

JOURNAL

PAS-À-PAS

HIVER 2024



- 1 Mot du président
- 2 Pair-aidance famille
- 3 Aidez-nous!
- 10 Le bien-être du temps des fêtes
- 11 Joyeux Noël !

**Programmation
pages 4 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

Josée Morin, paire aidante famille:
pairaidance@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 :
Du vendredi 22 décembre 2023 à 12h au
lundi 8 janvier 2024 à 8h

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,

Il y a quelque temps, j'ai renoué avec un ami d'enfance avec qui j'ai fait tout mon cégep. Durant la conversation, il s'est mis à me parler de mon voisin de pupitre de l'époque, celui qui s'assoit toujours à ma droite. J'avais remarqué que ce dernier était bien souvent triste, fatigué, voire épuisé. J'avoue que je n'ai jamais eu l'idée de lui demander une seule fois comment il allait ou si je pouvais faire quelque chose pour lui. Pourquoi je ne l'ai pas fait... je l'ignore. Puis, le temps passa et nous avons fini par graduer puis nous avons pris chacun de notre côté des chemins distincts.

Un jour, alors que je déambulais dans mon quartier d'enfance, j'ai reconnu, au coin d'une rue, mon voisin de pupitre. Il avait changé! Il était tout souriant et bien portant. Nous avons passé un bon moment à échanger sur nos vécus respectifs. Lui étant devenu un photographe pigiste très en demande et moi un enseignant d'anglais au secondaire.

Au cours de notre conversation, je lui ai demandé qu'est-ce qui s'était passé entre les années d'étude et maintenant. Il me répondit qu'il avait mal à l'intérieur, que cela venait de cette impression qu'il avait de se tromper dans tout ce qu'il entreprenait. De plus, il devait s'occuper d'un membre de sa famille, sa sœur, en occurrence. Très vite cette occupation était devenue une préoccupation trop lourde à porter sur ses épaules. L'essoufflement avait remplacé l'endurance depuis longtemps. Tout ce qu'il voyait autour de lui était peint en teintes sombres.

Or, un jour, en faisant son épicerie, un pur inconnu lui fit un sourire. Tantôt, une dame assise sur un banc de parc lui adressa un bonjour. Il en a été ainsi durant une bonne période ce qui l'amena à faire la même chose à tel point qu'il réalisa que

cela lui faisait beaucoup de bien et même jusqu'à se sentir mieux à l'intérieur de lui. Il avait toutefois la sensation que quelque chose lui manquait. C'est en prenant du temps pour lui qu'il a trouvé ce qu'il cherchait : obtenir du soutien. Sa décision prise, il consulta les organismes communautaires de sa région pour en découvrir une qui répondrait à son besoin, celui de rencontrer un professionnel et d'être invité à partager son vécu avec d'autres membres de l'entourage. Après un moment de silence, il me regarda et me dit "tu ne peux pas savoir le bien et le soulagement que j'ai ressenti en dialoguant avec d'autres". Depuis mon ami continue de s'occuper de sa sœur et il a commencé à prendre du temps pour lui-même.

Ce texte est d'une certaine manière un témoignage de mon admiration envers tous les membres de l'entourage... Chapeau!

Par ailleurs, j'ai réalisé que le temps légèrement glacial de ces derniers jours annonce l'arrivée de l'hiver et avec lui la venue du temps des fêtes et, par conséquent, les cadeaux à offrir. Cependant, j'excelle plus dans la transmission des souhaits que celle des cadeaux. Saviez-vous qu'il existe trois manières de transmettre ses vœux. Il y a la voie téléphonique, postale et celle que je préfère c'est-à-dire en personne. Pourquoi? Parce que j'aime rencontrer les gens là où ils vivent. Je peux ainsi les voir, les rencontrer, leur sourire et leur demander si je peux leur rendre service. C'est vivre une sensation hors du commun.

En terminant, je me joins aux autres membres du Conseil d'Administration pour vous souhaiter du fond du cœur de vivre un joyeux temps des fêtes!

Philip Bradley
Président



Pair-aidance famille vous avez dit ?



Fidèle à son dynamisme et soucieuse de mettre en place des services répondant aux besoins des membres de l'entourage, l'Association Le PAS a saisi l'opportunité financière qui s'est pointée le bout du nez l'automne dernier.

La pair-aidance famille repose sur le concept d'entraide entre pairs. De par son savoir expérientiel, la personne à ce poste accompagne, donne de l'information, redonne espoir et soutien l'entourage en santé mentale qui vivent des situations similaires à celles qu'elle a vécues.

C'est donc ainsi qu'une 5e personne s'est jointe à l'équipe à titre de paire aidante famille dans un poste à temps partiel ! Appelée à offrir différents services auprès de la clientèle, rapidement nos réflexions nous ont mené vers Josée Morin, qui, par son dynamisme, son sourire et son goût d'aider l'autre faisait d'elle la personne toute désignée pour agir à titre de paire aidante famille. Fort heureusement, les planètes étaient alignées et elle a accepté de se joindre à nous !

Je vous invite à venir faire sa connaissance et nous lui souhaitons la bienvenue dans notre équipe !

Nathalie Tremblay, directrice



Bonjour !

Dans un premier temps, tout comme vous, je fais partie de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale. Tout comme vous, j'ai eu recours aux services offerts par l'Association Le Pas et je me suis également impliquée au sein du Conseil d'Administration.

La possibilité de donner au suivant, d'aider une personne vivant une situation difficile par laquelle je suis aussi passée, de soutenir l'équipe d'intervenantes et de m'impliquer encore plus au niveau de la santé mentale sont sans contredit de grandes sources de motivation pour moi !

J'ai très hâte de faire votre connaissance ! Repérez dans la programmation le service de portes ouvertes si vous souhaitez participer aux rencontres dont je serai responsable, aux groupes de discussion dont j'assure l'animation et à la formation où j'agirai à titre de co-formatrice avec Hélène !

Parce qu'il faut parfois, dans la vie, faire le pas qui nous mènera vers de nouveaux horizons !



Josée Morin, paire aidante famille

En 2024, augmentez la visibilité de nos réseaux sociaux!!!

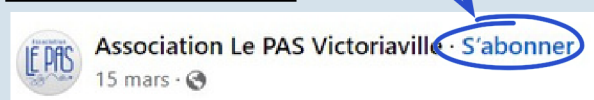
En 2022, l'Association Le PAS a engagé une agente de bureau et de communications. Mes tâches de communication avaient pour but d'augmenter la présence de l'Association Le PAS sur les réseaux sociaux. La population passe de plus en plus de temps sur internet, il est donc important que l'Association optimise sa présence sur ceux-ci pour rejoindre des gens qui pourraient avoir besoin de ses services. L'Association est présente sur Facebook, Instagram, YouTube et TikTok.

Vous pouvez nous aider à augmenter la visibilité de nos publications

 @AssociationLePASVictoriaville



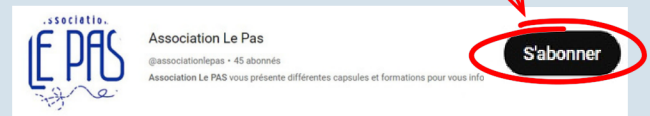
Sur Facebook;
abonnez-vous!



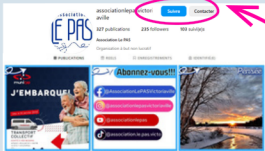
 @associationlepas



Sur Youtube;
abonnez-vous!



 @associationlepasvictoriaville



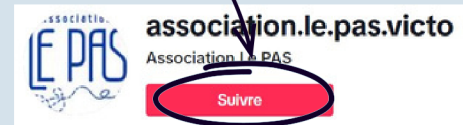
Sur Instagram;
suivez-nous!



 @association.le.pas.victo



Sur TikTok
suivez-nous!



Aimez, commentez et partagez!

Plus nos publications sont partagées, plus elle seront vues et pourront rejoindre des gens qui ne nous connaissent pas. Commentez nos publications. Dites nous ce que vous en pensez, parlez nous, nous vous répondrons.

Isabelle

Hiver 2023-2024 Programmation

*** Si la contribution demandée est un frein à votre inscription, contactez-nous pour prendre des arrangements ☺

Nouveauté

Certaines activités seront désormais offertes en format hybride (présence et virtuel). Ce logo  vous permettra de les repérer dans la programmation.





NOUVEAUTÉ!



SOIRÉES PORTES OUVERTES

Les soirées portes ouvertes et le clavardage en ligne débuteront le 17 janvier 2024 à 18h30 !

Une soirée portes ouvertes est une formule polyvalente qui s'adapte à vos besoins et vos envies. Nous voulons créer un lieu où il est possible pour vous de venir prendre une pause pour vous déposer. C'est aussi une occasion de venir jaser avec **Josée, notre paire aidante famille**, et peut-être d'autres membres de l'entourage. C'est un espace, sans rendez-vous, dans l'accueil et le non-jugement. Pour ceux qui ne peuvent se déplacer, Josée sera aussi disponible via notre page Facebook pour clavarder avec vous.

Dates :

Mercredi 17 janvier 18h30

Mardi 20 février 18h30

Jeudi 21 mars 18h30



Pas besoin de réserver votre place, cependant consultez toujours notre page Facebook avant de vous déplacer en cas d'annulation.

SOUPER CONFÉRENCE S'ENGAGER ENVERS SOI

On s'engage envers les autres, envers sa communauté, ses enfants, son travail, mais on oublie souvent de le faire envers soi-même.



S'engager envers soi, c'est le premier pas à faire lorsque l'on désire créer le meilleur de soi. Dégager une intention qui vient du coeur permet de solidement ancrer le processus de retour vers soi afin de maintenir vivant l'engagement de se créer une vie pleine de sens et de joie.



S'engager envers soi, c'est aussi créer des rituels inscrits dans notre quotidien qui nous permettent de maintenir bien vivante notre décision d'être l'artiste de notre propre vie et honorent qui nous sommes et qui nous souhaitons devenir.

Manon Lavoie, auteure du livre Créer le meilleur de soi et du carnet Cultiver une vie inspirée, coach certifiée en créativité et en psychologie positive.

Date : 25 janvier 2024

Heure: 18h

Lieu : à confirmer

Contribution : 35\$

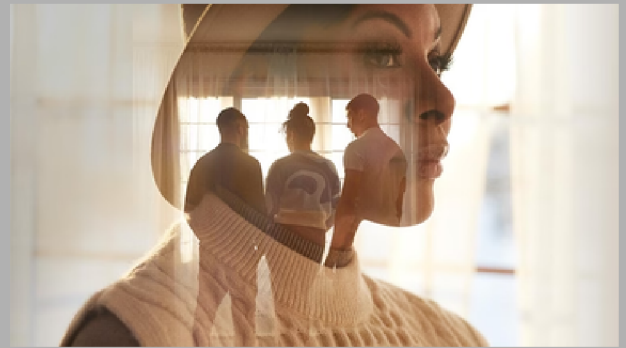
Date limite d'inscription : 12 janvier 2024



Visionnement !

LES ENFANTS INVISIBLES

Longtemps dans l'angle mort du système de santé, les filles et fils de parents aux prises avec des problèmes de santé mentale ont reçu le surnom d'«enfants invisibles». Dans cette série documentaire, Varda Étienne souhaite leur donner la parole et faire connaître leur réalité, trop longtemps gardée dans l'ombre. Généreusement offert par KOTV; la mini-série québécoise "Les enfants invisibles" pourra être visionnée par les membres de l'Association Le PAS.



Productions KOTV III inc.

Avec la participation de Varda Étienne, Dominique Anglade, François Bellefeuille, Mara Tremblay, Édouard Tremblay-Grenier, Victor Tremblay-Desrosiers

Chaque visionnement sera suivi d'une période d'échange avec une intervenante.

Voici 2 options de visionnement pour les adultes! Inscription obligatoire.

Nous organiserons aussi un visionnement familial (voir page suivante).

1 Visionnement entre adultes de JOUR

Date: 7 février 2024

Heure: 13h à 16h

Lieu: Place communautaire Rita-St-Pierre,
Victoriaville

2

Visionnement entre adultes en SOIRÉE

Le visionnement de soir se fera sur 2 semaines:

1ère partie - 8 février 2024 de 18h30 à 20h30

2e partie - 15 février 2024 de 18h30 à 20h30

Lieu: Place communautaire Rita-St-Pierre,
Victoriaville

Advenant le cas où vous désireriez visionner la mini-série mais n'êtes disponible pour aucune des plages horaires, contactez-nous et nous conviendrons ensemble d'un moment pour que vous puissiez venir le visionner dans nos locaux.

Thèmes des 4 épisodes de la mini-série:

1. L'état des lieux / 22 minutes

On estime que 20 % des jeunes grandiront avec un parent atteint d'un trouble de santé mentale.

2. Des mots sur les maux / 24 minutes

Pour savoir comment l'annonce s'est faite chez eux, Varda rencontre Mara Tremblay, qui a dû faire cette annonce à ses enfants, et François Bellefeuille, qui a vécu avec un père atteint de schizophrénie.

3. Renfort et réconfort / 23 minutes

Quand un parent ne va pas bien, les enfants doivent souvent trouver du réconfort et du renfort à l'extérieur de leur cellule familiale, mais en parler à l'école peut être difficile.

4. Trouver l'espoir / 22 minutes

Avec chacune des personnes rencontrées dans sa quête, Varda revient sur ce que la situation de leurs parents leur a apporté.

Une gracieuseté de



Visionnement
familial !

LES ENFANTS INVISIBLES

Une gracieuseté de



Dans un souci d'aller rejoindre notre clientèle jeunesse ainsi que les familles qui accompagnent un proche, nous avons décidé d'offrir un visionnement familial avec nos intervenantes. Il s'agit d'un visionnement réservé aux jeunes de 12 ans à 17 ans, accompagnés d'un ou plusieurs membres de sa famille (excluant la personne atteinte). Le visionnement se fera en deux parties et sera suivi de discussions en parallèle avec les jeunes et avec les parents, puis de retours en grand groupe. Profite de cette opportunité pour ouvrir la discussion!

Date : Samedi 10 février 2024

Heure : De 9h30 à 16h, collations et repas froid vous seront offerts

Lieu : Carrefour de l'Érable, salle Denyse Chartier, 1280 Av. Trudelle Plessisville, QC G6L 3K4

Inscription obligatoire avant le 2 février 2024

Aucun frais



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: les vendredis du 2 février au 5 avril de 9h30 à 11h30

Contribution : 30\$

Date limite d'inscription: 25 janvier 2024

GROUPES DE DISCUSSION JEUNESSE

Nouveauté pour notre clientèle 12-18 ans !!!

Viens rencontrer d'autres jeunes qui vivent avec un proche atteint de trouble de santé mentale. Parce que des fois, ça fait du bien de savoir qu'on est pas seul-e à vivre cette situation difficile. Amenée sous forme de jeu, la discussion va dans la direction décidée par les jeunes participants. Aucun engagement nécessaire, tu peux venir une seule fois comme tu peux venir à chaque groupe de discussion. Tu ne perds rien à l'essayer une fois! La date et l'heure des prochains groupes seront déterminées lors de la première rencontre.

Date : 1er février 2024 à 18h30

Date limite d'inscription : 25 janvier 2024

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



GROUPES DE DISCUSSION



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

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

31 janvier à 18h30



En tant qu'accompagnateur, ton rôle est de faire équipe avec la personne sans pour autant tout prendre sur tes épaules. C'est être une personne de confiance, empathique, offrant un soutien respectueux et une communication ouverte. Comment réussir à rester dans ce rôle, t'arrive-t-il de déborder de ce rôle? Si oui, tu n'es pas seul-e!

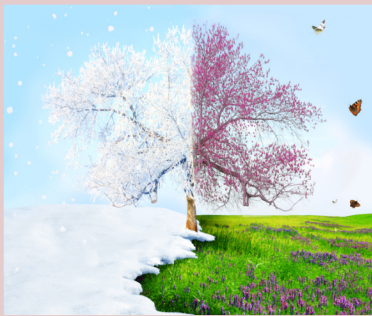
Animé par: Josée Morin, paire aidante famille

Date limite d'inscription : 24 janvier



Change ton regard... sur la normalité

29 février à 13h30



Définir ce qui est normal de ce qui ne l'est pas peut être délicat, car il n'y a pas de critères universels. Côté ou vivre avec une personne ayant un trouble de santé mentale peut entraîner des défis spécifiques, mais cela ne signifie pas que ta situation est anormale. Ce que tu vis en tant que proche peut te sembler inhabituel par rapport à ce que tes ami-e-s ou d'autres personnes de ton âge vivent.

Animé par Hélène Desharnais, intervenante

Date limite d'inscription : 22 février



Change ton regard... sur ton avenir

26 mars à 10h



Il peut être facile de te perdre dans les défis quotidiens et de négliger tes propres aspirations. Envisager ton avenir ne signifie pas que tu abandonnes la personne accompagnée ou que tu es égoïste. Cela signifie que tu t'accordes de l'importance et que tu te construis une vie épanouissante malgré les défis que peuvent représenter ton rôle d'accompagnateur. Est-ce que vous y arrivez?

Animé par Hélène Desharnais, intervenante

Date limite d'inscription : 19 mars



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

29 avril à 18h30



À titre d'accompagnateur d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, il peut t'arriver de te sentir dépassé-e à certains moments. Demander de l'aide ne signifie pas que tu es faible, au contraire, cela montre que tu es conscient-e de tes besoins et que tu veux prendre soin de toi tout autant que de l'autre personne.

Animé par: Josée Morin, paire aidante famille

Date limite d'inscription : 22 avril



JOURNÉE THÉMATIQUE SUR LA COMMUNICATION & RESSOURCEMENT

Nous te proposons une sortie au Manoir du Lac William où tu pourras prendre soin de toi et te ressourcer. Nous t'offrons un atelier sur la communication animé par Hélène, intervenante de l'Association Le PAS.

Atelier sur la communication

Cet atelier a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'améliorer leur habiletés de communication. Trop souvent, on pense que la communication est une action relativement facile puisque c'est quelque chose que nous faisons tous les jours. Bien que ceci soit vrai, il n'en demeure pas moins que la communication est un exercice qui demande beaucoup de dextérité !



2 options s'offrent à toi!

1 Atelier sur la communication
Dîner inclus (buffet-midi)

Arrivée entre 9h et 9h30
Fin de la journée: 16h
Contribution: 20 \$



2 Atelier sur la communication
Hébergement en occupation double
Souper 3 services
Buffet déjeuner
Accès à la piscine, aux bains à remous extérieurs et sentiers pédestres.
Pour les membres réguliers seulement!

Arrivée entre 9h et 9h30
Fin du séjour: dimanche 11h.
Contribution: 65 \$

Places limitées! S'il y avait plus d'inscriptions que de places disponibles, l'équipe fera une évaluation.

Date: Samedi 23 mars 2024

Date limite d'inscription : 21 février

Lieu : Manoir du Lac William (3180, Principale, St-Ferdinand, Québec G0N 1N0)

FORMATION LÂCHER-PRISE

Le lâcher-prise est l'un des grands défis de la vie. Cette formation n'a pas la prétention de vous rendre des maîtres d'œuvre du lâcher-prise! Nous souhaitons plutôt amorcer une réflexion et t'outiller afin de pouvoir appliquer progressivement cette façon de faire pour mieux vivre pleinement TA propre vie.

Formatrices: **Josée Morin, paire aidante famille** et Hélène Desharnais, intervenante

Durée : 5 février au 26 février 2024

4 lundis consécutifs de 18h à 20h30

Contribution : 15\$

Date limite d'inscription : 22 janvier 2024



INITIATION À LA MÉDITATION

La méditation pleine conscience consiste à porter notre conscience intentionnellement sur ce qui nous entoure, mais aussi de tourner notre regard intérieurement pour aller à la rencontre de soi, de nos émotions et de nos sentis. Observer, accepter, accueillir avec détachement et sans jugement sont des éléments essentiels pour vivre dans l'instant présent et en pleine conscience. **L'atelier peut se faire au sol ou sur une chaise selon votre préférence et/ou capacité.**



Par: Sophie Bergeron (Josée vous accompagnera!)
Date: Mercredis 7 au 28 février de 18h30 à 19h30 (Vous pouvez vous inscrire à un ou plusieurs ateliers)

Les ados sont les bienvenus! (12 ans et +)

Date limite d'inscription : 29 janvier
Lieu : Place communautaire Rita St-Pierre
GRATUIT



Sophie Bergeron
animera les ateliers

SORTIE À LA CABANE À SUCRE

Dimanche 7 avril 2024

Viens prendre un bon repas à la cabane à sucre avec les membres de l'Association le PAS. C'est une belle occasion de se détendre, d'avoir du plaisir en groupe et de profiter de l'extérieur.

Lieux : Érable rouge (3324 QC-161, Saint-Valère, QC G0P 1M0)

Contribution : 12 ans et plus : 15 \$

Date limite d'inscription : 6 mars 2024

Les enfants et ados sont les bienvenus!



Rappel Liste de rappel

Rappel N'oublie pas que tu peux faire partie d'une liste de rappel. Les gens inscrits sur cette liste recevront un courriel les informant des dates limites d'inscriptions qui approchent. Tu veux être sur notre liste de rappel? Contacte nous au : ag.bureau@lepas.ca ou au (819)751-2842

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 Inscription obligatoire

Rappel Il est important de t'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

Rappel 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 exemple : une contribution de 20\$ t'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 te remplacer, tu devras payer 75\$. Nous te remercions de ta compréhension!

Conseils pour ton bien-être pendant le temps des Fêtes

« Si vous connaissez quelqu'un qui vit de la solitude, prenez de ses nouvelles. Même le plus petit geste de gentillesse peut faire une grosse différence pour les gens », d'après Deborah.

Le temps des fêtes est à nos portes, et chez certains d'entre nous, cette période engendre toutes sortes d'émotions. Période propice aux moments agréables avec nos proches, le temps des fêtes rappelle aussi à notre mémoire les pertes et les peines endurées au cours de l'année écoulée. De nombreuses personnes se retrouvent séparées de leurs proches, et pour celles-ci, le temps des fêtes peut être synonyme de solitude. Les attentes liées aux fêtes peuvent également alourdir le fardeau financier qui pèse sur plusieurs d'entre nous. Peu importe les circonstances, le stress est vécu de différentes façons d'une personne à l'autre. Il importe donc de trouver des outils qui peuvent t'aider à mieux gérer ton stress.

Deborah Warring est conseillère, Santé mentale et soutien psychosocial à la Croix-Rouge canadienne. Elle affirme : « Il est primordial de trouver des moyens de prendre soin de soi, mais à mon avis, nouer des liens est vraiment l'élément le plus important en matière de bien-être. Rester en contact, que ce soit avec sa famille, son voisinage, la communauté, les organismes, la Croix-Rouge ou d'autres organisations. Il suffit parfois d'effectuer cet appel téléphonique, pour prendre des nouvelles les uns des autres. »

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), plus de la moitié des personnes au Canada (52 %) déclarent vivre de l'anxiété, de la solitude et de la dépression pendant le temps des fêtes. Chez celles qui sont déjà aux prises avec de la dépression ou de l'anxiété, ces émotions s'intensifient durant cette période.

Pour mieux maîtriser ton stress, il peut également être utile de participer à diverses activités ou d'essayer des techniques de relaxation. Voici quelques exemples d'activités et de techniques éprouvées :

- **Passe-temps** : Découvre un nouveau passe-temps ou participe à une activité que tu apprécies particulièrement.
- **Activité physique** : En plus de t'aider à gérer ton stress, l'activité physique a des bienfaits inégalés sur ta santé et ton bien-être.
- **Yoga, méditation, exercices de respiration** : Toutes ces techniques sont très efficaces pour améliorer la gestion du stress.
- **Visualisation** : Les techniques de visualisation développent ta capacité à générer des images mentales positives.

Il existe une gamme d'applications et d'activités pour favoriser ton bien-être. Si tu ne sais pas par où commencer, Deborah te recommande de les essayer pour trouver celles qui te conviennent le mieux.

« Peu importe si vous choisissez de vous promener en nature, de prendre des respirations profondes ou de vous asseoir au bord de l'eau pour profiter réellement de moments de silence, tout cela est important. »

Mais tisser des liens avec d'autres personnes est essentiel, fait valoir Deborah. « Que ce soit autour d'une tasse de thé, lors d'une conversation au téléphone ou à l'occasion d'un moment passé ensemble, c'est vraiment ce temps passé avec les membres de sa famille et ses amis qui peut faire la différence ». Les relations familiales peuvent être compliquées pour certaines personnes, surtout pendant le temps des fêtes. Demeurer en contact avec les autres est néanmoins très important. Il peut s'agir de nouer des liens dans sa communauté ou d'appeler un service d'aide téléphonique. N'oublie pas que demander de l'aide est un signe de force et non de faiblesse.

À l'approche du temps de fêtes, voici quelques conseils utiles pour t'aider à prendre soin de toi et des autres.

- **Repose-toi suffisamment.** Le repos permet à ton corps et à ton esprit de se ressourcer et t'aide à mieux gérer la situation.
- **Prends ton temps.** Lorsque la tâche semble insurmontable, il faut y aller petit à petit.
- **Respecte tes traditions.**
- **Fais preuve de flexibilité et sois prêt-e à célébrer les fêtes différemment.**
- **Reste positif-ve et fais des projets d'avenir.** Souviens-toi des fois où tu as surmonté d'autres difficultés par le passé. Sois indulgent-e envers toi-même.
- **Garde le contact et au besoin, demande de l'aide.**
- **Si tu connais quelqu'un en difficulté, tends-lui la main et mets-le en contact avec des services de soutien.**



Joyeux Noël et bonne année à tous !!!



Pour la période de Noël, je te lance un défi à toi qui lis ce mot!

Cette année, offre-toi à toi-même un cadeau qui va te faire du bien! Tu peux en acheter un, tu peux t'en fabriquer un, mais, par-dessus tout, prends un temps pour toi, fais-toi plaisir comme tu le fais si bien pour les autres!

Parce que, trop souvent, on s'oublie, on se place au dernier rang sur notre liste de personnes à qui penser...alors que tu es la personne la plus importante de ta vie!

Les membres de mon équipe se joignent à moi afin de te souhaiter un doux et beau temps des Fêtes!

Nous te souhaitons une nouvelle année remplie de douces surprises et des rêves exaucés pour une vraie bouffée de bonheur!

**NOUS SOUHAITONS REMERCIER
NOTRE COMMANDITAIRE:**



Desjardins

Caisse des Bois-Francs