

JOURNAL

PAS-À-PAS

AUTOMNE 2026



- 2 Mot de la présidente
- 3 Ce que tu ressens est difficile et normal.
- 4 Aimer quelqu'un qui pense au suicide
- 10 Activité de NOËL! Bénévoles recherchés!**
- 11 Services jeunesse
- 12 Résumé des activités

**Programmation
pages 5 à 9**

Équipe

Nathalie, directrice:
info@lepas.ca

Hélène, intervenante:
helenadesharnais@lepas.ca

Alexandra, intervenante:
intervention@lepas.ca

**Tommy, agent de bureau et des
communications:**
ag.bureau@lepas.ca

Chantal, paire aidante famille:
pairaidance@lepas.ca

Pierrette, paire aidante famille

Lorraine Desharnais, correctrice

Coordonnées

Adresse
59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone
819.751.2842

Site Internet
www.lepas.ca



SCAN ME

Bureaux fermés

- Mardi 15 septembre: Rassemblement national Communautaire à boutte
- Lundi 12 octobre : Action de grâce

EN TOUT TEMPS LES PORTES DE L'ÉDIFICE
SONT BARRÉES À PARTIR DE 16 H 30. LORS
D'ACTIVITÉ OU DE RENDEZ-VOUS,
NOUS VOUS ACCUEILLERONS À LA PORTE
5 MINUTES AVANT L'HEURE!

Heures d'ouverture



Lundi au vendredi: 8 h à 16 h 30

Rencontres de soir disponibles sur rendez-vous.

Mot de la présidente

Bonjour à tous les membres!

L'automne est enfin à nos portes avec ses couleurs splendides, ses parfums réconfortants et sa douce fraîcheur! Si cette saison nous émerveille, elle peut aussi apporter son lot d'exigences sur le plan de la santé mentale.

N'oublions pas le grand enseignement de la nature : les feuilles tombent, mais les racines restent solides. Elle se dénude pour mieux rejaillir au printemps, préparant doucement le retour de la vie et des jours sombres vers la lumière des Fêtes et de la Nouvelle Année.

C'est dans cet esprit que notre belle équipe de travail nous propose une programmation sur mesure. Ces activités sont autant d'occasions de se ressourcer, de faire face aux périodes plus difficiles et de briser l'isolement. C'est le moment idéal pour tisser des liens authentiques qui deviendront de belles amitiés.

Restons unis et solidaires pour poursuivre ce magnifique travail sur soi et cheminer ensemble vers le bien-être.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt!

Josée Morin, présidente



Josée Morin

PRÉSENTATION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027

Josée Morin, présidente
Lorraine Desharnais, vice-présidente
Emmanuelle Valois, secrétaire-trésorière
Diane Gosselin, administratrice
Audrey Therrien, administratrice
Sylvie Dusseault, administratrice
Caroline Couture, administratrice

C'est le 18 juin 2026, lors de l'Assemblée générale annuelle (AGA), que les membres présents ont élu les membres du nouveau conseil d'administration. Bienvenue à Audrey Therrien, Sylvie Dusseault et Caroline Couture.

Nous tenons à remercier les trois membres sortants soit Marlène Leblond, Patricia Duguay et Jean Plante. Merci pour votre précieuse implication au sein de l'Association Le PAS!

L'entourage a aussi besoin d'entendre : «Ce que tu ressens est difficile et normal.»

Par Alexandra, intervenante

« Quand quelqu'un vit avec un trouble de santé mentale, on oublie souvent qu'il y a une autre personne qui souffre en silence. »

Comme membre de l'entourage, il est tout à fait normal de passer par toutes les gammes d'émotions. La peur, la tristesse et la colère se côtoient souvent dans une même journée.

Que ce soit par l'annonce du diagnostic, la difficulté à consulter rapidement ou par chaque petit deuil à faire tout au long du parcours de la maladie.

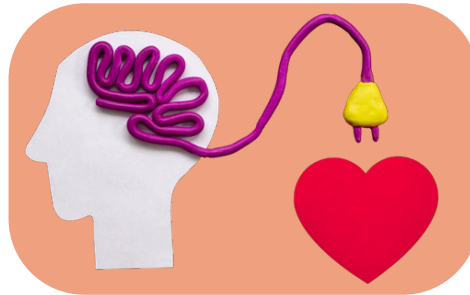
Les émotions s'entremêlent dans notre tête comme une tempête de grêle lorsqu'il fait chaud. L'impuissance amène au découragement et une journée, la lumière fait émerger l'espoir.

Et tout ça ensembles est possible comme l'arc-en-ciel dans une période de pluie.



Beaucoup de membre de l'entourage pensent : « Je n'ai pas le droit d'être fatigué, c'est lui qui souffre. »

Cette phrase prouve toute la culpabilité que les proches peuvent ressentir. Et vous savez quoi? Une émotion n'est jamais bonne ou mauvaise. Elle est simplement une information sur ce que l'on vit. Un portrait de la situation présente. Ce qui compte réellement, ce sont les comportements qui les accompagnent.



Pourquoi ces émotions sont-elles normales?

Quand quelqu'un qu'on aime souffre :

- Notre cerveau perçoit une menace ;
- Notre corps reste en état d'alerte ;
- Notre quotidien change ;
- Nos projets changent ;
- Nos repères changent.

Il est donc normal que nos émotions suivent la cadence.

Ce que la validation signifie réellement!

Valider une émotion signifie simplement reconnaître qu'elle existe. Ce n'est donc pas nécessairement être d'accord ni tout comprendre, mais c'est accepter que l'émotion est là!

Ressentir du soulagement après une hospitalisation ne fait pas de nous une mauvaise personne. Ressentir de la colère ne veut pas dire manquer d'amour.

Prendre soin de soi sans culpabilité, est-ce possible?

Prendre ses distances d'une situation ou mettre ses limites, ce n'est pas abandonner l'autre. C'est une manière de se respecter tout en continuant d'être présent pour notre proche. C'est se donner le droit de demander de l'aide, d'avoir peur et de pleurer. Prendre un pas de recul permet de réfléchir aux émotions vécues et comprendre le sens de celles-ci.



La souffrance n'est pas une compétition. Le fait qu'une personne souffre énormément ne nous empêche pas d'avoir, nous aussi, le droit de ressentir de la peur, de la colère, de la tristesse ou de l'épuisement. Les deux réalités peuvent coexister. «Ce que tu ressens est difficile et normal.» Viens nous voir si tu en doutes!



“*Aimer quelqu'un qui pense au suicide, c'est vivre avec une peur que peu de gens comprennent.*”

Par Alexandra, intervenante

Il y a une souffrance dont on parle très peu. Celle des membres de l'entourage qui aiment une personne à risque suicidaire.

Parce que lorsqu'une personne nous confie qu'elle n'en peut plus de vivre... la terre arrête de tourner un bon moment.

On commence à analyser chacun de ses gestes, chacune de ses paroles, chacun de ses silences. On veut s'assurer de ne rien manquer.

On relit ses messages en boucle. «Ai-je loupé quelque chose? Est-ce que j'ai bien lu entre les lignes?»

On s'inquiète lorsqu'elle ne répond pas. On sursaute lorsque le téléphone sonne. L'hypervigilance fait partie maintenant de notre quotidien.

On se demande constamment : «Ai-je dit la bonne chose? Est-ce que j'ai manqué un signe?»

On vit avec une peur qui ne prend presque jamais de pause. On veut sauver notre proche. On veut réparer ce qui ne va pas. On veut porter sa douleur.

Mais est-ce que s'oublier complètement changera concrètement la situation? Est-ce que le fait de dormir moins, vivre de l'anxiété et culpabiliser lorsqu'il est temps de prendre soin de nous est plus aidant?

Oui, notre vie est sur pause, un peu. Mais est-ce la chose à faire à long terme?

Aimer quelqu'un qui traverse une épreuve, c'est l'accompagner, pas porter seul le fardeau de sa survie.

Être présent est précieux.

Écouter est précieux.

Accompagner est précieux.

Personne ne peut, à lui seul et sans aide, empêcher un suicide.

Comme membre de l'entourage, nous avons aussi besoin d'être écoutés, validés et accompagnés. Dans un avion, c'est important d'installer son oxygène avant de l'installer à l'autre. Alors, comment prendre soin de l'autre si nous en sommes incapables pour nous?

Si votre proche vit avec des idées suicidaires, vous avez amplement le droit d'être épuisé, d'être constamment dans la peur et d'avoir envie d'une pause. Sachez une chose : l'aide existe. Prenez la main qui vous est tendue. Car prendre soin de soi ne veut pas dire que vous abandonnez votre proche. Cela veut seulement dire que vous prenez soin de vous... aussi!

“*Accompagner une personne ayant des idées suicidaires est difficile, n'hésitez pas à demander de l'aide!*”

PROGRAMMATION AUTOMNE

Pour toutes les activités, il est important de s'inscrire avant les dates limites!



Cette 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!



Cette icône apparaît près du titre des activités offertes par Chantal Laneuville, paire aidante famille.

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION AUX ACTIVITÉS

POLITIQUE D'INSCRIPTION:

Les inscriptions doivent être faites, par téléphone ou par courriel, avant la date limite indiquée pour chaque activité. 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 devrez payer 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 vous remplacer, vous devrez payer 75\$. Merci de votre compréhension!

SOUPER - TÉMOIGNAGES ET ATELIER SUR LES ÉTIQUETTES



Mercredi 14 octobre 2026 dès 17h15

Nous vous offrons un souper-témoignages où vous pourrez entendre les témoignages de Chantal, paire aidante famille et Patrice Toupin personne vivant avec un trouble de santé mentale. Venez entendre leur histoire!

Vous serez invité à participer à un atelier de réflexion en lien avec les préjugés. La stigmatisation en santé mentale est un ensemble d'attitudes, de comportements et de croyances qui dévalorisent, excluent et discriminent les personnes vivant avec une problématique de santé mentale, mais aussi les membres de leur entourage.



LES TÉMOIGNAGES ET L'ATELIER NOUS AMÈNERONT À RÉFLÉCHIR À NOS PROPRES JUGEMENTS ET À DÉCOUVRIR LES ÉMOTIONS QUI SE CACHENT DERRIÈRE NOS PRÉJUGÉS.

Lieu: Le Victorin

Contribution: 20.00 \$ par personne

Date limite d'inscription: 3 octobre



RAPPEL



Rappel: **Groupe de discussion 23 septembre à 18h30**

Thème: Accueillir nos émotions... Comment faire?! (Date limite d'inscription: 21 septembre)

**Mercredi 21 octobre
à 10h00**



Transformer l'impuissance

Pendant longtemps, j'ai cru que je pouvais apaiser la souffrance en faisant toujours un peu plus pour mon proche. J'ai découvert que ma bienveillance et mon amour ne suffisent pas toujours... Souvent, un grand sentiment d'impuissance m'envahit. Si mon vécu résonne en toi, inscris-toi!

Animatrice: Chantal Laneuville, PAF

Date limite d'inscription: 16 octobre

**Mercredi 18 novembre
à 18h00**



Reconnaître et célébrer les petites victoires

Dans mon rôle de membre de l'entourage, j'ai souvent eu l'impression de ne jamais vivre de grande réussite. J'étais souvent déçue de moi, mais aussi de mon proche. J'ai découvert la force des petites victoires, celles qui redonnent espoir et qui nous rappellent qu'on avance à petits pas, même dans les périodes difficiles. Si tu as le goût d'en discuter, je t'attends.

Animatrice: Chantal Laneuville, PAF

Date limite d'inscription: 13 novembre

**Mercredi 9 décembre
à 10h00**



Son rétablissement, le mien, le nôtre...

Parce qu'on aime notre proche, on a souvent le réflexe de tout donner et parfois, on finit par s'oublier. Au fil du temps, j'ai compris que le rétablissement de l'autre ne devrait jamais se faire au détriment de mon propre rétablissement. Je vous invite à venir échanger sur cette réalité.

Animatrice: Chantal Laneuville, PAF

Date limite d'inscription: 4 décembre

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!

Se sentir seul·e dans son couple - Jeudi 8 octobre à 18h30

Le sentiment de solitude est possible même en étant en couple. Les raisons peuvent être nombreuses. En autres, le trouble de santé mentale vécu par un·e partenaire peut amener de l'instabilité émotionnelle, une distance affective, un manque de disponibilité ou de présence à l'autre. Est-ce qu'il t'arrive de vivre cette situation? Comment y fais-tu face?

Qui prend soin de toi? Mercredi 2 décembre à 18h30

Forcément, il y a des moments dans la vie où tu te sens plus fatigué·e, plus vulnérable. Est-ce que tu te permets de le démontrer, de le vivre, de demander de l'aide ou si tu gardes ta cape de superhumain? Est-ce que la demande d'aide est difficile? Est-ce que tu sens que tu peux t'appuyer sur ton partenaire, de la famille, des amis?

Lieu: salle de l'Association Le PAS * Date limite d'inscription : 3 jours avant la rencontre**



SERVICE PAIR-AIDANCE FAMILLE (PAF)

INVITATION À PARTAGER DES MOMENTS!

Une occasion de discuter, d'échanger sur votre réalité, vos défis et vos petites ou grandes réussites du moment! Venez discuter et échanger avec Chantal! Un breuvage ou une soupe vous sera offert gratuitement, selon le moment!

Inscription
3 jours avant!

SOUPE-PARTAGE

30 septembre à 17h30
Lieu: Salle Le PAS
Gratuit

CAFÉ - PARTAGE

11 novembre 13h00
Café Méridien Arthabaska
Breuvage gratuit

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Avec son vécu de membre de l'entourage, comme vous, elle saura vous recevoir et être à l'écoute, sans jugement et avec une compréhension profonde des moments par lesquels vous passez. Disponible sur rendez-vous seulement en présence ou en format virtuel.

APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE MOI ET SEMER L'ESPOIR

Par Chantal Laneuville

Être proche d'une personne qui vit avec une problématique de santé mentale, c'est avancer dans un paysage intérieur où l'amour, l'inquiétude, la fatigue, la patience et l'espoir se croisent parfois dans la même journée. **C'est apprendre à aimer dans l'incertitude, à rester debout quand le cœur tremble, à offrir une présence même lorsque les mots nous manquent.** Ce rôle, que l'on ne choisit pas toujours, demande une force silencieuse, une tendresse immense et un courage que l'on oublie trop souvent de reconnaître en soi.

Il m'arrive de me sentir dépassée, impuissante, parfois même coupable de ne pas pouvoir tout réparer. J'ai longtemps porté cette impression que je devais trouver la bonne phrase, le bon geste, la bonne solution. Pourtant, une vérité importante a doucement fait son chemin en moi: je ne suis pas responsable de l'état de santé mentale de mon proche, ni de sa guérison. Mon rôle n'est pas de sauver à tout prix, mais d'accompagner avec humanité. Et accompagner, c'est déjà beaucoup. C'est déjà aimer profondément.

Prendre soin de quelqu'un ne devrait jamais vouloir dire disparaître de sa propre vie. J'ai dû apprendre, parfois avec difficulté, que me reposer, demander de l'aide, dire non ou prendre une pause ne signifiait pas abandonner mon proche.

C'était plutôt reconnaître mes limites, protéger ce qu'il reste de lumière en moi et me donner les moyens de continuer à aimer sans me perdre, sans me briser. Encore aujourd'hui, j'apprends à me choisir avec douceur, non pas contre l'autre, mais aussi pour lui.

Et l'espoir, dans ce parcours, n'arrive pas toujours en grand. Parfois, il entre doucement, comme une petite lumière au bout d'une journée sombre. Il se cache dans un sourire qui revient, dans un pas minuscule qui compte pourtant énormément, dans un moment de calme, dans une respiration un peu moins lourde. L'espoir, c'est aussi continuer à croire que la personne que nous aimons est bien plus grande que son diagnostic, bien plus vaste que ses moments de fragilité.

Et surtout, ne jamais oublier...

J'ai le droit d'être fatiguée. J'ai le droit d'être en colère. J'ai le droit d'avoir envie de m'éloigner quelques instants pour reprendre mon souffle. J'ai aussi le droit de prendre soin de moi, de demander de l'aide et de déposer, un peu, ce que je porte depuis trop longtemps. Parce qu'au fond...

Prendre soin de quelqu'un, c'est un geste d'amour immense.

Prendre soin de soi, c'est une promesse de survie.

Et les deux peuvent coexister, doucement, sans culpabilité.

JOURNÉE THÉMATIQUE: LES ÉMOTIONS, MESSAGES DU CORPS ET OUTILS POUR CALMER LE MENTAL!

Samedi 28 novembre de 8h30 à 16h15

Offrez-vous une journée dans la douceur et la bienveillance!
Deux ateliers pour prendre soin de vous et l'occasion de repartir
avec un coffre à outils encore mieux garni! Accessible à tous!

Déroulement de la journée:

8h30: Accueil

9h00: Atelier Les émotions et les messages du corps

Comprendre le lien entre le vécu émotionnel et les tensions
physiques, développer l'écoute intérieur et prévenir l'épuisement.

12h: Diner (boîte à lunch)

13h00: Atelier Auto-massage et détente du système nerveux

Des techniques simples pour relâcher les tensions, exercices
d'ancrage, outils pour calmer le mental applicables à la maison!



Nancy Ste-Marie
Formatrice et Thérapeute
en mieux-être global

Contribution: 35\$

Lieu à déterminer

Date limite d'inscription:
13 novembre

FORMATION MIEUX COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

L'anxiété est souvent difficile à déceler et à comprendre. Elle
peut être visible, tout comme agir comme une ombre. L'anxiété
peut être vécue par tout le monde, mais pour certaines
personnes, elle devient envahissante, elle dure dans le temps,
impacte leurs différentes sphères de vie et nuit à leur
fonctionnement habituel. Nous aborderons les troubles anxieux,
mais aussi l'anxiété de manière générale qui est souvent très
présente dans d'autres troubles de santé mentale! Tu veux en
connaître plus, inscris-toi à cette formation de 4 rencontres!

Formatrice: Hélène Desharnais, intervenante de l'Association

Contribution: 25\$

Date limite d'inscription: 19 octobre



Durée: 4 rencontres,
les lundis 9-16-23-30 novembre
de 18h30 à 20h30
Lieu: Place Rita-St-Pierre

Le mouvement Le communautaire
à boutte continue de travailler
fort pour se faire entendre à
l'aube des prochaines élections.

L'équipe de l'Association Le PAS
sera solidaire et présente le
15 septembre, au Rassemblement
national à Trois-Rivières.

Nos bureaux seront fermés pour
la journée.



LE
COMMUNAUTAIRE
À BOUTTE

MOBILISEZ VOUS. LA SUITE S'ÉCRIT MAINTENANT. ABOUTTE.INFO

ATELIERS ARTISTIQUES AVEC CHANTAL

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, Chantal saura vous accompagner dans la bienveillance!



Chantal Martin, Artiste
bénévole passionnée !

Bonjour à chacun chacune! L'été tire à sa fin. Pour égayer votre automne, je vous propose deux ateliers sous le signe de la couleur et de la créativité. Ces activités sont très accessibles, gratuites et ne nécessitent aucune expérience particulière. Le matériel sera fourni. J'ai hâte de vous rencontrer!

P.S: Je vous suggère d'apporter votre bouteille d'eau pour éviter les petits dégâts!

ATELIERS : CRÉATION DE MIGNONNETTES

Joli nom n'est-ce pas ! On les appelle ainsi car elles sont petites. À partir de peinture acrylique et de pastel gras, nous créerons une grande oeuvre dont on retire une petite partie, notre préférée! Nous finalisons ensuite cette oeuvre de petit format, en faisant l'encadrement que vous pourrez accrocher fièrement à vos murs!

Vendredi 30 octobre et 13 novembre de 13h à 16h

Salle de l'Association Le PAS

Gratuit, matériel fourni

Date limite d'inscription : 22 octobre



HelenLambArt

ATELIER : PAPEROLLES DE NOEL



Venez créer avec nous des décorations de Noël. La technique est simple : il suffit d'enrouler des bandes de papier coloré avec une goupille (petit instrument). Vous pourrez ainsi créer des boules de Noël, des petits sapins, des anges, des cartes de souhaits et bien plus.

Vendredi 27 novembre et 4 décembre de 13h à 16h

Salle de l'Association Le PAS

Gratuit, matériel fourni

Date limite d'inscription : 19 novembre

LIGUE DE QUILLES

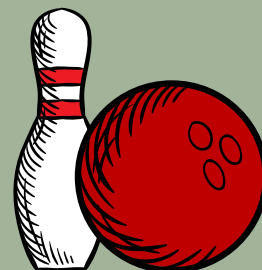
Venez jouer aux quilles chaque vendredi. Une belle opportunité de prendre un temps pour vous, tout en rencontrant d'autres membres!

Horaire: du 2 octobre au 4 décembre de 9h30 à 11h30

Lieu: Quillorama

Contribution: 30\$

Date limite d'inscription: 25 septembre





Activité de Noël!

L'Association Le PAS vous offre un spécial brunch-spectacle de Noël! Nous vous offrons la possibilité de venir seulement bruncher avec nous ou d'assister aussi au spectacle en après-midi!

Dimanche, 13 décembre

OPTION 1

Brunch à La Pomme Verte incluant un mimosa, un jus frais ou un café spécialisé.
Heure: 12h00
Contribution: 15\$

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:
Déjeuner seulement: 30 novembre

OPTION 2

Brunch à La Pomme Verte et spectacle
Heure brunch: 12h00
Heure spectacle: 15h00
Contribution: 35\$

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:
Brunch - Spectacle: 13 octobre



SPECTACLE: Noël une tradition en chanson fait vibrer la corde sensible des souvenirs d'enfance en misant sur la nostalgie et le plaisir de célébrer ensemble.

**BÉNÉVOLES
EMBALLEURS -
EMBALLEUSES
RECHERCHÉS!**



Bonne nouvelle!!

L'Association Le PAS reprend l'activité de financement au kiosque d'emballage de cadeaux du 10 au 24 décembre, à la Grande Place des Bois-Francis. C'est une activité qui pourrait générer un profit d'environ 5 000\$ directement à L'Association Le PAS!! Quelle belle opportunité pour nous!

Nous sommes donc à la recherche de bénévoles emballeurs-euses dynamiques, rapides et qui ont le souci du détail! Les bénévoles travailleront par bloc de 4 heures, en équipe de 4-5 personnes et seront soutenus par un coordonnateur! Vous pouvez venir 1 fois ou 10, c'est selon VOTRE disponibilité. Les horaires seront faits à l'avance!



Services jeunesse



proches?

JEUNES
12-29 ANS

Les services jeunesse : un espace pour les jeunes proches

Grandir auprès d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un partenaire ou de toute autre personne significative vivant avec un trouble de santé mentale peut soulever de nombreuses questions et émotions. Il n'est pas toujours facile de comprendre ce qui se passe, de mettre des mots sur ce que l'on vit ou de trouver sa place au sein de cette réalité.

C'est pourquoi Le PAS offre un service de soutien **destiné aux jeunes de 12 à 29 ans** qui sont touchés, de près ou de loin, par la maladie mentale d'un proche.

À travers des rencontres individuelles, les jeunes peuvent bénéficier d'un espace confidentiel où ils sont accueillis sans jugement. Ils ont l'occasion d'**exprimer leurs préoccupations, de parler de leurs émotions, de mieux comprendre les enjeux liés à la santé mentale et de développer des stratégies pour prendre soin d'eux-mêmes.**

En plus des rencontres individuelles, **les services jeunesse proposent des activités de sensibilisation et des ateliers dans différents milieux** afin de démystifier la santé mentale, de réduire la stigmatisation et de faire connaître les ressources disponibles. L'objectif est de favoriser une meilleure compréhension des réalités vécues par les jeunes proches et de leur rappeler qu'ils n'ont pas à porter seuls ce qu'ils traversent.

Au PAS, nous croyons qu'en offrant un espace d'écoute, de compréhension et d'accompagnement, **nous permettons aux jeunes de reconnaître leurs forces, de développer leur pouvoir d'agir et de poursuivre leur parcours avec davantage de confiance.** Parce que derrière chaque **proche** se trouve un jeune qui mérite lui aussi d'être entendu, soutenu et accompagné.

Moi, je m'occupais de ma maman comme si j'étais sa maman. Pour moi, c'était normal, je faisais toujours ça, ça été comme un peu mon mode de vie.

-Marie



RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2026

SEPTEMBRE

23 septembre: gr. de discussion
"Accueillir nos émotions"
25-26-27 septembre: Ressourcement
pour tous, au chalet
30 septembre: Soupe-partage

NOVEMBRE

9 novembre: Début formation Mieux
comprendre l'anxiété (4 lundis)
11 novembre: Café partage
18 novembre: Gr. de discussion
"Célébrer les petites victoires"
27 novembre: Ateliers créatifs
Paperolles Noël (2 rencontres)
28 novembre: Journée thématique

OCTOBRE

2 octobre: Début Ligue de quilles
8 octobre: Gr. pour les conjoints-es
14 octobre: Souper-témoignages
21 octobre: Gr. discussion
"Transformer l'impuissance"
23-24 octobre: Congrès provincial
CAP santé mentale
30 octobre: Ateliers créatifs
mignonettes (2 rencontres)

DÉCEMBRE

2 décembre: Gr. pour les conjoints-es
9 décembre: Gr. discussion "Son
rétablissement, le mien, le nôtre"
13 décembre: Brunch-spectacle Noël

**Pour tous les détails des activités,
voir la programmation, page 5 à 9!
Pour vous inscrire : 819-751-2842**

NOUS SOUHAITONS REMERCIER NOTRE COMMANDITAIRE:



Desjardins