

JOURNAL

PAS-À-PAS

AUTOMNE 2024



- 2 Mot du président
- 3 Les professionnels en santé mentale
- 4 Activités 12-18 ans
- 6 Départ de Josée
- 9 Communication et interactions
- 11 De la détresse émotionnelle à l'actualisation de mon potentiel
- 12 Informations variées

**Programmation
page 5 à 8**

Équipe

Nathalie, directrice:

info@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helena.desharnais@lepas.ca

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

danaelle.simoneau@lepas.ca

**Isabelle, agente de bureau et
communications:**

ag.bureau@lepas.ca

Lorraine Desharnais: *correctrice*

Coordonnées

59 rue Monfette, local 110

Victoriaville, G6P 1J8

☎ 819.751.2842

🌐 www.lepas.ca

Heures d'ouverture

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

Congé à venir

14 octobre : Action de Grâce



MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous et à toutes,

Je suis heureux de vous retrouver par l'intermédiaire de ce journal tout comme j'aime aussi vous rencontrer en personne lors de l'assemblée générale annuelle par exemple. C'est très plaisant de parler avec des visages connus ou encore d'échanger avec de nouveaux membres.

À ce sujet, j'ai l'immense plaisir, à titre de président, de vous informer que nous accueillons, au sein du CA, deux nouvelles administratrices. Il s'agit de Mmes Patricia Duguay et de Diane Gosselin. Je vous remercie d'avance, mesdames, d'avoir accepté de relever ce beau défi!

Saviez-vous que notre association était présente lors de la Foire du communautaire organisée par la Corporation de développement communautaire des Bois-Francs, le samedi 8 juin dernier à la Vélogare? À cette occasion, des membres du CA et de l'équipe ont agi à titre d'ambassadeurs pour présenter l'organisme. Ils ont rencontré un bon nombre de visiteurs, dont plusieurs n'avaient jamais entendu parler de notre association. Ce fut une très belle opportunité de se faire connaître, d'autant plus qu'il y avait trois avatars qui les accompagnaient, de quoi attirer l'attention, sans oublier le concours dont deux prix ont été tirés. Merci aux personnes du CA et de l'équipe qui se sont impliquées, car le contact humain est une force indéniable pour une association communautaire comme la nôtre.

Vous savez, ce contact humain débute par un mot comme « Bonjour » par exemple ou par une poignée de main ou encore par un sourire. Et lorsqu'on sait qu'un sourire est le lien le plus court entre les gens, cela donne lieu à une double sensation : celle de faire du bien autour de nous et de s'émerveiller devant un visage qui s'illumine en retournant notre sourire.

Selon un article intitulé « Les dix façons d'améliorer sa santé mentale » paru dans l'infolettre de juillet dernier, j'ai pu en reconnaître deux que je privilégie : avoir un bon sens de l'humour, car le rire a un effet connu sur la santé mentale et faire du bénévolat qui contribue à améliorer le mieux-être en plus d'être profitable pour la collectivité. Et vous, quelles sont vos façons d'améliorer votre santé mentale?

L'automne est arrivé, c'est la plus colorée de toutes les saisons. Bien qu'il comporte des jours frisquets, ce n'est pas une raison de l'être nous aussi. Continuons donc à sourire, à saluer et à écouter les personnes que nous croisons sur notre chemin de vie. C'est un bienfait qui va dans les deux sens.

À la prochaine,

Philip Bradley, Président



Il est parfois difficile de s'y retrouver parmi tous les professionnels qui pourraient graviter autour de votre proche. Afin de mieux les connaître et mieux ajuster vos attentes, voici les rôles de chacun!

Les professionnels

EN SANTÉ MENTALE



Psychiatres

Les psychiatres sont des médecins formés, spécialisés dans la biochimie cérébrale, capables d'identifier des symptômes, de diagnostiquer des maladies et de proposer des traitements adaptés. Les psychiatres travaillent généralement dans les hôpitaux, des cabinets privés et/ou dans des cliniques de jour.

Les psychiatres travaillent le plus souvent en coopération avec des équipes de traitement, composées d'infirmiers·ères psychiatriques, de travailleurs·ses sociaux·ales et d'autres professionnels·les de la santé mentale. En fonction de la nature du trouble, un·e psychiatre peut être appelé·e simplement pour une consultation (après quoi le patient ou la patiente retournera voir son médecin de famille), ou proposer des rendez-vous réguliers.

Infirmiers cliniciens



Les infirmiers cliniciens et infirmières cliniciennes en psychiatrie travaillent en étroite collaboration avec des psychiatres. Leur rôle est de vérifier et de modifier au besoin la médication, d'orienter la personne vers les services appropriés, de rencontrer les membres de la famille, d'apporter leur expertise et leur soutien psychologique. Ils et elles sont souvent plus accessibles que les psychiatres. Ils et elles connaissent bien les dossiers des patients·es et peuvent transmettre les informations fournies par la famille ainsi que leurs préoccupations au/à la psychiatre.

Travailleurs sociaux

Les travailleurs sociaux et travailleuses sociales se trouvent à la fois dans les milieux cliniques et dans de nombreuses ressources communautaires. Ils et elles réalisent la liaison entre la personne, la famille, l'institution et la communauté. Ils et elles fournissent un suivi de la personne, au sein de l'hôpital et à l'extérieur. Généralement, le travailleur social ou la travailleuse sociale accompagne la personne et sa famille à trouver un logement, une aide financière et à accéder aux programmes communautaires. Certains travailleurs sociaux et certaines travailleuses sociales proposent également des thérapies individuelles et de groupe.

Psychologues, psychothérapeutes

Les psychologues et psychothérapeutes proposent des psychothérapies individuelles et de groupe. Ces personnes sont généralement consultées en privé. Leur rôle est d'évaluer, de conseiller, et de soulager les symptômes par différentes approches psychothérapeutiques, comme la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie comportementale dialectique, etc.



Les professionnels

EN SANTÉ MENTALE



Pharmaciens, pharmaciennes

Les pharmaciens et pharmaciennes peuvent apporter des informations sur les médicaments, leurs effets indésirables et leurs interactions avec d'autres médicaments. Ils ou elles peuvent également être plus accessibles que les psychiatres, et seront généralement prêts-es à vous aider. De plus, il existe d'autres professionnels·les de la santé mentale avec qui vous pouvez entrer en contact : ludothérapeutes, ergothérapeutes, artthérapeutes, conseillers·ères en réadaptation, psychoéducateurs·trices, ainsi que les travailleurs·ses/conseillers·ères communautaires en santé mentale.

Source : Guide: "L'Allié de l'entourage en santé mentale", Les amis de la santé mentale

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!

ACTIVITÉS 12-18 ANS



« ALLONS DYYBER »

24 septembre - 18h à 19h30

On se rejoint à la Vélogare pour se diriger au Dyyb's pour déguster un breuvage de ton choix (bubble tea, limonade, chocolat chaud, etc.). L'Association te paie un breuvage format régulier.

VIENS MARCHER

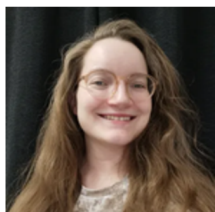
25 octobre - 13h30 à 15h30

Viens profiter des beaux paysages d'octobre que t'offre le parc Terre des Jeunes ! Profites-en aussi pour jaser de tout et de rien avec d'autres ados !

SOIRÉE COZY

27 novembre - 18h30 à 20h

On ressort tous les jeux de l'Association pour une belle soirée détente avec de bons chocolats chauds. Apporte ton pyjama et ta couverture !



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

Les activités extérieures sont remises au lendemain en cas de mauvais temps.

Pour t'inscrire, contacte Danaëlle!



PROGRAMMATION D'AUTOMNE

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 vous souhaitez participer en virtuel, merci de nous le préciser lors de votre inscription!

RENCONTRES - JEUX DE SOCIÉTÉ

Ces rencontres mensuelles permettent de faire de nouvelles connaissances, de découvrir de nouveaux jeux, mais surtout d'échanger tout en ayant du plaisir. Pour les premières rencontres, on se charge de fournir les jeux et d'animer les groupes, mais pour la suite, tu pourrais être amené à apporter tes propres jeux et à les présenter aux participants. (Minimum 2 inscriptions)



Tu n'es pas un fin stratège? Pas de problème, nos jeux sont simples et accessibles pour tous!

Pour : Adultes et adolescents (12 ans et +)

Lieu : Local de l'Association Le PAS

Date limite d'inscription : 2 jours avant l'activité

Dates :

Vendredi 11 octobre - 13h30 à 15h30

Jeudi 7 novembre - 18h30 à 20h30

Vendredi 20 décembre SPÉCIAL NOËL -
12h00 à 15h30

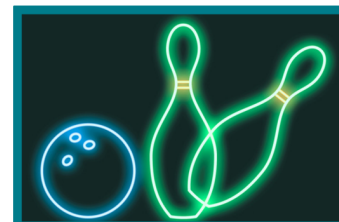
LIGUE DE QUILLES

Viens jouer aux quilles chaque vendredi! Une belle opportunité de prendre un temps pour toi tout en rencontrant d'autres membres!

Horaire : Du 27 septembre au 29 novembre, de 9h30 à 11h30

Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : 18 septembre. **Membres réguliers seulement.**



RENCONTRES 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!

1er octobre 18h30:

L'accès et les relations avec les professionnels de la santé: mon rôle ainsi que l'accueil, les communications et la gestion des demandes ou attentes des différents professionnels gravitant autour de mon partenaire.

18 novembre 18h30:

Les enjeux financiers de la maladie: difficultés du partenaire à gérer le budget, arrêt de travail, instabilité d'emploi ou inaptitude au travail, manque de travail pour l'accompagnement, quels sont les impacts dans vos finances?



Date limite d'inscription : 3 jours avant la rencontre



DÉPART DE JOSÉE



À l'automne dernier, nous avons eu le plaisir d'embaucher Mme Josée Morin au poste de paire-aidante famille. La vie comportant son lot de défis, Josée a dû remettre sa démission. Merci Josée pour ton dynamisme, ton sourire, ta chaleur humaine et ton dévouement. Bien que ton passage dans l'équipe ait été court, sache que ton empreinte est gravée à jamais dans l'histoire de l'Association Le PAS! Prends bien soin de toi!

La pertinence de la pair aidance a été démontrée depuis belle lurette à l'Association. Le poste est à combler et nous espérons trouver rapidement une personne permettant la poursuite du service de pair aidance famille! Les activités Brin de jasette qui étaient offertes par Josée, sont suspendues. Les groupes de discussion sont maintenus et animés par Hélène, intervenante.

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 Hélène, intervenante, une fois par mois, en alternance de jour et de soir sur un sujet prédéterminé. Les participants s'inscrivent chaque fois selon leur intérêt!



Mercredi, 16 octobre 18h30

Vivre avec un proche intense, instable, impulsif

Tu vis avec un proche dont la personnalité est explosive, qui vit intensément et dramatiquement les événements du quotidien, qui, un jour aime et l'autre, déteste. Tu te sens démuni, coupable, dépassé et tu assistes impuissant à l'autodestruction de celui ou celle que tu aimes.

Date limite d'inscription : 9 octobre

Lundi, 11 novembre 9h30

Les limites

Oui, nous pouvons refuser de répondre à une demande de façon directe et polie et/ou en évitant d'être manipulé par des flatteries, des pressions culpabilisantes, des menaces ou des insultes. Quelle est l'importance de mettre des limites à notre proche?

Date limite d'inscription : 4 novembre

Lundi, 9 décembre 18h30

La culpabilité

Ton sentiment de culpabilité génère de la colère, de la peur, de la peine, du doute et de l'inconfort. Tu crains d'avoir fait quelque chose de mal? Tu pense que tu aurais dû faire quelque chose différemment? Maintenant, quoi faire avec cela? Parlons-en!

Date limite d'inscription : 5 décembre

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES (SSMM)

La SSMM se déroule du 6 au 12 octobre 2024!

Soyez attentifs à notre page Facebook, plusieurs activités sur le web vous seront proposées au courant de cette semaine via le CAP Santé mentale! De notre côté, nous vous offrons un visionnement, suivi d'une période d'échange.



10 OCTOBRE À 18H: VISIONNEMENT DU FILM: UNE ODE AMÉRICAINE

C'est l'histoire d'une mère et d'enfants bouleversés, éprouvés par la dépendance, l'impulsivité et l'instabilité de Beverly. Chacun d'eux adoptant des stratégies différentes pour faire face à cette réalité et s'entraider.

Date : 10 octobre de 18h à 21h.

Date limite d'inscription: 7 octobre

ATELIERS ARTISTIQUES

Animés par Chantal Martin

Bonjour les p'tits cousins et cousines du PAS.

Je vous propose un nouvel atelier pour l'automne. Nous allons explorer ensemble le bricolage avec du fil métallique. Que ce soit sous forme de carte, de mobile, de décoration murale, de lettrage et j'en passe... vous pourrez laisser libre cours à votre imagination et créer en toute simplicité. Aucune expérience requise et le matériel est fourni. Je vous invite à apporter votre bouteille d'eau et un carnet de note. J'ai hâte de bricoler avec vous . Chantal Martin



Chantal Martin, Artiste
bénévole passionnée !



2 rencontres prévues pour finaliser vos projets

Dates : les jeudis 24 octobre et 31 octobre de 13 h à 16 h

Lieu : Local de l'Association Le PAS

Date limite d'inscription : lundi 7 octobre

CONFÉRENCES À VENIR

**COMMENT ENTAMER LA DISCUSSION,
ORIENTER VERS LES RESSOURCES ET
METTRE SES LIMITES!**

jack.org

L'Association et le CÉGEP de Victoriaville t'offrent une belle conférence sur comment aider les gens de ton entourage quand tu t'inquiètes pour eux.

POUR LES 15-30 ANS!



**Jeudi 14 novembre, 18h30 à 20h30,
au CÉGEP de Victoriaville.
Gratuit, sans inscription!**

**BOITE À OUTILS POUR
PRENDRE SOIN DE SOI
au ALÉA Café, Plessisville**



L'Association présentera une conférence de 90 minutes où on vous proposera plusieurs outils concrets et différentes techniques pour cultiver son mieux-être et maintenir son équilibre.

**Mercredi 9 octobre à 18h30 au
Aléa Café (1699, Rue St-Calixte, Plessisville)
Coût 5\$, inscription avant le 4 octobre.**

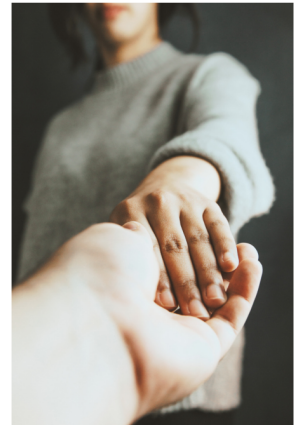


FORMATION

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.

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.



Animatrices : Danaëlle Simoneau et Hélène Desharnais, intervenantes

Durée : 5 semaines consécutives

Dates : les mercredis du 23 octobre au 20 novembre de 18h à 20h30

Cout : 20\$

Date limite d'inscription : 11 octobre

JOURNÉE THÉMATIQUE & RESSOURCEMENT



Nous te proposons une sortie à l'Auberge Godefroy où tu pourras prendre soin de toi et te ressourcer. Nous y tiendrons l'atelier « Le point zéro-un » portant sur l'ouverture, la prise de conscience de nos croyances, comportements, habitudes qui peuvent nous nuire dans nos choix et nos relations. À quel point les croyances peuvent nous éloigner de notre véritable moi et de nos buts?

Animé par Mme Carmelle Nolin, Conférencière et consultante en relation d'aide

1

Atelier Le point zéro-un
Dîner et 2 collations

Arrivée à 9h30
Fin de la journée: 16h
Contribution: 25 \$



2

Atelier Le point zéro-un
Hébergement en occupation double
Souper
Buffet déjeuner
Accès à l'Espace Aqua-Détente (piscines, bain tourbillon, sauna et spas chauffés)

Arrivée à 9h30
Fin du séjour: dimanche 17 novembre 11h
Contribution: 75 \$
Pour les membres réguliers seulement!
Places limitées! (L'équipe priorisera les places selon les situations au besoin)



Date: Samedi 16 novembre 2024

Date limite d'inscription : 11 octobre 2024

Lieu : Auberge Godefroy: 17575, boul. Bécancour, Bécancour

COMMUNICATION ET INTERACTIONS

La communication est au cœur de toutes les relations et toutes les familles connaissent des hauts et des bas à ce sujet. Lorsqu'un proche vit avec un trouble de santé mentale, il est normal que la communication à l'intérieur de la famille soit altérée.

Certaines difficultés de communication peuvent trouver leur source dans le trouble lui-même. Par exemple, une personne vivant avec la schizophrénie qui entend des voix, aura des difficultés à se concentrer sur les différents échanges. Une personne vivant avec un trouble de la personnalité limite peut avoir tant de mal à gérer la douleur qu'elle peut s'adresser à ses proches d'une manière blessante. Cela peut provoquer de la frustration, des discussions et de l'inconfort.

Les facteurs personnels peuvent également mener à une défaillance de la communication. Par exemple, si vous êtes déjà très stressé.e par votre travail, si vous éprouvez du ressentiment à l'égard de votre proche ou si vous vous sentez dépassé.e d'une manière générale, il sera plus difficile de communiquer efficacement.

Vous pourriez être plus réactif.ve émotionnellement, ou essayer d'éviter votre proche, afin de ne pas provoquer de conflit. Ce sont des réactions normales face au stress engendré par le fait de faire face aux troubles de santé mentale et d'essayer de mieux comprendre le membre de la famille qui en est affecté.



Voici quelques manières pratiques d'améliorer la communication et l'interaction, et par le fait même de réduire le risque de conflit :

- Tout d'abord, prenez soin de vous. Acceptez les émotions que vous ressentez, sans jugement : douleur, peur, tristesse, frustration, colère, culpabilité, ressentiment, préoccupation, impuissance, insécurité, etc. Il est normal de ressentir des émotions mitigées lorsque votre proche vit avec un trouble de santé mentale.
- En cas de conflit, prenez du recul par rapport à la situation après avoir rassuré votre proche et lui avoir dit que vous reviendrez. Prenez du temps pour retrouver vos esprits et demandez-vous quelle serait la meilleure façon d'aborder la situation.
- Essayez de ne pas hausser le ton pour défendre votre point de vue ni de chercher quelqu'un à blâmer. Évitez les critiques, qui ne feraient qu'empirer le conflit.



• Les conflits prennent source dans des émotions désagréables et des besoins non satisfaits. Essayez de comprendre la perspective de votre proche à propos du conflit. Souvenez-vous que sa réalité est différente de la vôtre, mais qu'elle est bien réelle pour elle ou pour lui. Essayez de comprendre ce qu'il ou elle ressent et montrez de l'empathie en validant ses émotions.

COMMUNICATION ET INTERACTIONS



• *Ne donnez pas d'importance aux attaques de votre proche. Il ou elle souffre et se défend contre sa propre douleur. Il ne vous fait pas forcément du mal intentionnellement.*

• *Tout en étant attentif.ve à ce que ressent votre proche, vous devez vous respecter et fixer vos limites. N'acceptez jamais ce que vous trouvez inacceptable.*

• *N'essayez pas de fuir un conflit potentiel. Affrontez la situation de manière ouverte dès que les choses se sont calmées.*

• *Exprimez vos sentiments et vos attentes en utilisant « Je », par exemple : « J'en ai assez que tu ne ranges pas ta chambre. » Dans la mesure du possible, évitez d'utiliser des formules telles que « Tu dois... » ou « Tu devrais... ». Au contraire, essayez de vous rapprocher de votre proche. Dites : « J'ai besoin de ton aide. Qu'est-ce que tu suggères? », « As-tu une idée de solution pour nous ? », « Qu'es-tu prêt.e à faire? », etc. Ne pensez pas qu'il ou elle pourrait deviner vos sentiments. Faites des propositions, afin d'éviter les frustrations.*

• *Si vous ne pouvez pas entamer une conversation avec lui ou elle, essayez de vous rapprocher par le biais d'une activité neutre, comme écouter de la musique ou regarder un film.*

• *Encouragez votre proche à viser des objectifs réalistes et donnez du crédit à ce qui le mérite.*

• *Écoutez attentivement. Ne précipitez rien.*

Gardez à l'esprit l'approche LEAP (créée par le Dr Xavier Amador) :

L'ÉCOUTE - écoutez sans jugement, soyez curieux

ÊTRE EMPATHIQUE - validez leurs émotions, les sentiments qui se dégagent du contenu de ce qui est dit

ACCORD - trouvez ce sur quoi vous pouvez vous mettre d'accord tous les deux

PARTENARIAT - travaillez ensemble pour trouver des solutions



“ - - - - -
Entre
• **Ce que je pense,**
| **Ce que je veux dire,**
| **Ce que je crois dire,**
| **Ce que je dis,**
| **Ce que vous avez envie**
d'entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous comprenez...
il y a dix possibilités qu'on
ait des difficultés à
communiquer. Mais
essayons quand même...
De Bernard Werber
- - - - - ”

DE LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE À L'ACTUALISATION DE MON POTENTIEL

La vie est comme un roman. Elle comporte plusieurs chapitres, certains étant heureux d'autres moins. Quand des événements malheureux se présentent dans notre vie, dépendant de leur gravité, ils peuvent parfois nous entraîner dans la détresse. Que faire pour ne pas sombrer? Quels moyens utiliser pour composer avec la situation de façon positive en utilisant son potentiel?

À la base, chaque être humain possède une force innée qui lui permet de se développer positivement en dépit du stress qui peut avoir des conséquences négatives sur sa vie, il s'agit du concept de la résilience. La résilience dépasse l'adaptation passive, elle nous apprend à mieux vivre. Cette aptitude évolue avec le temps en étant renforcée par les connaissances et les habiletés.

Un individu développe sa capacité de résilience en relation avec son entourage et sa communauté. La capacité de s'adapter et de bâtir sa résilience repose sur certaines conditions parmi lesquelles on retrouve:

1. Le stress

Sans stress, nous n'avancions pas. Un certain niveau de stress est nécessaire dans notre vie pour éviter le vide. Bien géré, il nous permet de mieux nous connaître.



2. L'imagination

Lorsque nous nous servons de notre imagination pour raconter notre histoire, nous mettons de la distance entre nous et l'événement douloureux. Plutôt que de voir seulement les difficultés à venir, cet espace nous permet de voir le progrès accompli et la distance parcourue. Utilisez votre imagination pour entrevoir une vie meilleure.



3. La connaissance de soi

Pour nous permettre de donner une signification aux événements, il faut se connaître, comprendre nos réactions et définir notre philosophie de vie. Il s'agit d'un travail de découverte qui appartient à chaque individu et qui dure toute une vie. Elle peut faire la différence dans la gestion de notre quotidien, soit d'avoir l'impression de subir notre vie plutôt que de la guider.

4. La mémoire

Pour voir la continuité et reconnaître les liens avec notre entourage, notre mémoire nous aide à nous situer dans l'histoire de notre vie. Elle nous permet de comprendre les difficultés vécues et surmontées par d'autres et de s'en inspirer. La mémoire nous permet de nous sentir moins seul.

5. Le rêve

La rêverie permet de retrouver l'espoir, de voir plus loin, de se consoler dans la perspective de jours meilleurs. L'être humain ne peut vivre sans le rêve.

Au-delà de ces conditions de base, il existe une panoplie d'outils dont nous pouvons nous servir pour renforcer et maintenir notre résilience face aux événements difficiles. Selon nos intérêts, nos croyances et notre façon d'apprendre, les moyens de s'adapter sont variés. Il peut s'agir de méthodes de relaxation, l'accès à un réseau de soutien ou encore l'amélioration de son image de soi. Tous ces moyens sont positifs s'ils nous aident à nous accomplir et à découvrir nos forces et notre potentiel.



RAPPEL DES SERVICES OFFERTS AUX JEUNES ET LEURS FAMILLES !



6-11 ans

Rencontres individuelles adaptées aux besoins et à l'âge de l'enfant. Différents outils sont utilisés pour l'aider à mieux comprendre sa situation, la maladie et identifier ses émotions.

12-18 ans

Rencontres individuelles et de groupe pour informer le jeune et lui permettre d'explorer différentes stratégies en lien avec la situation, son proche et son propre mieux-être.

Familles

Le programme d'intervention familiale est une courte série de rencontres pour les familles dont un parent est atteint d'un trouble de santé mentale. Il prévoit des rencontres pour les parents, le·s jeune·s et une familiale.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025



Présentation des membres qui constituent le nouveau Conseil d'administration élus lors de l'Assemblée Générale Annuelle qui s'est tenue en juin dernier:

- M. Philip Bradley, président
- M. Martin Gauthier, vice-président
- Mme Marlène Leblond, secrétaire-trésorière
- M. Jean Plante, administrateur
- Mme Lorraine Desharnais, administratrice
- Mme Patricia Duguay, administratrice
- Mme Diane Gosselin, administratrice

**Merci de votre
implication!**

**D'ICI LA FIN OCTOBRE, VOUS RECVREVREZ VOTRE
INVITATION À NOTRE SOUPER DE NOËL!!!**



MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



Desjardins