLAT

À présent que la couverture vaccinale de la population s'étend et que les restrictions sanitaires s'assouplissent, il est temps de réfléchir à la façon dont on peut retisser des liens sociaux et répondre à notre besoin de faire partie d'un groupe, d'une communauté. Pour plusieurs, la réponse à cette quête de mieux-être pourrait se trouver dans le bénévolat.

En effet, le bénévolat est un excellent moyen d'élargir son cercle social et de rencontrer de nouvelles personnes. À une époque où l'individualisme favorise le repli sur soi et l'isolement, le bénévolat offre une occasion rare et précieuse de tisser de nouveaux liens dans la communauté.

C'est particulièrement le cas pour les personnes qui ne sont pas sur le marché du travail, comme les retraités, les jeunes et les personnes sans emploi. Pour ces gens, les opportunités de socialiser avec de nouvelles personnes peuvent s'avérer encore plus rare.

D'ailleurs, le fait de s'impliquer pour une cause renforce le sentiment d'appartenir à un groupe, de s'envisager comme le membre d'une communauté plutôt que simplement comme un individu parmi d'autres dans une masse d'individus.

### LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES DU BÉNÉVOLAT

Il a été démontré que faire du bénévolat a un effet positif pour la santé mentale : cette activité contribue à réduire le stress et l'anxiété, à améliorer l'humeur et à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi.



Plusieurs recherches ont démontré que les individus qui commencent à faire du bénévolat sont plus détendus, heureux et satisfaits de leur vie en général.





# FAIRE DU BÉNÉVOLAT

AIDER LES AUTRES POUR  
PRENDRE SOIN DE SOI



## LA SUITE...

### MAIS... COMMENT ÇA MARCHE?

D'abord, il faut comprendre que l'humain est un animal social doté d'empathie. Lorsqu'on pose une bonne action qui apporte du bonheur aux autres, nous sommes capables de percevoir ce bonheur et d'en retirer nous-mêmes de la satisfaction. Au niveau neurobiologique, aider les autres active le même circuit de récompense et provoque la même sensation de plaisir que lorsqu'on se fait plaisir à soi-même. C'est ce mécanisme qui a permis à notre espèce de s'entraider pour survivre.



De plus, le bénévolat permet de répondre à plusieurs besoins fondamentaux, comme le sentiment d'appartenance à un groupe, de s'accomplir, de vivre des réussites, d'être utile et de faire quelque chose qui donne du sens à notre vie et qui nous rend fier.

Finalement, le bénévolat apporte une protection aux individus qui pratique cette activité puisque cette dernière permet de se bâtir un réseau de soutien social plus solide, d'être entouré de gens bienveillants qui pourront être là pour nous en cas de besoin.

### LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

En réduisant le stress, l'isolement et l'inactivité, le bénévolat a également des impacts positifs sur la santé physique. Il permet notamment de réduire la tension artérielle, les risques de maladies cardiaques ainsi que les symptômes de douleur chronique. Il permet également de préserver la mobilité et les fonctions cognitives (mémoire, raisonnement, etc.) contre les effets du vieillissement.

En somme, s'impliquer pour aider les autres, ça peut aussi être une façon de prendre soin de soi.



*Si le bénévolat n'est pas payé ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien mais parce qu'il n'a pas de prix.*

*- Sherry Anderson*

### Références

- [https://www.volunteerottawa.ca/Avantages\\_du\\_benevolat.html](https://www.volunteerottawa.ca/Avantages_du_benevolat.html)
- <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm#>
- Servigne, P., Chapelle, G. & Caillé, A. (2017) L'entraide, l'autre loi de la jungle, Éditions Les Liens qui libèrent

# DE LIGNES DE FAILLES EN LIGNES DE FORCE, KINTSUGI, L'ART DE LA RÉSILIENCE...

Kintsugi, l'art de la résilience – transformez en or vos blessures...

## Un art ancestral

Le Kintsugi est un art Japonais ancestral qui invite à réparer un objet cassé en soulignant ses cicatrices de poudre d'or, au lieu de les cacher. Réparé, consolidé, embelli, il porte fièrement ses blessures, et il devient paradoxalement d'autant plus précieux qu'il a été brisé...

## Kintsugi et art-thérapie

La Voie du Kintsugi peut être vue comme une forme d'art-thérapie, vous invitant à transcender vos épreuves et transformer votre propre plomb en or. Il vous rappelle que vos cicatrices, qu'elles soient visibles ou invisibles, sont la preuve que vous avez surmonté vos difficultés. En matérialisant votre histoire, elles disent : « tu as survécu ! » et vous apportent un supplément d'âme.



Le Kintsugi vous invite à remarquer que vous êtes toujours debout malgré les épreuves. Tel un chemin d'évolution, considérez que votre blessure est initiatique, et changez-la lentement et patiemment en or, en un processus alchimique... Encore plus beau, encore plus précieux, encore plus résistant, encore... là !

## Vers une autre idée de la perfection

C'est le début pour vous d'un nouveau cycle. Enfin, c'est à votre tour de resplendir... Partez à la rencontre de vous-même, et d'une autre idée de la beauté et de la perfection.

*Blessé par la vie, l'objet renaît plus beau et plus précieux grâce à l'art du Kintsugi*  
© Myriam Greff

Source: [www.esprit-kintsugi.com](http://www.esprit-kintsugi.com)

# Nous souhaitons remercier notre commanditaire :



**Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs