

JOURNAL

PAS-À-PAS

AUTOMNE 2023



- 1 Mot du président
- 2 Témoignage
- 4 Modèle CAP
- 10 Liste de rappel des activités
- 11 Dans notre bibliothèque

Programmation
pages 5 à 10

Équipe

Nathalie, directrice:
info@lepas.ca

Hélène, intervenante:
helenadesharnais@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

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Site Internet
www.lepas.ca



SCAN ME

Congés

Les bureaux seront fermés :
Lundi 10 octobre : Action de Grâce

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,

Je suis très heureux de vous retrouver après la belle Assemblée Générale Annuelle (AGA) qui s'est déroulée en juin dernier ou lors de rencontres fortuites sur les lieux de promenades et de spectacles. Je reviens brièvement sur l'AGA pour informer les membres qui n'ont pu y assister, que tous les membres du CA seront de retour pour l'année 2023-2024. J'ai hâte de les retrouver à nouveau pour relever ensemble de nouveaux défis. De plus, j'éprouve toujours cette joie de pouvoir collaborer avec la belle équipe de professionnelles du bureau.

Par ailleurs, avec ces périodes de canicule entremêlées de jours d'averses et d'orages, voilà que l'été nous quitte tout doucement pour laisser place à l'automne qui revient sur la pointe des pieds. Qui dit retour dit rentrée! À l'Association, la rentrée est soulignée, entre autres, par la programmation automnale qui contient de belles activités telles que la ligue de quilles, les formations, les groupes de discussion, les ressourcements divers et, bien entendu, les activités artistiques. Pour en connaître davantage, je vous invite à prendre connaissance de la programmation incluse dans cette édition du journal. J'espère que ces activités variées vous plairont et vous donneront l'envie d'y participer.

En parlant de cette saison intermédiaire qu'est l'automne, elle se caractérise par le raccourcissement des journées, le changement de couleur des feuilles, la tombée soudaine de la noirceur, le changement d'heure et de fréquents passages d'un petit air frisquet. Ce ne sont là que quelques exemples de changements que nous devons affronter dont certains sont perçus comme positifs et d'autres comme négatifs.

Tout ce qu'un membre de l'entourage peut accomplir est colossal. Alors si l'arrivée d'un ou de plusieurs facteurs suscitent de l'appréhension, c'est possible de l'atténuer en faisant appel à quelque chose qui est en chacun de nous... la faculté d'adaptation. Celle-ci apporte un ajustement fonctionnel qui modifie notre comportement pour répondre à de nouvelles situations. À titre d'exemple, faire des activités nouvelles ou de routine, intérieures ou extérieures, seul ou accompagné, elles nous font du bien et nous permettent de faire rayonner ce bien-être!

En terminant, je vous souris et je vous serre la pince à vous, ambassadeurs de votre Association! Je vous souhaite de passer un automne à la hauteur de vos aspirations.

Philip Bradley
Président





TÉMOIGNAGE

L'ESPOIR ET LE RÉTABLISSEMENT

TÉMOIGNAGE DE CHRISTIANE GERMAIN LORS DU COLLOQUE DE L'UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES (UNAFAM)

En 2001 lorsque mon fils Marc-André qui venait à peine de fêter son 18ième anniversaire, a reçu un diagnostic de schizophrénie paranoïde, j'avoue avoir passé une période de désespérance. J'avais l'impression que la fatalité, poursuivait notre famille. Mon frère avait reçu le même diagnostic en 1982. Et avant lui, un de mes oncles maternels avait passé sa vie dans un hôpital psychiatrique (de 16 ans à son décès à 73 ans). Et malgré l'évolution des mentalités, des soins et des services, il n'en demeure pas moins que le choc fut difficile à encaisser. J'ai passé de nombreuses années à avoir peur et à espérer pour lui.

Pas pour moi! Cela semblait trop égoïste. J'espérais qu'il guérisse! J'espérais qu'il n'entende pas trop de voix, qu'il ne subisse pas les préjugés, qu'il puisse avoir une vie intéressante, qu'il puisse travailler ou étudier etc. etc..

Pendant ce temps, je vivotais tout en travaillant à aider les autres qui comme moi espéraient pour leur proche. Lors d'un groupe d'entraide que j'animais, j'ai subitement éclaté en sanglots. Ce soir-là, j'ai reçu le plus beau des cadeaux.

Je n'étais plus la travailleuse sociale compatissante et forte. J'étais un parent qui souffrait. J'ai décidé, comme le dit l'expression, d'aller faire le tour de mon jardin. De comprendre ce qui faisait que je ne réussissais plus à aimer la vie comme avant, à avoir peur et le pire, qu'à mon insu je projetais mes peurs sur mon fils. Si moi de nature optimiste n'y arrivait pas, je me demandais comment ceux et celles qui sont moins hop! la vie, réussissaient à ne pas tomber malade d'angoisse.



Je ne vous apprend rien lorsque je dis que nous vivons beaucoup de déceptions, de souffrance et de difficultés face aux problèmes de santé mentale d'un des nôtres. Pourtant, tout comme pour moi, beaucoup de parents peine à reconnaître cette souffrance qui devient à la longue insoutenable.



SUITE - TÉMOIGNAGE

L'ESPOIR ET LE RÉTABLISSEMENT

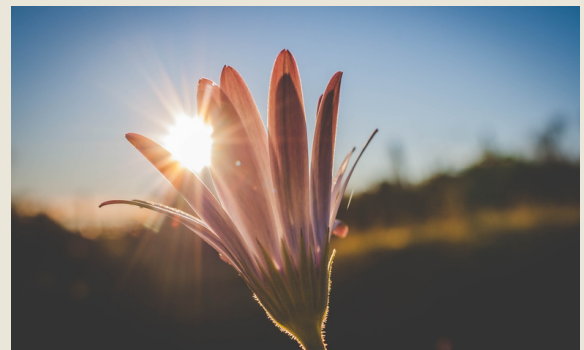
Au fur et à mesure de mon cheminement, j'ai réalisé que tout comme moi, mon fils avait ses forces, qu'il développait une capacité de résilience que je ne lui soupçonnais pas. Il pouvait aussi aller chercher de l'aide en dehors de moi.

Que son parcours de rétablissement lui appartenait et qu'il serait certes différent de ce que j'avais « espéré » pour lui. Il pouvait tout de même avoir une vie intéressante si... je lui laissais un peu d'air. Je n'étais pas indispensable à son rétablissement. J'en faisais partie comme plusieurs autres acteurs.

Malgré le réconfort de cette prise de conscience, j'ai vécu une période déstabilisante, pendant laquelle mon cœur de maman s'habitua à laisser aller son emprise sur son grand garçon. Ce fut néanmoins des moments clés pour la suite de mon parcours.

La paix en moi est revenue tranquillement. J'ai recommencé à profiter de ma vie et lui de la sienne, à sa façon avec ses symptômes, ses activités, son monde intérieur qui n'est pas le mien et avec lequel il apprend à transiger. En ce sens, ne sommes-nous pas toujours en apprentissage?

Oui, l'espoir, est un élément clé déterminant dans le rétablissement des familles et de leurs proches. Il maintient la motivation et les attentes. Mais auparavant, il faut se rétablir soi-même afin d'insuffler l'espoir chez notre proche. En un mot, il faut y croire réellement pour que notre proche y croie également.



Si je vous raconte les péripéties d'une tranche de mon histoire, c'est pour dire que nous les parents, les membres de l'entourage, avons tous plus ou moins besoin de nous rétablir. Tout comme pour nos proches, cette démarche est personnelle, singulière. Il n'y a pas une personne qui se rétablit de la même façon. Nous y allons chacun avec notre histoire, nos besoins, notre personnalité nos aspirations et désirs.

Tel un feu attisé par notre persévérance, notre ténacité et notre patience, l'étincelle d'un germe d'espoir se transforme parfois en brasier. C'est ce que je nous souhaite à tous.



LE MODÈLE CAP

Par Christiane Germain

Le Réseau Avant de Craquer a développé le modèle CAP « client, accompagnateur, partenaire ». Sur ce modèle se base les principes essentiels de rétablissement des familles.

C pour Client

Nous avons parfois besoin du soutien des professionnels. D'où le « C » pour « client ». Nous pouvons utiliser les services en santé mentale au même titre que nos proches et que tout citoyen.

L'aide de nos pairs (associations de familles) est un atout indéniable pour y parvenir. Nous allons y puiser l'énergie pour poursuivre notre route tout en aplanissant les obstacles qui s'y trouvent.

C'est aussi « C » comme dans cœur, pour prendre soin de soi, de ses émotions et de sa capacité à développer la compassion envers soi.

C'est là qu'on passe de l'impuissance à la prise de pouvoir sur notre vie.

A pour Accompagnateur

En se rétablissant on prend conscience de soi et des autres. On apprend à devenir les « A » accompagnateurs (le A) du modèle CAP. Nous pouvons reconnaître que tout comme nous, nos proches ont leurs spécificités, qu'ils peuvent avoir des besoins et des désirs différents des nôtres et qu'en conséquent ils fondent leur rétablissement sur ces assises. Nous pouvons les soutenir dans leurs désirs, dans leurs objectifs de vie et dans leur rétablissement.

Il est important de dire que le rétablissement ne passe pas nécessairement par un retour à un état antérieur à leurs difficultés.

On ne parle pas ici nécessairement de guérison mais de qualité de vie appréciable et satisfaisante sur divers aspects pour la personne.

Il en va de même pour le rétablissement des familles et membres de l'entourage. Pour certains le processus s'arrête au moment où ils trouvent l'équilibre dans la tourmente

P pour Partenaire

Pour d'autres, ce parcours ouvre la porte sur le désir de faire avancer les mentalités, de changer les pratiques et transformer les soins en santé mentale. Pour ces personnes c'est dans ce lieu que se loge l'espoir. Ils deviennent alors des « P » Partenaires du modèle CAP à part entière dans l'organisation des soins en santé mentale. On les retrouve là où les décisions se prennent. Exemple : Comités, Table de concertation...

Ils portent non seulement leur parole et leur savoir expérientiel mais ils deviennent les porte-voix de tous les membres de l'entourage.

PROGRAMMATION AUTOMNE

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

1er au 7 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!

Change ton regard... sur

Cette semaine, chaque journée aura son thème :

Lundi : Change ton regard... sur tes émotions

Mardi : Change ton regard... sur tes besoins

Mercredi : Change ton regard... sur ton rôle d'accompagnateur

Jeudi : Change ton regard... sur la normalité

Vendredi : Change ton regard... sur ton avenir

Samedi : Change ton regard... sur la demande d'aide



Pour continuer de promouvoir ce thème, l'Association Le PAS a choisi de reprendre chaque thème pour ses groupes de discussion de cette année. Ainsi, le 1er groupe de discussion aura lieu pendant la semaine de sensibilisation aux maladies mentale et portera sur "Change ton regard... sur les maladies mentales". Changer son regard c'est une façon de reprendre le pouvoir sur votre perceptions. Et si on regardait, ensemble, la situation dans une autre lunette ou d'un nouvel angle? Et si on élargissait notre regard en se questionnant sur nos perceptions?

CONFÉRENCE BORDERLINE...MAIS PAS FOLLE!

Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, nous vous offrons d'assister à une conférence sur le trouble de personnalité limite (TPL).

Venez démystifier le trouble de personnalité limite avec une conférencière, auteure de plusieurs bestsellers et coach en programmation neuro linguistique.

INSCRIPTION À
L'ASSO. LE PAS

JEUDI 5 OCTOBRE 2023 à Nicolet
18 H À 20 H

Lieu: 690, rue Monseigneur-Panet, Nicolet (salle 1)
Cotisation pour les membres: 5\$ (non-membre: 15\$)
PLACES LIMITÉES (membre régulier priorisé)
Date limite d'inscription : 2 octobre 2023
Covoiturage possible au besoin.



JOHANNE LAVOIE,
CONFÉRENCIÈRE

GROUPE DE MARCHÉ

Nous vous offrons la possibilité de poursuivre le groupe de marche cet automne! Sans engagement, vous pouvez vous inscrire à 1, 2 ou toutes les marches selon vos disponibilités! Les objectifs de cette activité est d'abord de marcher parce que, plusieurs études le prouvent, l'exercice physique est bénéfique pour notre santé mentale, mais c'est aussi une occasion de rencontrer d'autres membres de l'entourage!

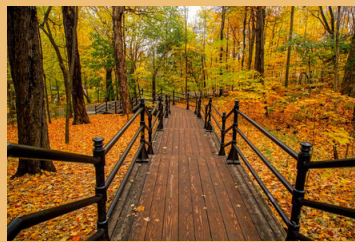
Fonctionnement

- 1 fois par mois, en alternance Arthabaska-Érable
- **Remis au lendemain, s'il y a de la pluie**
- 90 minutes, une collation offerte
- Accompagné d'une intervenante

Dates, heures et lieux

Jeudi 28 septembre à 18h30 - Victoriaville
Mercredi 18 octobre à 18h30 - Plessisville
Mardi 21 novembre à 13h30 - Victoriaville
Lundi 18 décembre à 13h30 - Princeville

INSCRIPTION OBLIGATOIRE! (2 jours avant la marche) Le lieu précis et tous les détails vous seront donnés lors de votre inscription! Prévoir des vêtements et souliers confortables et une bouteille d'eau.



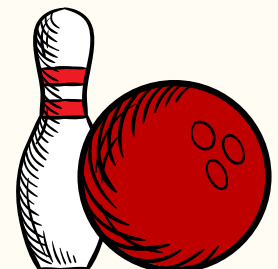
LIGUE DE QUILLES

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

Horaire: du 29 septembre au 1er décembre de 9h30 à 11h30

Contribution : 25\$

Date limite d'inscription: 21 septembre. Membres réguliers seulement.



GROUPES DE DISCUSSION

Place communautaire Rita-St-Pierre (local à confirmer lors de l'inscription)

2 octobre à 13h00

Change ton regard... sur les maladies mentales



Nous vous offrons de participer au premier groupe de discussion de l'automne au cœur de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales! Pour souligner cette semaine importante, des grignotines seront servies! Nous nous questionnerons sur nos propres perceptions de la maladie mentale, mais aussi la perception des gens autour, sur les préjugés.

Date limite d'inscription : 25 septembre

8 novembre à 10h00

Change ton regard... sur tes besoins



Vos besoins sont aussi valables et importants que ceux des autres. Les membres de l'entourage vivent de nombreux besoins en lien avec l'accompagnement d'un proche. Par contre, il arrive souvent qu'ils ne soient pas priorités, voire même délaissés, particulièrement lorsque la situation de votre proche est plus envahissante! La seule personne qui détient la responsabilité et la clé pour y répondre, c'est vous!

Date limite d'inscription : 1er novembre

12 décembre à 18h30

Change ton regard... sur les événements



À l'approche de la période des fêtes, plusieurs membres de l'entourage n'y voient plus la portion "fête" de cette période. Basé sur une vision idéale de cette période: un beau grand rassemblement heureux avec tout notre monde dans la gratitude et la joie..., il est fréquent que pour les membres de l'entourage cette période amène son lot d'appréhensions, de tiraillements, de déceptions et de tristesse. Il est essentiel de revoir vos objectifs et vos attentes pour changer votre regard sur les événements.

Date limite d'inscription : 5 décembre

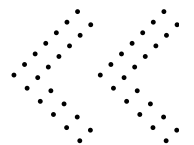
GRUPE DE DISCUSSION À VENIR À L'HIVER 2024 :

Janvier : Change ton regard... sur ton rôle d'accompagnateur

Février : Change ton regard... sur la demande d'aide

Mars : Change ton regard... sur la normalité

Avril: Change ton regard... sur ton avenir



JOURNÉE THÉMATIQUE: PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE

Samedi 18 novembre de 9h à 16h

Il n'est pas toujours facile de garder son équilibre mental, lorsque l'on prend soin d'un proche en état de vulnérabilité. Le mental génère environ 80,000 pensées par jour, et davantage en situation de stress. L'accumulation de pensées anxieuses affecte notre santé physique et émotionnelle.

Cette journée vise à vous faire découvrir les différentes façons de gérer votre mental, afin de vous préserver à tous les niveaux.



Ateliers animés par Mme Jacinthe Chaussé, conférencière et thérapeute en gestion émotionnelle

Contribution : 35\$ (diner buffet inclus)

Date limite d'inscription : 1er novembre 2023

**Lieu : Auberge Godefroy (17575, boul. Bécancour, Bécancour, G9H 1A5)
Covoiturage possible au besoin.**

Places limitées! (Les membres réguliers seront priorisés.)

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,
les lundis de 18h30 à 20h30,
du 16 octobre au 13 novembre 2023**

Contribution : 15\$

Date limite d'inscription :

9 octobre 2023

ATELIERS ARTISTIQUES AVEC MME 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, Mme Chantal saura vous accompagner dans la bienveillance!



Chantal Martin, Artiste
bénévole passionnée !

Atelier : Paperolle

Les participants apprendront comment fabriquer de petites créations à partir de bandelettes de papier et d'un petit outil! Des techniques pour faire différentes formes colorées, qui, une fois assemblées, prennent vie dans une œuvre en toute délicatesse! Chantal vous offre une rencontre d'initiation et les gens intéressés à poursuivre seront invités à créer une carte ou un petit tableau!

Initiation à la paperolle:

Mercredi 11 octobre de 13h à 15h30

Création d'une carte ou un petit tableau (initiation requise):

Mercredis 25 octobre et 1er novembre de 13h à 15h30 (peut être une seule rencontre si un participant a terminé son projet!)

Inscription 2 semaines avant la date de l'atelier. Matériel fourni, aucun frais et vous repartez avec vos créations!



Ateliers : créer des étoiles!



Les participants apprendront une méthode simple pour créer des étoiles de fenêtre! Ces décorations de fenêtre colorées déploient toute leur beauté à la lumière. Chantal offre une rencontre d'initiation et les gens intéressés à poursuivre seront invités à créer une couronne d'étoiles!

Initiation à la création d'étoiles:

Samedi 25 novembre de 9h à 11h30

Bienvenue aux enfants et ados!

Création d'une couronne d'étoiles (initiation requise):

Mercredis 6 et 13 décembre de 13h à 15h

Inscription 2 semaines avant la date de l'atelier. Matériel fourni, aucun frais et vous repartez avec vos créations!

SOUHAITEZ VOUS QU'ON VOUS FASSE UN RAPPEL DES ACTIVITÉS À VENIR?

La vie va, par moment (ou trop souvent!), à une vitesse folle! Elle nous exige parfois d'être maître du tricotage d'horaire ou de jonglerie de gestion de projets, rendez-vous, loisirs, etc. !

Rapidement, parfois sur le coin de la table, vous feuillotez la programmation, ciblez certaines activités qui vous intéressent, en remettant à plus tard le moment de le noter au calendrier ou de vous inscrire... sans jamais le faire!

Vous n'êtes pas seul! Nous constatons qu'il arrive à plusieurs membres d'oublier certaines activités offertes qui les intéressaient. Nous vous offrons donc de faire partir d'une liste de rappel de activités dans un délai qui vous permettra de vous inscrire... rapidement, mais sûrement! Les rappels se feront par courriels ou par téléphone selon le mode de communication que vous choisirez!

Comment faire? Contactez-nous, tout de suite (hihi!), pour nous dire que vous souhaitez faire partie de cette liste de rappel!

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS

Rappel Toute activité ou rencontre de groupe pourraient être annulées, reportées ou adaptées à quelques heures d'avis selon la situation météorologique ou toute autre situation hors de notre contrôle. **Seules les personnes inscrites seront informées.**

Rappel **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**
Il est important de vous inscrire par téléphone ou par courriel avant les dates limites d'inscription. 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.**

Rappel **Politique d'inscription**
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!



Dans notre Bibliothèque



Sournoise, difficile à percevoir à l'œil nu, la maladie mentale prend souvent la forme de «tache au dossier» dans une société axée sur l'image et la performance.



Un roman social qui aborde avec sensibilité les troubles liés à la bipolarité. Une intrigue réaliste sur le cheminement d'une adolescente confrontée à la maladie. Une réflexion sur la dépendance à l'alcool chez les jeunes

Mes tempêtes intérieures met en scène des hommes et des femmes qui ont souffert, se sont relevés et ont choisi de témoigner afin de lever les tabous entourant cette réalité complexe. Ils nous confient avec authenticité, générosité et humilité des épisodes difficiles de leur vie.

Béatrice a fui les disputes incessantes avec sa mère alcoolique pour percer les secrets qui entourent la bipolarité de sa grand-mère. Cette quête la place devant sa propre maladie et ses dépendances. Mais comme le courage est la vertu des guerrières, elle ira jusqu'au bout afin de trouver sa voie.

Patrick Lagacé et Sonia Lupien complètent ce tableau intimiste en évoquant différents enjeux liés à la santé mentale.

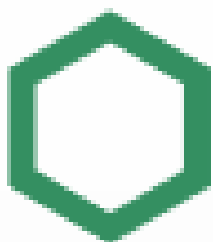
De la collection Crypto est destinée aux adolescents de 12 ans et +.



**RÉSERVER
VOTRE DATE!**

L'équipe vous mijote déjà une belle fête de Noël! Nouvelle salle, nouvelle formule et du plaisir garanti! Vous ne voulez pas manquer ça! Tout ce qu'on peut vous révéler pour l'instant, c'est la date: jeudi 30 novembre pour le souper! Vous recevrez une invitation officielle avec tous les détails!

NOUS SOUHAITONS REMERCIER NOTRE COMMANDITAIRE:



Desjardins
Caisse des Bois-Francs