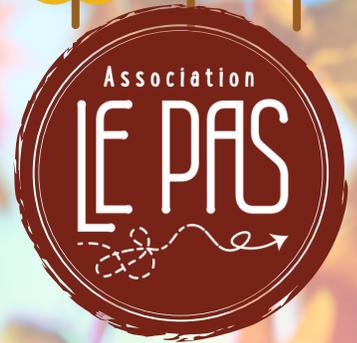


JOURNAL

PAS-À-PAS

AUTOMNE 2022



- 1 Mot du président
- 2 Charlie Chaplin
- 3 Atelier d'impression
- 10 Faire la lumière sur la dépression saisonnière
- 11 Informations variées

**Programmation
pages 5 à 9**

Coordonnées

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842



SCAN ME

Site Internet:

www.lepas.ca

Équipe

Nathalie, directrice:

info@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helena.desharnais@lepas.ca

**Isabelle, agente de bureau et
communications:** ag.bureau@lepas.ca

Lorraine Desharnais, correctrice

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 8h à 16h30

Rencontres de soir disponibles sur
rendez-vous.

Congés

Les bureaux seront fermés

Lundi 10 octobre : Action de Grâce

Mot du président

BONJOUR À TOUS,

Au moment où vous lirez ce billet, l'été aura commencé à nous quitter, faisant ainsi place à l'automne. En passant, avez-vous aimé votre été en général? Pour ma part, j'ai beaucoup apprécié les moments vécus durant cette saison, d'autant plus que j'ai trouvé la réponse à une question que je me pose depuis quelque temps.

Cette question est en lien avec le fait que ma femme et moi sommes les propriétaires d'un chien. Comme nous avons l'habitude de nous rendre au parc canin et qu'à chaque fois nous y passons plus d'une heure, force est de constater que nous avons développé des liens amicaux avec plusieurs propriétaires. Aussi, sont-ils heureux de répondre à trois questions populaires concernant leur animal : Quel est son nom? De quelle race s'agit-il? Quel est son âge?

Au-delà de la relation d'attachement entre l'humain et l'animal, il y a un deuxième élément qui ressort, soit celui de contribuer à l'amélioration de l'état de santé mentale chez une personne atteinte. Cette relation amène la personne à sortir de l'isolement et à interagir plus facilement avec les personnes provenant de son entourage, par exemple.

La question que je me posais jusqu'à tout récemment était quand est-il pour le membre de l'entourage? Que l'animal soit présent mais en retrait lors des séances en zoothérapie ou qu'il soit aux côtés de la personne atteinte dans son environnement, il se trouve réconforté de voir le lien de confiance qui se tisse entre la personne atteinte et son animal de soutien. Saviez-vous que dans ce domaine les chiens, les chats, les chevaux et les dauphins, pour ne nommer que ceux-là, ont cette capacité de comprendre et de s'adapter à l'état dans lequel se trouve la personne atteinte. Nul doute que le membre de l'entourage sera appelé à vivre une gamme d'émotions positives allant de la confiance à la joie en passant par le bonheur.

En parlant d'animaux, j'ai un petit quizz pour vous. Voici une liste de douze noms de chiens et de chats. Si, d'après vous, il s'agit d'un chien, inscrivez 1 dans la parenthèse ou 2 si c'est un chat Les réponses se trouvent à l'intérieur des pages de ce journal.

Kanouk(), Scarlet(), Camée(), Myco(), Delta(), Cannelle(), Winter(), Thalia(), Shadow(), Willow(), Paco(), Newton()

Par ailleurs, je souhaite remercier Mmes Pierrette Lemay et Marielle Raymond, deux administratrices sortantes! Je me dois de souligner leur incontestable apport, leur fidélité de même que leur expertise lors de nos réunions. Merci à vous deux! Je tiens à souhaiter la bienvenue à Mme Marlène Leblond et M. Jean Plante qui ont accepté de se joindre au Conseil d'administration.

En terminant, je vous invite cordialement à feuilleter les pages de la présente édition, afin de connaître la nouvelle programmation des activités pour cet automne. Vous verrez, certaines sont à découvrir d'autant plus qu'il y en a pour tous les goûts! Vraiment, il y a de quoi passer de beaux et d'agréables moments.

Je vous souhaite de passer un magnifique automne.



Philip Bradley

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

Par Charlie Chaplin



Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai compris qu'en toutes circonstances,
J'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...
L'Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma
souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre
qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes
convictions.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...
L'Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai
commencé à voir que tout ce qui m'arrive
contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...
La Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de
forcer une situation ou une personne, dans le seul
but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien
que ni la personne ni moi-même ne sommes
prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...
Le Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était
pas salubre, personnes, situations, tout ce qui
baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...
L'Amour propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre
Et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai
abandonné les méga-projets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que
j'aime quand cela me plaît et à mon rythme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...
La Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé de chercher à avoir toujours raison,
Et je me suis rendu compte de toutes les fois où
je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert...
L'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé de revivre le passé et de me
préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se
passe.
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois et
cela s'appelle...
La Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et
me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur, elle
devient une alliée très précieuse! Tout ceci,
c'est...
Le Savoir vivre.

*Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.
Du chaos naissent les étoiles.*





RETOUR SUR LES ATELIERS D'IMPRESSION SUR GÉLATINE

Par Chantal Martin, mai 2022

En offrant deux ateliers d'exploration d'art, je me suis fait un cadeau... celui de travailler avec un beau groupe de femmes motivées et de baigner dans cette belle énergie de groupe. J'y pensais depuis quelques années et l'Association Le PAS m'en a offert l'occasion.



J'ai pris connaissance de l'impression sur gélatine il y a environ un an. Enthousiasmée par cette découverte, j'ai eu le goût de partager ma passion pour la couleur, la peinture... Sept participantes ont tenté l'aventure avec un enthousiasme débordant. Chacune d'elle avait sa couleur, son style, son rythme de travail. Et chaque impression nous réserve une surprise. Quel plaisir d'admirer toutes ces œuvres en fin d'atelier! Ce n'était qu'un début. Qui sait... il y aura peut-être une suite!!!



Les 2h30 ont passé rapidement, la joie était au rendez-vous et chacune est repartie avec ses créations. Mesdames, vous avez de quoi être fières de vous. En tout cas, moi je le suis.

J'ai toujours aimé dessiner, gribouiller sur des feuilles ou sur mon sac d'école. Je me rappelle que j'aimais beaucoup l'heure de dessin le vendredi après-midi à l'école primaire. Notre association Le PAS est précieuse pour moi et pour tant d'autres personnes. Ces ateliers étaient une façon de redonner au suivant ce que j'ai reçu si généreusement depuis tant d'années. Merci aux intervenants-tes du PAS et bravo à chacune de vous mesdames.

Chantal Martin
mai 2022



*"Mme Martin a su me faire découvrir le plaisir de créer à partir de choses simples et en faire de grandes découvertes toutes belles et différentes les unes des autres!
Merci!"*

TÉMOIGNAGES ATELIERS D'IMPRESSION



"J'ai très apprécié l'activité de création. J'ai joué avec les couleurs, et le résultat de mes créations avait toujours l'effet d'une surprise. Cette activité m'a permis de vivre l'instant présent, et un sentiment de légèreté. Le climat de groupe était détendu, ludique et tout se déroulait simplement. Chantal s'est montrée généreuse, supportante et respectueuse. Bref je me suis amusée! Je suis satisfaite de mes créations premières. Je suis toujours intéressée à revivre une activité semblable."

"Merci à l'Association de favoriser la réalisation de ces activités, de même que toutes les autres qui contribuent à me soulager et briser mon sentiment d'isolement face à la problématique de santé mentale."



Pour ceux et celles qui sont intéressés/es, cette activité est offerte à nouveau cet automne; voir la programmation p.8

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, ...) ou si vous avez **testé positif**, nous vous demandons de nous aviser et ne pas vous présenter à l'activité. Si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la Covid-19, veuillez nous contacter pour connaître la marche à suivre.

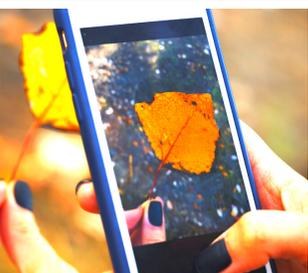


Vous devrez utiliser le matériel pour le **nettoyage des mains** à l'arrivée et au départ.



Toute activité ou rencontre de groupe pourraient être annulées, reportées ou adaptées à quelques heures d'avis selon la situation pandémique et les consignes qui en découlent. **Seules les personnes inscrites seront informées.**

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES



LES CAFÉS-RENCONTRES SE TIENDRONT EN PRÉSENTIEL. 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.

CAFÉS-RENCONTRES AUTOMNE

18 SEPTEMBRE 2022

9h30, Place communautaire

Rita-St-Pierre



HÉLÈNA NOUS PARLE DES ÉMOTIONS!

Les émotions sont faites pour être ressenties, pour nous indiquer la direction à prendre, mais elles sont également là pour être exprimées, pour être extériorisées. Mais à quoi elles servent? Elles sont porteuses de message. Peut-être ne peuvent-elles pas toujours s'exprimer devant la personne concernée mais toujours, elles doivent être évacuées par des moyens qui vous respectent et respectent votre environnement.

Il est important de développer pour soi et l'entourage des habiletés à exprimer vos émotions, habiletés qui se reflèteront dans votre rapport à votre proche atteint.

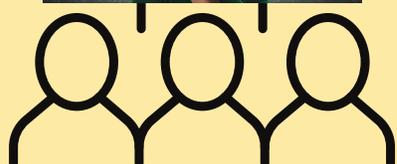
Date limite d'inscription : lundi 12 sept 2022

Personne ressource : Hélène Desharnais, Intervenante Le Pas

16 OCTOBRE 2022

9h30, Place communautaire

Rita-St-Pierre



« OUF ! QUAND LA CHARGE FAMILIALE DEVIENT TROP LOURDE ! »

Quand un parent tombe malade, c'est toute la famille qui est bouleversée. C'est aussi toute l'organisation familiale qui est chamboulée et à revoir. C'est souvent l'autre parent, la famille ou les grands-parents qui doivent prêter mains fortes. Entre l'accompagnement de la personne souffrante et la reprise de sa charge, on peut rapidement se sentir dépassé.e, débordé.e, essoufflé.e, épuisé.e et frustré.e. Ça vous rappelle quelque chose? Cet atelier est pour vous!

Comment faire pour adoucir un peu ces transitions? Est-ce qu'il y a des trucs concrets qui peuvent faciliter ces périodes? Sachant que la maladie mentale vient avec une instabilité, est-ce qu'il y a des outils qui peuvent me permettre de prévenir cette désorganisation lors des prochaines périodes plus difficiles pour mon proche?

Date limite d'inscription : 10 octobre 2022

Personne ressource : Annie Martin, intervenante psychosociale



JEUDI ▷ 5 À 7 AUTOMNE

17 NOVEMBRE 2022

17h, Place communautaire
Rita-St-Pierre

VISIONNEMENT : "L'ANXIÉTÉ, AU 21^E SIÈCLE?" SUIVI D'UNE PÉRIODE D'ÉCHANGE

Léonie et Noah, forment un couple depuis quelques mois. Lors d'un grand gala pour souligner la fin du bac de Léonie, celle-ci fait une crise de panique sur scène. Ainsi commencera son périple pour mieux se comprendre. Un périple qui, malgré l'empathie et les bonnes intentions de Noah, mettra leur relation à l'épreuve. Léonie pourra-t-elle transcender ses inquiétudes à travers la danse, notamment?

Réalisé par Émile Roy, ce moyen-métrage mêle fiction et réalité et propose une analyse personnelle et des réflexions approfondies de l'anxiété avec des personnages émouvants qui évoluent dans la culture québécoise du 21^e siècle.

Date limite d'inscription : 14 novembre 2022

*Des grignotines
seront offertes!*



L'ANXIÉTÉ, AU 21^E SIÈCLE



Pique-Nique et autocueillette de pommes



Le PAS vous propose une activité typique de l'automne : l'autocueillette de pomme. Seul, en couple ou en famille, venez profiter d'une journée en plein air avec **Nathalie**. Le PAS offrira à chacun de ses membres présents un sac de pommes. Apportez votre lunch et nous en profiterons pour pique-niquer ensemble! Le verger possède 3 modules de jeu pour divertir les enfants, et vous offre une balade en tracteur permettant de découvrir leur magnifique verger embelli par les couleurs de l'automne.

Lieu : Verger des Bois-Francis, 2655 rue St-Calixte, Plessisville

Date : 1er octobre 2022

Limite d'inscription : 23 septembre 2022

(Activité pour l'entourage seulement)

RESSOURCEMENT

Une nuit et une conférence au Manoir du Lac William

du : vendredi 28 oct à partir de 16h



au : samedi 29 oct vers 15h30

Nous vous proposons une sortie dans un lieu enchanteur où vous pourrez prendre soin de vous et vous ressourcer. L'activité comprend les repas et l'hébergement en occupation double.

Vous aurez accès aux piscines, coin détente, sentiers pédestres et aux bains à remous extérieurs. De plus, vous assisterez à une conférence sur la communication offerte par Mme Carmelle Nolin.



Contribution : 40\$

Date limite d'inscription : 26 sept 2022

Membres réguliers seulement; Places limitées!



Conférence sur la communication avec Carmelle Nolin

"Enfin on se comprend!"

T'arrive-t-il par moment d'être découragé ou même parfois en colère parce que tu as le sentiment qu'on ne comprend pas ton besoin lorsque tu t'exprimes? Cette conférence démontre que contrairement à ce qu'on croit, c'est possible de bien se comprendre mutuellement et je ne dirais même pas si compliqué.

À travers une histoire basée sur un fait vécu, je donne des trucs afin de s'assurer qu'on s'est bien écouté, compris et pour trouver des solutions gagnant-gagnant. Ultimement, on espère que cette conférence vous aidera à communiquer d'une façon qui assure le respect de chacun, éviter plusieurs malentendus, favoriser la collaboration dans la famille, au travail, avec vos amis, en amour, etc. et préserver des relations harmonieuses. Vous pourrez même nommer une situation avec laquelle vous aimeriez avoir un petit coup de pouce pour bien communiquer!



Personne ressource : Carmelle Nolin (Conférencière, Consultante en Relation d'Aide et Hypnothérapie et Éducatrice spécialisée)



FORMATION : APAISER ET PRÉVENIR LES SITUATIONS DE CRISE



Cette formation, d'une durée de 5 semaines vise, entre autres, à mieux assurer sa sécurité et celle de son proche, identifier des comportements agressifs verbaux et non verbaux, prendre conscience de l'impact de ses propres comportements sur ce genre de situation, garder une distance (physique et émotionnelle) et utiliser les outils présentés lors de la formation.

Notez que cette formation ne porte pas sur la contention physique.

En résumé, cette formation vise à développer une attitude qui assure sa sécurité et qui peut contribuer à diminuer la fréquence et/ou l'intensité des crises d'agressivité de son proche.

Durée :

5 semaines consécutives,
les lundis de 18h à 20h30,
du 17 octobre au 14 novembre 2022.

Contribution : 10\$

Date limite d'inscription : 10 octobre 2022

Formatrice : Hélène Desharnais, intervenante.

Co-formatrice : Mme Lemay, membre de l'entourage.

COULEURS ET CRÉATIONS AVEC MME MARTIN

En vivant dans un environnement parfois instable, où l'on doit faire face à des imprévus, il n'est pas toujours facile de gérer son stress. Bonne nouvelle : les loisirs créatifs ont de réels effets bénéfiques sur la santé!

Que vous n'ayez jamais exploré votre créativité ou que vous adoriez ça, ces deux ateliers sont pour vous!!

Ateliers d'impression

Les participants apprendront à créer des impressions originales et colorées sur papier avec de l'acrylique sur plaque de gélatine. Matériel fourni, aucun frais et vous repartez avec vos créations! (voir exemple p.3-4)

2 rencontres les jeudis:

3 novembre de 13h à 14h (démonstration)

10 novembre de 13h à 16h (création!)

Inscription obligatoire, avant le 21 octobre 2022

Ateliers dans les étoiles!

Les participants (de tous les âges, les enfants sont bienvenus!) apprendront une méthode pour créer des étoiles de fenêtre! Ce sont des décorations de fenêtres qui jouent sur les couleurs et la lumière. Elles font de très belles décors de Noël (et pour le reste de l'année!). Matériel fourni, aucun frais et vous repartez avec vos créations!

Samedi 3 décembre de 9h à 11h30

Inscription obligatoire, avant le 18 novembre



Groupe d'entraide

Le groupe d'entraide est offert une fois aux 2 semaines et sera animé par Hélène (intervenante à l'Association).

Horaire : Les mardi à 9h

du 27 septembre au 6 décembre 2022

Date limite d'inscription: 21 septembre.



Ligue de Quilles

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

Début : 30 septembre au 2 décembre

Contribution : 25\$

Date limite d'inscription: 21 septembre.

Membres réguliers seulement



SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

Du 2 au 8 octobre



La campagne de sensibilisation du Réseau Avant de Craquer battra son plein! Comme à notre habitude, nous serons actifs sur les réseaux sociaux quotidiennement afin de vous faire découvrir de petits bijoux qui s'adressent à vous, membres de l'entourage!

L'Association Le PAS, participe fièrement, chaque année, à faire de cette semaine un succès! Une semaine où l'emphase est mise sur vous et sur l'aide que l'entourage peut recevoir via l'organisme, parce que côtoyer un proche atteint de maladie mentale comporte son lot d'émotions, d'isolement, de souffrances mais aussi de découvertes, de connaissances et de partages!

Soyez connectés, vous pourriez faire de belles découvertes!



Si ce n'est déjà fait, **joignez-vous à notre page Facebook (associationlepasvictoriaville)** afin de pouvoir bénéficier de capsules d'information, de témoignages et encore plus!

POLITIQUE D'INSCRIPTION



Il est possible de s'inscrire par téléphone, par courriel ou en passant directement au bureau, avant la date limite. Lorsque vous vous inscrivez à une activité, c'est une confirmation de votre présence. À ce moment, nous engageons des frais de réservation ou d'achat de billet pour vous.

Si vous ne pouvez pas assister à l'activité, vous devez nous en aviser le plus tôt possible afin que nous puissions vous remplacer. Malheureusement, **si personne ne peut prendre votre place, vous aurez à défrayer le coût total de l'activité.**

Par exemple : une contribution de 20\$ vous est demandée pour une activité, mais, en réalité, il nous en coûte 75\$/personne pour l'activité. Donc, si nous ne trouvons pas personne pour vous remplacer, vous aurez à payer 75\$. Nous vous remercions de votre compréhension!

9

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.**

Faire la lumière sur la dépression saisonnière

Lorsque les jours raccourcissent et que le temps froid arrive, est-ce qu'il vous arrive de vous sentir léthargique ou irritable? Est-ce que vous manquez d'initiative au travail ou dans vos études? Vous pourriez souffrir de dépression saisonnière, ou du trouble affectif saisonnier, une forme de dépression causée par le manque de lumière naturelle.

La dépression saisonnière touche surtout les habitants de pays nordiques, comme le Canada, où environ 18 % de la population en serait atteinte. Ses symptômes comprennent un état de fatigue chronique, une baisse de moral et une perte d'intérêt ou de motivation. Elle est diagnostiquée lorsqu'une personne ressent ces symptômes au même moment, à l'automne ou en hiver, et ce, pendant au moins deux années consécutives. Dans certains cas, les symptômes peuvent être aigus et empêcher une personne de mener ses activités habituelles.

L'un des moyens de prévenir la dépression saisonnière est de s'exposer le plus possible à la lumière naturelle. Il est donc important de prendre l'air pendant au moins une heure par jour, même par temps gris, et de laisser pénétrer la lumière du jour, que ce soit à la maison ou au bureau. Il existe aussi des lampes spéciales pour l'intérieur qui émettent une lumière blanche de forte intensité. On recommande de s'exposer à ces lampes pendant une trentaine de minutes par jour, de préférence le matin. Ces séances de luminothérapie aident à combattre la dépression saisonnière et ne causent pas d'effets secondaires sérieux.

Et comme pour toute autre forme de dépression, il faut rester actif physiquement, en sortant dehors le plus possible. Dans le cas de symptômes graves, la prise d'antidépresseurs peut aussi être efficace. Des séances de psychothérapie peuvent également vous aider à mieux comprendre la

maladie et à modifier vos attitudes et comportements pour vous sentir mieux. Dans tous les cas, il est essentiel d'en parler à un professionnel de la santé. Il ou elle vous aidera à « voir la lumière » au bout du tunnel.



INFORMATIONS VARIÉES



30e anniversaire
30e anniversaire
30e anniversaire



Restez à l'affût, vous recevrez bientôt une invitation pour célébrer avec nous.

Dans notre Bibliothèque



*Comment en arrive-t-on à s'épuiser lorsqu'on est proche aidant?
Quels sont les facteurs de risque et les symptômes à surveiller?
Quels choix privilégier pour protéger sa santé?
Comment agir avant qu'il ne soit trop tard?*

Michelle Arcand et Lorraine Brissette ont développé une démarche de prévention de l'épuisement spécifiquement à l'intention des proches aidants. Cette démarche vous mènera pas à pas vers la mise en place de changements concrets afin que vous puissiez protéger votre santé tout en continuant de vous impliquer auprès de la personne qui vous est chère.

Vous trouverez dans cet ouvrage des réflexions, des témoignages et des conseils pratiques qui vous aideront à assumer votre rôle lucidement tout en conservant vitalité et dynamisme.

Réponses au quiz du PRÉSIDENT!!!



Chiens :

Kanouk, Camée, Myco, Cannelle, Thalia, Shadow, Paco, Newton



Chats :

Scarlet, Delta, Winter, Willow

NOUS SOUHAITONS REMERCIER NOTRE COMMANDITAIRE:



Desjardins

Caisse des Bois-Francs

