

JOURNAL

PAS-À-PAS

ÉTÉ 2023



- 1 Mot du président
- 2 Membre honoraire Huguette Beauchesne
- 3 **ACTIVITÉS D'ÉTÉ**
- 4 Les préjugés à propos des troubles mentaux
- 5 La stigmatisation et la discrimination
- 6 5 conseils pour lutter contre les préjugés
- 7 Dernier rappel

Coordonnées

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Site Internet

www.lepas.ca

Congés

Les bureaux seront fermés :

Vendredi 23 juin : Fête nationale du Québec

Vendredi 30 juin : Fête du Canada

Lundi 4 septembre : Fête du travail

Équipe

Nathalie, directrice:

info@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helena.desharnais@lepas.ca

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

danaëlle.simoneau@lepas.ca

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

ag.bureau@lepas.ca

Lorraine Desharnais, correctrice

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 8h à 16h30

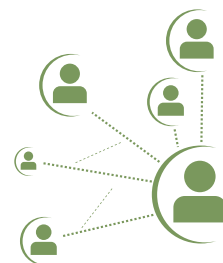
Rencontres de soir disponibles sur rendez-vous.

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous et à toutes,

C'est en qualité de président du CA de l'Association Le PAS que je m'adresse à vous, chers membres, car cette fois-ci, j'ai pour vous une proposition emballante. À vous tous et toutes qui êtes venus au bureau de l'Association pour y rencontrer une intervenante ou encore y trouver de l'information, du réconfort, de la compréhension, des conseils judicieux ou tout autre bienfait vous pouvez dès lors témoigner de ce que vous avez reçu auprès de gens qui ont besoin de cette forme d'aide et qui la recherchent ardemment.

Vous savez, vous avez la possibilité de jouer un rôle important auprès de ces gens. C'est ici que je vous propose d'être des ambassadeurs de l'Association Le PAS. Je vous incite donc à la faire connaître, par le biais des services qu'elle offre, auprès de tous les membres de l'entourage qui sont à l'intérieur de vos milieux de vie : famille, parenté, ami, travail, loisirs, communauté.



En leur tendant la main, vous participez au rayonnement de l'Association. Vous pouvez attirer leur attention en les amenant, d'une part, à consulter les pages Facebook et Instagram dont l'adresse est [associationlepasvictoriaville](#) et ce pour les deux réseaux sociaux. D'autre part, il est recommandé de visionner le contenu qui apparaît sur la chaîne Youtube au nom de l'Association Le PAS. D'ailleurs, je souligne l'importance de s'abonner à ces réseaux sociaux qui est en sorte une forme d'implication personnelle et, de ce fait, contribue à propager l'existence de notre organisme et à augmenter notre visibilité.

Si je vous parle de rayonnement, c'est qu'il s'agit d'un enjeu de tous les temps sur lequel nous avons décidé d'agir en l'inscrivant dans la planification stratégique 2023-2026. Le rayonnement découle de la notoriété, de la visibilité et du référencement qui sont manifestement méconnus de la population de la région Bois-Francs et Érable. Pour remédier à cette situation, l'équipe et le CA se donnent des outils dont l'un est le volet « ambassadeur ».

Dans mon cas, être un ambassadeur, c'est échanger avec des gens rencontrés dans des lieux publics ou encore avec plusieurs d'entre vous comme, par exemple, lors du repas à la cabane à sucre, le dimanche 2 avril dernier. Quelle belle façon de reprendre contact deux ans après la pandémie!

Être ambassadeur dans mon rôle de président c'est aussi le plaisir de représenter notre Association auprès de plusieurs autres présidents-es provenant de différentes régions du Québec, lors des deux journées d'orientations sur le positionnement collectif des 50 associations membres du Réseau Avant de Craquer, tenues en avril dernier à Drummondville.



En terminant, je vous demande de ne pas hésiter à intervenir à titre d'ambassadeur auprès d'un membre de l'entourage qui a besoin d'aide. C'est lui rendre un grand service.

Je vous souhaite de passer un super bel été à votre goût!

Philip Bradley



ière membre honoraire

MME HUGUETTE BEAUCHESNE

*Impliquée dans la création de l'organisme il y a 30 ans,
Huguette s'est investie plus de 10 années dans l'animation de
groupes de soutien!*

*Une femme chaleureuse, souriante, attentionnée et
tournée vers les autres!*



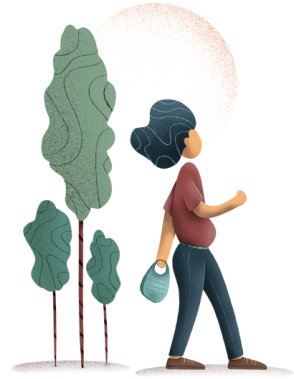
*En décembre 2022, pour les 30 ans de l'organisme,
la ière membre honoraire fut officiellement nommée.*

*Le statut de membre honoraire est décerné à une personne s'étant hautement
distinguée par son travail, son bénévolat, ses dons ou par son appui.*



Groupe de marche

Devant le peu de participation au groupe de marche, l'équipe a remodelé la formule pour vous l'offrir différemment! L'objectif de cette activité est d'abord... de marcher parce que plusieurs études le prouvent, l'exercice physique est bénéfique pour notre santé mentale! L'autre objectif est de pouvoir créer et maintenir des liens entre les membres de l'entourage dans une période de l'année où il y a moins d'activités offertes.



NOUVEAUTÉ:

3 dates, 3 lieux différents,
90 minutes (45 minutes de marche et 45 minutes de jasette!),
en début de soirée avec une collation offerte,
accompagné d'une sympathique intervenante!



INSCRIPTION OBLIGATOIRE! (2 jours avant la marche)

Tous les détails vous seront donnés lors de votre inscription!
Prévoir des vêtements et souliers confortables et une bouteille d'eau!

Jeudi 29 juin 18h30 à 20h - Terre des Jeunes, Victoriaville

Mardi 18 juillet 18h30 à 20h - Carrefour de l'Érable, Plessisville

Jeudi 24 août 18h30 à 20h - Warwick (lieu à déterminer)

ACTIVITÉ FLEURS ET BOUCHÉES

Nous vous offrons une soirée d'autocueillette de fleurs à même le pré que nous aurons juste pour nous, quel privilège! Vous pourrez choisir vos fleurs pour garnir le magnifique pot de la Pivoinerie. Vous repartirez avec votre bouquet et le pot! Ce sera aussi une occasion de rencontrer d'autres membres de l'Association. Des bouchées (fruits, charcuteries et fromages) vous seront offertes! Un moment de détente et de douceur garanti! Les enfants et ados sont bienvenus!

RÉSERVÉE
AUX MEMBRES
RÉGULIERS

Quand: Le mardi 28 août de 18h à 20h (remis au lendemain s'il pleut)

Lieu: La Pivoinerie Lili (1439, 6e Rang, St-Albert, JOA 1E0)

Quoi apporter: Vos chaises, vos breuvages et vos sécateurs (nous en aurons quelques uns)

Contribution: 20\$ / par bouquet cueilli (contribution de 5\$ pour les accompagnateur et non-cueilleur)

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVANT LE 11 AOÛT**



La Pivoinerie Lili est une ferme florale située à St-Albert, spécialisée dans la culture des pivoines. En plus des milliers de pivoines, elle a aussi semé des milliers de tulipes, des lys, des lisianthus, des dahlias, des annuelles et de tournesols!



LES PRÉJUGÉS À PROPOS DES TROUBLES MENTAUX



C'est à partir de nos jugements et attitudes que nous percevons les gens autour de nous. Lorsqu'on a des pensées négatives envers une autre personne à cause de son sexe, de son identité ou orientation sexuelle, de sa religion, de son ethnie ou encore de sa santé mentale, il faut savoir qu'il s'agit de préjugés.

Bien que l'on parle de plus en plus des troubles mentaux dans la société et que les personnes qui en souffrent peuvent trouver un équilibre dans leur vie, il existe malheureusement encore des préjugés à leur endroit dans notre société.

Voici quelques fausses croyances associées aux troubles mentaux :

- Les personnes qui vivent une dépression manquent de volonté.
- Les personnes qui ont un trouble anxieux sont faibles.
- Les personnes avec un trouble bipolaire sont difficiles à gérer.
- Les personnes qui ont un trouble psychotique ont des personnalités multiples.

Les préjugés peuvent amener certaines personnes, à traiter ou à juger négativement les personnes qui ont un trouble mental, et même leur entourage. Elles peuvent, notamment, les rejeter ou encore les éviter. On parle alors de stigmatisation et de discrimination.

LA STIGMATISATION ET LA DISCRIMINATION

La « stigmatisation », c'est quand les personnes te traitent différemment ou bien rien de toi. La « discrimination », c'est quand les personnes agissent pour te nuire ou te mettre à l'écart. Ça arrive souvent quand les personnes ont peur, qu'elles ne comprennent pas quelque chose ou bien lorsqu'elles ont de mauvaises informations à propos de quelque chose.

Source: LaPProche : Guide web « Quand ton parent a un trouble mental »



LA STIGMATISATION ET LA DISCRIMINATION

Les personnes qui subissent de la stigmatisation et de la discrimination à leur égard peuvent vivre différentes conséquences.

En voici quelques exemples :

- développer une faible estime d'elles-mêmes;
- ressentir différentes émotions (ex. : honte, gêne, peur);
- avoir tendance à se dévaloriser ou à se critiquer;
- se renfermer sur elles-mêmes (ex. : ne pas parler avec leur entourage de ce qu'elles vivent);
- s'isoler (ex. : fuir les moments sociaux avec les ami-e-s ou quitter leur travail);
- avoir de la difficulté à aller chercher de l'aide (ex. : auprès d'une personne de confiance, d'un-e intervenant-e).

Dans ton cas, tu pourrais par exemple:

- sentir que tu es traité-e différemment au travail ou dans ton groupe d'ami-e-s;
- préférer passer du temps seul-e plutôt que de sortir avec les autres;
- préférer « cacher » le « problème »;
- choisir de ne plus inviter d'ami-es à la maison.

Il est également possible que ton appartenance culturelle t'amène à vivre des défis supplémentaires à ce niveau. Par exemple, il est possible que les problèmes de santé mentale fassent l'objet d'une stigmatisation encore plus élevée dans ta communauté.

L'AUTOSTIGMATISATION, C'EST QUOI?

Lorsque tu commences à croire aux opinions négatives que la société a à l'égard des personnes ayant un trouble mental et de leur entourage, cela signifie que tu vis de « l'autostigmatisation ». Il peut donc arriver que tu aies l'impression d'être différent-e des autres.

S'autostigmatiser peut avoir un impact sur ton estime personnelle, ton sentiment d'efficacité, tes émotions (honte, tristesse, colère) et tes relations sociales (tu préfères ne pas parler de ce que tu vis à tes ami-e-s). Il se peut même que cela t'amène à hésiter à aller chercher de l'aide par peur d'être jugé-e. En général, plus une personne perçoit de la stigmatisation et de la discrimination dans son entourage, plus elle va avoir elle-même tendance à s'autostigmatiser.

Bref, les préjugés à propos des troubles mentaux existent dans notre société et ils peuvent jouer un rôle important dans ce que tu vis. Mais, tout le monde peut aider à faire changer les choses pour combattre ces préjugés.



5 CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LES PRÉJUGÉS



Il existe plusieurs actions que tu peux mettre en place pour lutter contre les préjugés. Voici 5 conseils pour le faire.

REPRENDRE ET INFORMER TON ENTOURAGE

Si un membre de ton entourage fait des blagues ou des commentaires inappropriés à propos d'une personne, tu peux le reprendre en lui mentionnant que ses propos peuvent être blessants. Il n'est peut-être pas conscient de l'impact que ses propos peuvent avoir sur les gens. Il se peut aussi qu'il soit mal informé à propos de la situation.

S'APPUYER SUR DE L'INFORMATION ET DES RESSOURCES FIABLES

L'Internet regorge d'informations et de conseils. Cependant, ces informations ne sont pas toutes fiables ou mises à jour. Il est donc important de bien vérifier les sources d'informations. Tu peux toujours te fier à des sites scientifiques, gouvernementaux ou de ressources d'aide reconnues pour leur rigueur (ex. : Association Le PAS, Réseau Avant de Craquer).

MONTRER TON APPUI AUX PERSONNES QUI ONT UN TROUBLE MENTAL

Tu peux montrer ton appui en offrant ton aide, sans l'imposer, à une personne qui en ressent le besoin (ex. en l'écoutant, en la réconfortant, en la dirigeant vers de bonnes ressources). Même si elle refuse ton soutien à certains moments, elle saura qu'elle peut compter sur toi et qu'elle n'est pas seule.

PARLER DE TA SITUATION

En parlant de ta situation, tu peux aider les membres de ton entourage à réaliser combien les problèmes de santé mentale sont fréquents et à devenir des personnes plus ouvertes. Il est important d'identifier les personnes qui sont disponibles pour t'écouter sans porter de jugement (ex. : un-e ami-e, un-e intervenant-e).

PARTICIPER ET S'IMPLIQUER À DES ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

Les activités de sensibilisation et de recherche peuvent être une bonne façon de lutter contre les préjugés, car elles permettent d'en apprendre plus sur les troubles mentaux et d'éduquer la population sur le sujet. Tu peux aussi suivre les pages d'organisations qui œuvrent dans la santé mentale sur les réseaux sociaux et partager certaines publications ou liens avec tes proches.



“

On ne peut pas forcer une personne à écouter un message qu'elle n'est pas prête à recevoir. Mais on ne doit jamais sous-estimer le pouvoir d'avoir planté une graine.

”

Dernier rappel !!!

Il est nécessaire de renouveler votre carte de membre pour continuer de recevoir le journal et la programmation de l'Association sans quoi, ceci sera votre dernier envoi. Vous pouvez vous abonner en tout temps au coût de 7\$ payable au bureau, par virement ou par la poste.



VOTRE NOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE COMPLÈTE :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

Je désire recevoir le journal PAS-À-PAS et les communications **par courriel.**

Je désire recevoir le journal PAS-À-PAS et les communications par la poste.

Je désire recevoir l'infolettre **par courriel.**

MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



Desjardins