

JOURNAL

PAS-À-PAS

PRINTEMPS 2021



MOT DE LA PRÉSIDENTE 1

MOT DE NATHALIE 2

MOT DE DÉPART CATHERINE 3

5 ACCEPTER LA DÉCEPTION

6 DÉFI ZEN

6 NOUVEAUTÉS LIVRES

NOUVEAUTÉ EN PAGE 4:

PROGRAMMATION VIRTUELLE RÉGIONALE ET OFFRE DE FORMATION!

COORDONNÉES

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Courriel

Nathalie: lepas@cdcbsf.qc.ca
Hélène: lepasvicto@gmail.com

Site web

www.lepas.ca

HEURES

D'OUVERTURE

Lundi

8h à 12h et 12h30 à 16h30

Mardi

8h à 12h et 12h30 à 16h30

Mercredi

8h à 12h et 12h30 à 16h30

Jeudi

8h à 12h et 12h30 à 16h30

Vendredi

8h à 12h et 12h30 à 16h30

*Nous sommes disponibles
le soir sur demande.*

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Solange Labrie



Un beau bonjour,

Cela fait déjà un an que notre quotidien est perturbé par des restrictions et des limitations attribuables à la pandémie. Cette situation qui perdure nous affecte tous, elle est une source de stress et d'anxiété pour chaque personne mais elle est particulièrement éprouvante pour les personnes qui vivent avec une maladie mentale. Cela va sans dire que les membres de l'entourage ou personnes significatives qui les accompagnent dans leur rétablissement vont également en ressentir les répercussions. Être membre de l'entourage, c'est être préoccupé et affecté par les difficultés que peut vivre notre proche. En tentant d'aider la personne vivant une problématique de maladie mentale, il est facile de perdre de vue notre propre santé, nos besoins, nos limites.

Nous avons la chance à l'Association Le PAS de compter sur une équipe professionnelle, spécialisée en santé et maladies mentales, pour dispenser une variété de services spécialement adaptés aux membres de l'entourage. Être soutenu dans son vécu, bien informé et bien outillé permet avec le temps de mieux réguler nos émotions pour traverser les moments difficiles avec plus de sérénité.

Un mot concernant l'équipe de travail, l'infolettre du 26 février annonçait le départ de Catherine qui s'est vue offrir une opportunité d'emploi avantageuse et répondant à ses aspirations. Je me fais donc la porte-parole de vous tous pour la remercier de ses années de service à l'Association Le PAS et lui souhaiter bonne chance dans ses nouvelles fonctions. Nous conservons de Catherine, son beau sourire et le souvenir d'une femme accueillante, pétillante et fort sympathique. Il nous reste maintenant à trouver un ou une autre perle rare pour combler ce poste vacant.

Pour terminer, j'ai lu quelque part que le soleil agissait comme un antidépresseur. Je souhaite donc que l'arrivée du printemps, avec ses hausses de température et de luminosité, saura nous remonter le moral et nous redonner courage et motivation pour poursuivre jusqu'à ce que nos vies reprennent leur cours normal.

Chaleureuses salutations à chacun d'entre vous.

Solange

Mot de la directrice

Nathalie Tremblay



Au moment d'écrire ces lignes, Catherine est toujours au travail cependant, au moment où vous les lirez, elle aura déjà quitté son emploi à l'Association Le PAS. Hé oui, il y a quelques semaines, une opportunité qu'elle ne pouvait refuser lui a été offerte.

À l'été 2018, Catherine arrivait avec toute sa créativité, son imagination, son humour et son expérience de travail de rue. Elle a su gagner la confiance des membres de l'entourage dans toute son expertise et sa compétence.

Je tiens à la remercier pour son implication, son respect du rythme de chaque personne qu'elle rencontrait. Ses couleurs ont été source d'innovation et combien nourrissant pour l'équipe en place. Sa volonté de toujours apprendre et sa curiosité ont permis d'être témoin de son évolution dans notre organisme. Ses taquineries, ses exagérations ont déclenché de bien des éclats de rire ce qui agrémentait nos journées de travail. Je veux la remercier de sa confiance et de son implication au sein de l'Association. Je suis certaine que tout ira bien pour elle, je lui souhaite le meilleur dans son prochain emploi. Qu'il réponde à ses attentes, qu'il lui permette de se réaliser.

Vous comprendrez que l'Association Le PAS est présentement en processus d'embauche afin de trouver un ou une candidate au poste d'intervenant (e). Hélène et moi demeurons disponibles pour assurer les différents services et pour vous accompagner dans les situations difficiles.

Nous sommes là pour vous !

« La vie est pleine d'aventures formidables et nous en commençons une nouvelle ! »

À VOUS CHERS MEMBRES DE
L'ASSOCIATION LE PAS

Aurevoir!

C'est avec un pincement au coeur que je vous annonce mon départ en tant qu'intervenante au sein de l'Association Le PAS.

Je tiens à vous remercier pour votre accueil et pour la confiance qui s'est développée entre nous au cours des dernières années. J'ai apprécié partager ces moments avec vous; moments qui m'auront fait grandir tant comme intervenante que personnellement.

J'aurais aimé avoir le chance de vous revoir chacun et chacune d'entre vous, mais le contexte actuel limitait les possibilités. C'est une période où il faut faire preuve d'une grande résilience et accepter que les choses ne se déroulent pas toujours comme nous l'aurions souhaité.

Si j'avais une dernière chose à vous dire, ce serait de vous fabriquer une place de choix dans votre vie et de ne jamais vous oublier complètement aux dépens du bien-être des autres; vous méritez tout autant de vous sentir bien.

Je vous laisse sur une citation de Gandhi : « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

Bonne continuité à vous!

Catherine



Programmation virtuelle régionale !

NOUVEAUTÉ!
Inscription:
819.751.2842

27 avril 2021* - 13h30 à 15h30

Conférence « Si on devenait humain... 3 clés pour faire de notre vulnérabilité notre alliée! »

Par Judith Proulx, conférencière et blogueuse.

Le 3 décembre 2015, ma vie bascule. Devant moi, deux options possibles : Rester prisonnière du monde d'angoisse et de performance dans lequel je me suis enfermée ou m'en libérer... J'ai choisi de devenir humaine... et VRAIE, dans tous les sens du terme. En assistant à cette conférence unique en son genre, vous développerez des stratégies concrètes pour apprivoiser l'anxiété et retrouver votre HUMANITÉ.

*Une belle occasion de rencontrer et échanger avec des membres de l'entourage des associations voisines!

*Inscription avant le 12 avril

4 mai 2021* (en soirée)

« Spectacle humoristique »

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale qui se déroule du 3 au 9 mai 2021, il vous est offert d'assister à un spectacle d'humour gratuitement!

Une soirée en toute légèreté où le rire sera bienvenu et bienfaisants!

Soyez à l'affût pour connaître tous les détails!

*Inscription avant le 19 avril

4 juin 2021* - 13h30 à 16h30

« Atelier d'expression créative »

Par Maude Alain Gendreau, musicienne et animatrice.

Cet atelier, d'une durée de 3h, permettra aux membres de l'entourage de découvrir les bienfaits de l'écriture et de la musique favorisant le bien-être. De plus, cela leur permettra d'exprimer leurs émotions en lien avec ce qu'ils vivent auprès de leur proche et de se recentrer sur soi en puisant dans leur créativité intérieure.

*Une belle occasion de rencontrer et échanger avec des membres de l'entourage des associations voisines!

*Inscription avant le 21 mai

Formation

Apaiser et prévenir les situations de crise

Animée par une intervenante et une membre de l'entourage.

Cette formation vise, entre autres, à mieux assurer sa sécurité et celle de son proche, identifier et reconnaître des comportements agressifs verbaux et non verbaux, prendre conscience de l'impact de ses propres comportements sur ce genre de situation, garder une distance (physique et émotionnelle) et utiliser les outils présentés lors de la formation.

La formation aura lieu en présence sur 5 semaines consécutives et débute le 5 avril.

Contribution: 10\$



ACCEPTER LA DÉCEPTION PERMET D'AJUSTER SES ATTENTES

Par Marlène Duret



La déception, passage obligé de nos vies idéalisées, naît de l'erreur d'appréciation, selon le psychologue clinicien Yves-Alexandre Thalmann.

« La déception indique non seulement que je suis insatisfait, mais encore qu'il y a un écart entre les attentes que j'avais et ce qui s'est réellement passé », considère sur son site la psychologue Michelle Larivey, auteure de *La Puissance des émotions* (Ed. de l'homme, 2002). En effet, « dans la déception - une émotion qui s'inscrit dans le grand registre de la tristesse et donc en lien avec des situations de perte - il revient d'encaisser une perte par rapport à un idéal donné », convient Yves-Alexandre Thalmann.

Comment ajuster au mieux nos «erreurs d'appréciation» et nous prémunir de la déception, si tant est qu'il faille s'en garder ? Entretien avec le psychologue clinicien, professeur de psychologie en Suisse et auteur notamment de *Je positive 2.0* (Ed. Jouvence, 2016).

Faut-il (et peut-on) éviter la déception ?

Tout un chacun s'attend à des choses qui ne viendront finalement pas. En psychologie positive, on considère notamment que certaines attitudes empêchent ou freinent la progression vers le chemin de la satisfaction. Ainsi, plus je mets la barre de mon idéal haute, plus je m'expose à la déception. On a tendance, à tort, à considérer que les émotions désagréables sont négatives. Pourtant, la peur n'est peut-être pas agréable à vivre mais elle me donne une indication indispensable à ma survie. Accepter ce cadeau qu'est la déception permet d'ajuster ses attentes.

Toute déception est-elle positive ?

Comme la colère, la déception peut être constructive ou destructive. Si on a la chance d'avoir des parents qui nous ont éduqués à la déception, on peut commencer par les remercier. C'est le socle incontournable de toute éducation: apprendre à ses enfants à gérer et tolérer la frustration, l'ennui et la déception. A l'échelle d'une vie, il y en aura des déceptions... On ne peut y échapper. Et, chacune est une occasion d'ajuster ce qui sépare nos désirs de la réalité. C'est en somme un travail de deuil : plutôt que de fuir, je regarde les choses en face, je prends le recul nécessaire et je tente de comprendre pourquoi je suis dans cette situation et comment l'éviter à l'avenir. Je prends ainsi la leçon de ce qui m'est arrivé.

Une alternative est de ne pas y faire face. On s'attribue dès lors l'entière responsabilité de la situation qu'on vit - notre discours mental, délétère, est de l'ordre du «Je suis nul», «Je n'y arriverai pas», «Personne ne m'aime». La déception est dans ce cas démotivante et démoralisatrice. Est-il utile de souligner qu'il faut y mettre du sien pour être... malheureux ? Il est essentiel d'accepter être déçu. Et même d'accepter de décevoir les autres, c'est-à-dire s'affirmer en sortant de l'idéal d'autrui. Du moment où je sais être déçu et le gérer, je n'ai aucune difficulté à envisager que l'autre puisse être déçu et sache à son tour gérer sa déception.

Comment dépasser une déception ?

On peut changer durablement, mais cela nécessite de le faire petit à petit... Apprendre à réajuster, c'est le travail de toute une vie. Le principe, on le connaît, mais le mettre en œuvre est une autre affaire. Se remettre d'une déception prend indéniablement du temps. Aujourd'hui, on pense à tort que chagrin et tristesse enrayent notre avancement : autant la colère est mobilisatrice d'énergie - on va au front en quelque sorte -, autant la tristesse nous amène à nous retirer de la scène des événements pour digérer. Mais, dans notre société de l'immédiateté, il n'est pas de bon ton de se donner du temps. Et, en ne prenant pas le temps nécessaire pour « digérer » cette déception, je n'en tire pas de leçon et vais me retrouver dans une situation similaire sous peu.



En résumé, dépasser la déception, c'est la regarder en face, en tirer les leçons, se donner du temps pour l'intégrer positivement, l'idée n'étant pas de la contrer, mais de l'utiliser comme levier. La déception est une leçon de vie. Et cela passe par la réhabilitation de ses émotions. Elles ont un message à nous donner, pour peu qu'on les écoute.

Voici l'occasion pour vous de faire d'une pierre deux coups. L'Association Le PAS vous invite à relever le défi « Zen » mis sur pied par la Fondation Communautaire d'Arthabaska. Le défi se déroule en virtuel sur 4 semaines donc tout le mois d'avril. **Les objectifs sont de vous accorder du temps pour prendre soin de votre propre santé mentale avec des conseils par le biais d'infolettres, de conférences et de vidéos** en plus d'être une source de financement pour la Fondation qui remettra les profits à ses sept organismes de la région d'Arthabaska dont l'Association Le PAS.

Quatre semaines, quatre thèmes, quatre mentors

Yannick Fréchette, Annie Lafrance, Amélie Turcotte, Line Bolduc seront vos accompagnateurs pour chacun des thèmes :

- **La déconnexion numérique** : la démonstration est faite, se déconnecter de nos ordinateurs, tablettes, téléphones intelligents est une façon importante de prendre soin de soi.
- **Bouger** : l'exercice physique, même léger, a de nombreux bienfaits sur notre santé mentale.
- **Moment de silence** : être en contact avec soi, faire le vide est sans contre-dit un moyen important de maintenir son équilibre mental.
- **Gratitude** : sentiment positif de reconnaissance, d'accueil.

Les coûts par personne sont de 40\$. Pour les membres de l'Association Le PAS, vous n'aurez que 20\$ par personne à payer. Nous vous offrons cette opportunité, car nous croyons aux bienfaits de ce défi et surtout, parce que la personne la plus importante de votre vie, c'est vous et vous le méritez!

Vous devez avoir une connexion internet et une adresse courriel pour participer puisque les conseils et vidéos se dérouleront en ligne. Contactez-nous par courriel ou par téléphone pour vous inscrire avant le 26 mars 2021.

Coûts: Individuelle: 40\$
Équipe (5 personnes max): 100\$
Entreprise: 400\$

Renouvellement de la carte de membre

Il est maintenant temps de renouveler votre carte de membre de l'Association Le PAS, qui est **valide jusqu'au 31 mars 2021**. Être membre de l'association vous permet de recevoir le Journal PAS-À-PAS, de participer à certaines activités à coût réduit, d'emprunter des livres de la bibliothèque, de faire valoir votre droit de parole lors de l'assemblée générale annuelle et de vous impliquer, si vous le souhaitez, sur le conseil d'administration.



La contribution est de 7\$ pour la carte de membre. Il est possible de faire le paiement **par la poste, au bureau sur rendez-vous ou par virement Interac** à l'adresse courriel suivante: **lepasecdcbf.qc.ca**. La réponse à la question du virement *Interac* doit être : **soleil**.

De la nouveauté pour 2021 : La carte de membre sera maintenant transmise de façon virtuelle pour les personnes qui ont une adresse courriel. Les personnes qui n'ont pas d'adresse courriel ou qui en feront la demande, pourront recevoir la carte de membre en version papier.

Nouveautés livres... dans notre bibliothèque pour vous!

Saviez-vous que

vous pouvez emprunter en tout temps un peu plus de 200 livres traitant de santé mentale, des maladies mentales, sur le lâcher prise, la culpabilité, des faits vécus et bien plus encore ?

Vous ne savez pas exactement le livre que vous souhaitez lire, mais vous avez un sujet en tête ? Il ne suffit que de demander et nous pourrons vous suggérer une lecture.

S'informer, c'est une façon de mieux comprendre la maladie de son proche et de l'accompagner différemment, sans s'épuiser.



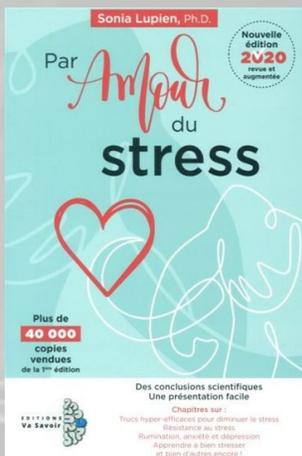
Schizophrénie - Au secours des familles : guide pratique du proche aidant

Ce guide pratique et détaillé répondra à vos questions et vous aidera à mieux comprendre la schizophrénie, cette maladie du cerveau qui affecte la pensée, les sensations et les sentiments d'une personne ainsi que ses relations avec son entourage.



Maman n'est plus comme avant

Une histoire destinée aux enfants dont un proche vit avec une trouble bipolaire. À la fin du livre, il y a une section informative sur le trouble bipolaire et sur des façons d'accompagner l'enfant dont son proche est touché pour ce trouble.



Par amour du stress

Contrairement à ce que bien des gens pensent, selon Sonia Lupien, le stress n'est pas une maladie : au contraire, il est essentiel à la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de façon chronique, cela peut entraîner de graves séquelles. L'auteure présente le résultat de 20 années d'études scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes de le contrôler, pourtant à portée de tous!



Le deuil est un chemin de Compostelle intérieur!

Par Karine Leclerc. Peut-être avez-vous eu la chance d'assister au café-rencontre sur le deuil blanc cet automne. Voici donc un recueil de textes rempli d'espoir pour vous reconforter dans la traversée d'un deuil.

Merci à notre commanditaire
pour la publication du Journal PAS à PAS!

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs