

JOURNAL

PAS-À-PAS

PRINTEMPS 2025



- 2 Mot du président
- 3 Recrutement au sein du CA
- 4 Informations variées
- 5 Activités 12-18 ans
- 10 Le poids d'un flocon de neige
- 11 Semaine nationale de la santé mentale
- 12 Quiz vrai ou faux

*Programmation
pages 5 à 9*

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

Chantal, paire aidante famille:
pairaidance@lepas.ca

Lorraine Desharnais: correctrice

Heures d'ouverture

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

Congés

Le bureau sera fermé le 18 avril (vendredi Saint), le 21 avril (lundi de Pâques) et le 19 mai (fête des Patriotes)

Coordonnées

*59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, Qc, G6P 1J8*



Mot du président

Bonjour à tous et à toutes,

Bien que nous sommes encore en hiver, je m'aperçois que le printemps prépare son arrivée petit à petit, il pointe timidement son bout du nez. Vous avez sûrement remarqué qu'il fait clair de plus en plus tôt le matin et que les journées rallongent. Bien entendu, l'hiver va rouspéter par quelques froides voire glaciales journées et des tempêtes assez remarquables.

Nous savons que cela ne nous empêchera pas de passer plus de temps à l'extérieur. Être dehors en train de pelleter autour de la maison. De faire des bonhommes de neige ou des anges, de se promener à pied ou en motoneige dans des sentiers par exemple, peut provoquer des choses intéressantes comme renouer avec des personnes que l'on n'a pas vues depuis un bon moment, faire de nouvelles rencontres, parler golf ou pickleball avec ses partenaires ou encore inviter quelqu'un à s'émerveiller devant le réveil de la nature, la fonte des glaces sur un cours d'eau, le sursaut des couleurs des plantes qui sortent de la terre. Bref, quelques activités qui apportent un impact positif sur notre bien-être intérieur. Quant au soleil qui nous éclaire et réchauffe grâce à ses rayons, il est reconnu comme un magnifique antidépresseur. Il est capable de nous aider à rééquilibrer les aspects liés au mental, psychique, le psychologique entre autres. Si vous désirez en connaître davantage sur ce sujet, je vous propose de lire dans la rubrique Méli-Mélo incluse dans l'infolettre du 7 janvier dernier l'article intitulé « 15 minutes dans la nature suffisent à améliorer le bien-être ».

Toujours dans le domaine de la lecture, il y a quelques semaines, j'ai relu une publication de Cap Santé Mentale qui propose un nouveau dossier spécial provenant de Cap Mieux-Être sur un phénomène souvent incompris qu'est la gestion des voix. Vous savez c'est gens qui entendent des voix mais que personne ne les croit. C'est fascinant et ça augmente le champ de nos connaissances. capmieuxetre.ca/dossier/gestion-voix.

Par ailleurs, vous avez sûrement pris connaissance des activités préparées et proposées par les membres de l'équipe que vous pouvez rencontrer pour échanger, recevoir de l'aide ou encore emprunter un livre de la bibliothèque.

En terminant, je vous félicite d'être non seulement des ambassadeurs efficaces mais de fidèles visiteurs qui fréquentent régulièrement nos diverses plateformes. Vos commentaires et encouragements sont toujours appréciés.

Philip Bradley, Président



Recrutement au sein du Conseil d'administration



L'Association Le PAS est un organisme communautaire légalement constitué dont la mission est d'offrir différents services d'aide aux membres de l'entourage de personnes adultes atteintes d'un trouble de santé mentale. Pour y arriver et respecter la gouvernance établie, chaque année, lors de l'Assemblée Générale Annuelle, des administrateurs sont élus.

En 2025, trois postes d'administrateurs/trices viendront en élection. Je tiens à t'informer qu'une seule administratrice sortante a manifesté un intérêt à reprendre un nouveau mandat. Il y a donc assurément deux postes à combler. Ceci étant dit, comme il s'agit d'élection, tout membre en règle peut déposer sa candidature et se présenter selon son intérêt. Le Conseil est constitué de 7 administrateurs/trices dont 5 sièges sont réservés à des membres réguliers et 2 sièges pouvant être comblés par toute personne manifestant de l'intérêt à la cause des membres de l'entourage à titre de membre sympathisant. Afin de pouvoir présenter ta candidature, ton statut de membre doit être valide depuis au moins trois mois.

Le Conseil d'administration s'assure de la saine gouvernance de l'organisme. Il joue un rôle de vigie sur la santé de l'organisme et sa pérennité. Aux côtés de la direction, le Conseil adopte les orientations, le plan d'action et le budget annuel de l'organisme. Il se réunit en moyenne à 7 reprises par année entre septembre et juin afin d'assurer un suivi sur les travaux en cours et contribuer au développement de l'organisation.

Les rencontres ont lieu en fin de journée et durent environ 2h. Les administrateurs/trices seront élus lors de la prochaine assemblée générale annuelle prévue le 19 juin prochain.

Tu es curieux et tu désires en savoir davantage, contacte Nathalie (directrice) au 819-751-2842 ou par courriel à info@lepas.ca, ça me fera plaisir de répondre à tes questions. Tu n'as aucune expérience à titre d'administrateur/trice, pas de souci, une formation obligatoire te sera offerte et ton expertise de vie sera précieuse!



L'équipe de l'Association Le PAS souhaite une belle et bonne fête des mères ce dimanche 11 mai pour toutes ces personnes qui ont ce rôle si important auprès d'un être cher !

Tu souhaites recevoir nos communications par courriel? Rien de plus simple, fait le moi savoir en m'écrivant un petit courriel à : info@lepas.ca





SONDAGE



Bonjour à tous,

Dans le but de s'assurer de la qualité des services offerts par l'Association Le PAS, nous avons besoin de la participation de chacune et de chacun ! Tu recevras bientôt notre sondage annuel (par courriel ou par la poste). Ceux qui le recevront par courriel pourront le remplir directement en ligne; ceux qui le recevront par la poste auront la possibilité de remplir le formulaire papier et nous le retourner via l'enveloppe préaffranchie ou de remplir le sondage en ligne via le code QR qui sera fourni.

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

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



Renouvellement de la carte de membre



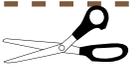
La carte de membre est valide jusqu'au 31 mars de chaque année, il est donc déjà temps de la renouveler afin de préserver tes privilèges ! Être membre de l'Association permet de te prévaloir de ton droit de parole et de vote lors de l'assemblée générale annuelle, d'accepter un poste au sein du conseil d'administration, de recevoir la programmation et le journal Pas-à-Pas, d'avoir accès à notre centre de documentation et de participer à nos activités à moindre coût.

Tu peux renouveler ta carte de membre au coût de 7\$ en nous faisant parvenir le formulaire ci-dessous complété ainsi que ton paiement par la poste, par virement bancaire à info@lepas.ca ou en venant directement au bureau.

Nom complet

Date de naissance

Téléphone



Courriel

Adresse

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

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

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

Courriel Poste Je ne désire aucune communication

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



Date: _____

Signature: _____

AGA - 19 juin 2025

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

Tous les membres sont invités à y assister.

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

Programmation printemps 2025

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



Cet icône apparaît près du titre des activités qui offrent la possibilité de participer en virtuel avec l'application TEAMS. Si tu souhaites participer en virtuel, merci de nous le préciser lors de ton inscription !



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

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION AUX ACTIVITÉS

Certaines activités sont offertes à toutes les catégories de membres (réguliers et sympathisants) alors que d'autres sont réservées exclusivement aux membres réguliers. Une note en fait mention dans la programmation.

Les inscriptions doivent être faites avant la date limite indiquée pour chaque activité. Lorsque tu t'inscris à une activité, c'est une confirmation de ta présence. À ce moment, nous engageons des frais de réservation ou d'achat de billet pour toi.

Si tu ne peux pas assister à l'activité, tu dois nous en aviser le plus tôt possible afin que nous puissions te remplacer. Malheureusement, **si personne ne peut prendre ta place, tu devras défrayer le coût total de l'activité.**

Par ex.: Pour une activité qui nous coûte 75\$/personne et pour laquelle nous demandons une contribution de 20\$/personne. Si nous ne trouvons personne pour te remplacer, tu devras payer 75\$. Merci de ta compréhension!

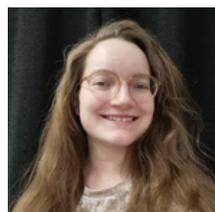
ACTIVITÉS 12-18 ANS

Comment traverser la saison des examens ?

Les examens de fin d'année arrivent à grand pas. Cette période peut être très stressante et provoquer de l'anxiété chez bien des gens. Mais comment on fait pour passer au travers et bien gérer le stress et l'anxiété qui peut venir avec ? Viens jaser avec d'autres jeunes, qui sait, tu trouveras peut-être des trucs bien utiles !

Jeudi 5 juin 2025, de 18h30 à 20h.

Des grignotines seront disponibles sur place !



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

Des rencontres pourraient être ajoutées selon la demande, donc reste à l'affût !

Pour t'inscrire, contacte Danaëlle!



BRIN DE JASETTE



Par moments, nous vivons des situations particulières avec notre proche où nous nous sentons bien seuls. Discuter ensemble, dans une zone sécuritaire et sans jugement, est un moment privilégié qui fait vraiment du bien et qui nous permet de constater que, finalement, nous ne sommes pas seuls! Viens rejoindre Chantal Laneuville, paire aidante famille, pour des discussions dans le plaisir et la bienveillance.

DATES : 9 ET 30 AVRIL, 14 ET 28 MAI, 4 JUIN (LE 26 MARS EST ANNULÉ!)
Heure : entre 18h et 20h

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

SURVIVRE OU MIEUX VIVRE ?

Souper Conférence



**CAROLINE
DESFOSSÉS**

CONSULTANTE
ET ANIMATRICE

Mercredi le 7 mai à 17h
Centre communautaire d'Arthabaska
735 Blvd. des Bois Francs Sud
Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : Mercredi le 16 avril 2025

Places limitées, priorités aux membres réguliers!

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

Pour souligner la SNSM qui a lieu du 5 au 11 mai 2025, nous vous offrons un souper-conférence! Dans un monde où le stress et les obligations prennent souvent le dessus, il est facile de se laisser entraîner dans une routine de survie plutôt que de réellement vivre. Cette conférence propose une réflexion sur l'importance de se recentrer, de reconnaître nos limites et de recharger nos batteries pour retrouver un équilibre durable. À travers des outils concrets, des anecdotes parlantes et des échanges interactifs, nous explorerons des stratégies accessibles pour mieux gérer notre énergie, notre stress et nos émotions.

FORMATION MIEUX COMPRENDRE LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE (TPL)

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

Les objectifs sont de diffuser de l'information sur le trouble de personnalité limite, permettre aux membres de l'entourage d'acquérir des connaissances et des nouvelles stratégies ainsi que de rencontrer d'autres membres de l'entourage vivant des défis et enjeux similaires.

Formatrice : Hélène Desharnais, intervenante de l'Association

Thèmes des 5 rencontres:

- Les symptômes et manifestations du TPL
- Colère et gestion de crises
- Établir un cadre et des limites
- Les comportements autodestructeurs
- Dynamique relationnelle et lâcher-prise



Durée :

**5 semaines consécutives:
mardis de 18h30 à 20h30,
du 13 mai au 10 juin 2025**

Contribution : 20\$

Date limite d'inscription : 1er mai
Priorité aux membres réguliers



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

LES LIMITES : Mercredi 23 avril à 18h30



À la demande générale, le thème des limites revient! Mettre ses limites demeure difficile, principalement si votre proche se montre insistant, menaçant, voire insultant. Comment puis-je mettre des limites claires de façon calme, polie et bienveillante, sans ressentir de culpabilité? Bienvenue aux personnes qui n'ont pas eu la chance de participer au groupe de l'automne et à celles souhaitant participer à nouveau!

Date limite d'inscription : 18 avril

PRENDRE SOIN DE SOI : Vendredi 23 mai à 13h30



Prendre soin de soi est primordial lorsqu'on soutient un proche. Afin de préserver notre propre santé mentale, d'éviter l'épuisement, de maintenir une forme d'équilibre, d'offrir un meilleur soutien et aussi de donner l'exemple à notre proche, nous devons intégrer des activités qui nous plaisent au quotidien. Lecture, méditation, marche ou simplement passer du temps avec des amis : pour prendre soin de l'autre, il faut bien prendre soin de nous.

Date limite d'inscription : 16 mai

C'est MES vacances, comment me prioriser : Jeudi 26 juin à 18h30



Les vacances sont l'occasion idéale de se ressourcer et se recentrer sur soi-même. Nous trouverons, ensemble, quelques pistes de solution pour nous aider à nous prioriser, dans le respect de nos limites et des capacités de notre proche, tout en gardant un esprit de bienveillance. En prenant soin de nous et en faisant confiance aux capacités de notre proche, nous contribuons à un environnement sain et équilibré pour nous tous. Vivement les vacances! ☀️

Date limite d'inscription : 20 juin

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!

Comment prendre soin de notre couple à travers la maladie

À travers ces vagues qu'apportent la maladie, puis ses périodes de rétablissement, comment réussir à maintenir notre relation de couple, comment faire pour se retrouver ou reconnecter avec son partenaire.

Date : Lundi 5 mai à 18h30

Lieu : salle de l'Association Le PAS

Rencontre spéciale 5 à 7 au Shad!

On prend ça léger! Discussions ouvertes et libres sur l'été à venir. Allez-vous en vacances? Quelles activités pratiquez vous qui vous fait du bien?

Date : Vendredi 13 juin à 17h00

Lieu : Shad Café, 308, rue Notre-Dame Est. Consommations à vos frais.



Date limite d'inscription : 3 jours avant la rencontre

ATELIERS ARTISTIQUES

En collaboration avec l'Atelier-Galerie d'art

Ce printemps, Mme Martin t'offre l'opportunité de venir t'amuser à créer des miniatures à l'Atelier-Galerie d'Art avec le soutien chaleureux et bienveillant du groupe Féminy (4 femmes artistes).

Les objectifs ultimes sont d'explorer, sortir de ta zone de confort et partager un bon moment avec des membres de l'Association. Aucune compétence particulière requise, juste ta bonne humeur et ton ouverture!

Ta création tiendra sur un petit gabarit de 3x4 pouces ou 2x6 pouces. Le canevas et le matériel sera fourni! Tu peux dessiner, peindre, faire un collage, utiliser une photographie, une image, les possibilités sont infinies! Lieu de création : Atelier-Galerie d'Art, 39 Rue Notre Dame Est, Victoriaville.



Le thème: LA CHALEUR DES COULEURS

Nous vous invitons à partager vos réflexions sur votre recherche d'équilibre dans tous les aspects de vos vies et plus largement ce besoin d'harmonie, pour contrer la fragilité de ce monde en changement. Alors, illuminons par la couleur de NOTRE MONDE.

Suite à la création, il y aura un vernissage auquel, tu seras bien sûr invité·e! Nous t'invitons à te choisir un nom d'artiste si tu souhaites garder l'anonymat.

VOICI LES 3 OPTIONS QUI S'OFFRENT À TOI:

1 **Création seulement**
Au choix:
Vendredi 25 avril 13h30 à 16h00
OU Mardi 29 avril
19h00 à 20h30
INSCRIPTION AVANT:
14 avril

2 **Participation à la soirée vernissage**
Viens voir les créations des participants parmi les oeuvres des artistes de l'Atelier-Galerie d'art
30 mai dès 19h00

3 **Création et participation au vernissage**
Le meilleur des 2 mondes! Plaisir assuré!
INSCRIPTION AVANT:
14 avril

Cette activité pique ta curiosité, tu aimerais en savoir plus? Viens nous voir à la rencontre d'information le 2 avril à 18h30. Inscris-toi avant le 31 mars pour la rencontre d'information.

JEU DE SOCIÉTÉ

Rencontres mensuelles permettant de rencontrer d'autres membres de l'entourage, de découvrir de nouveaux jeux, mais surtout d'échanger tout en ayant du plaisir. Les jeux sont fournis, simples et accessibles pour tous. Tu aimerais faire découvrir un de tes jeux? Apporte-le! Une intervenante vous accompagnera dans cette activité.

Pour : Adultes et adolescents (12 ans et +)

Dates : jeudi 17 avril 18h30 à 20h30 et vendredi 6 juin 13h00 à 15h00

Lieu : Salle de l'Association Le PAS

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



ACTIVITÉ DE RESSOURCEMENT

SÉJOUR AU CHALET 2 au 4 mai 2025

Durée : 2 nuits

Lieu : Maison du Ranch à Val Joli (1 heure de Victoriaville)

Repas : Fournis pour la durée du séjour (Implication de tous pour la préparation et pour le rangement.)

Accompagnatrice : Chantal, Paire aidante famille

Contribution : 80\$ (possibilité de covoiturage)

Places limitées, réservées aux membres réguliers !

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

Date limite d'inscription : 11 avril

Atelier d'exploration de différentes façons de prendre soin de soi. L'idée de prendre soin de soi peut être difficile à concrétiser. Ça peut se faire à très peu de frais, voire gratuitement!

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



THÉÂTRE LA PIÈCE QUI TOURNE MAL Jeudi 17 juillet 2025

Date: Jeudi 17 juillet à 20h

Lieu : Maison des Arts Desjardins de Drummondville, 175, rue Ringuet, Drummondville.

Besoin de covoiturage? Avisez nous lors de votre inscription!

Contribution : 30\$/ membre régulier

65\$/ membre sympathisant

Date limite d'inscription : 12 juin

Places limitées, priorité aux membres réguliers !

Distribution: Fabien Cloutier, LeLouis Courchesne, Guillaume Lambert, Pierre-François Legendre, Olivia Palacci, Rémi-Pierre Paquin, Julie Ringuette et Jonathan Roberge



Résumé de la pièce: Un meurtre a eu lieu dans un manoir de campagne et un inspecteur est chargé de l'affaire pour trouver le coupable. Cependant, lorsque cette intrigue est confiée aux comédiens maladroits de la Cornley Drama Society, tout ce qui peut mal tourner... tourne mal! Les acteurs et l'équipe se débattent pour se rendre jusqu'au dernier rappel, avec des conséquences hilarantes!





LE POIDS D'UN FLOCON DE NEIGE

« Une mésange et une colombe étaient posées sur une branche lorsque, soudain, la mésange demanda à son amie :

– À ton avis, combien pèse un flocon de neige ?

– Un flocon de neige ? dit la colombe en souriant. Oh ! Rien d'autre que rien. C'est plus léger que l'air.

Alors la mésange raconta à la colombe :

– Figure-toi qu'il n'y a pas si longtemps, j'étais perchée sur une branche de sapin lorsqu'il se mit à neiger. Pas une tempête, non, juste une neige tranquille, calme. Comme je n'avais rien de mieux à faire, je me suis mise à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me tenais. Il en tomba 73 641. Mais lorsque le 73 642^e flocon se posa, la branche céda.

Alors, qu'en penses-tu ? Le poids d'un flocon de neige n'est-il vraiment rien d'autre que rien ?

Dans la nature, beaucoup de choses, prises individuellement, semblent insignifiantes, mais réunies, elles peuvent constituer une force gigantesque. Les gouttes d'eau de la mer, les grains de sable, la neige des avalanches, les millions de vers de terre qui fertilisent un champ, les pucerons et les sauterelles qui détruisent une récolte, les cellules de notre organisme...

Ne négligeons pas les choses infimes : elles sont souvent bien plus importantes qu'on ne le croit lorsqu'on les considère à grande échelle. »

D'après un conte contemporain adapté par Michel Piquemal dans « Les philo-fables pour la terre », partagé par Arthéra thérapie.



SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

4 AU 10 MAI 2025

Chaque année jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. Pour cette dernière campagne (2025-2026) sur les "astuces", **SE RESSOURCER**, est mis de l'avant.

SE RESSOURCER, C'EST FAIRE CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

Toutes et tous, nous portons plusieurs chapeaux dans la vie. Nous sommes parent, grand-parent, enfant, collègue, bénévole, nous avons des liens d'amitié, de voisinage, nous dirigeons ou sommes à l'emploi d'une organisation, nous militons pour une cause, intervenons sur le plan social, sommes aux études... Mais peu importe nos rôles, chacun de nous a besoin de se ressourcer, de recharger ses batteries.

Il existe mille et une façons de se ressourcer :

- Passer du temps en compagnie de ses proches, prendre une marche, faire de l'exercice, cuisiner, méditer, lire, aller au cinéma / musée, prendre un bain, jardiner, manger à table sans écran, dormir, ne rien faire.

Mobiliser ses forces et les reconnaître amène à ressentir un sentiment d'accomplissement et de compétence, ce qui renforce la confiance en ses capacités.

Quelle que soit la pause choisie, ce sont les effets positifs qu'elle procure qui sont importants :

- Sentiment de bien-être, plaisir, détente, prise de contact avec son corps, son esprit, ses émotions, sa créativité, réduction du stress et de l'anxiété, amélioration de la mémoire et du sommeil, réduction de la pression sanguine, renouement avec ses choix, ses valeurs...

Nous pouvons choisir de nous ressourcer en solitaire ou en groupe, les 2 façons apportent leurs bienfaits. Les pauses avec d'autres sont des occasions d'échanger, d'établir des liens significatifs, de partager une activité. Le partage peut donner de l'énergie, être un moment d'agrément, de rire, d'oublier les pensées maussades...

Notre environnement nous offre diverses manières de se ressourcer, selon nos besoins et nos intérêts. En plus du prêt gratuit de livres et de DVD, les bibliothèques et les maisons de la culture ont une programmation saisonnière pour les jeunes et les adultes (rencontre d'auteur, bricolage, lecture de conte, conférence-dégustation, concert gratuit, etc.). Les parcs et espaces verts offrent un bain de plein air, des activités d'exploration et de découverte, des sentiers balisés, la location de matériel, etc. Les centres communautaires et de loisirs proposent des activités physiques, des cours variés (photographie, cuisine, langues, etc.), des ateliers (tricot, peinture, etc.).



QUIZ VRAI OU FAUX ?

La majorité des personnes souffrant de troubles mentaux ne consultent pas.

Les préjugés entourant la maladie mentale incitent près de 2/3 des personnes atteintes à ne pas chercher l'aide dont elles ont tant besoin. De plus, 42% des gens aux prises avec un problème de santé mentale ne l'ont pas dit à leur famille de peur d'être jugés. La réponse est: vrai.

La majorité des crimes violents sont commis par des personnes souffrant de maladie mentale.

Bien que les croyances populaires et la couverture médiatique des tels crimes puissent le laisser supposer, les personnes souffrant de maladies mentales ne sont pas enclines à commettre des crimes violents. La réponse est: faux.

On ne peut rien faire pour une personne souffrant de maladie mentale.

Les proches d'une personne souffrant de maladie mentale jouent un rôle de premier plan dans le rétablissement de celle-ci. Le soutien d'un proche, d'un ami ou d'un collègue peut faire toute la différence.

La réponse est: faux.

Près de 1 personne sur 10 souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.

Il s'agit plutôt de 1 personne sur 5. La réponse est: faux. En contrepartie, 4 personnes sur 5 ont un proche atteint de maladie mentale.

Source: Site web, Contre la stigmatisation

MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



Desjardins