

JOURNAL

PAS-À-PAS

PRINTEMPS 2022



- 1 Mot du président
- 2 Lâcher-prise vs résignation
- 7 Recrutement CA
- 8 Livres
- 9 Semaine nationale de la santé mentale
- 10 Inscription et carte de membre
- 11 Informations diverses

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS: VOIR PAGES 4 À 6

COORDONNÉES

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Site Internet:

www.lepas.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi: 8h à 16h30

Rencontres de soir disponibles sur rendez-vous.

ÉQUIPE

Nathalie, directrice:

nathalie.tremblay@lepas.ca

Daniel, intervenant:

daniel.richard-pelchat@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helena.desharnais@lepas.ca

Isabelle, agente de bureau et communications: ag.bureau@lepas.ca

Lorraine Desharnais, correctrice

CONGÉS DE PÂQUES

Les bureaux de l'Association Le PAS
seront fermés
les 15 et 18 avril 2022
pour le congé pascal.

Mot du président

BONJOUR À TOUS ET À TOUTES

Au moment où vous lirez ces lignes, nous serons, ma femme et moi, en train de faire les tout premiers préparatifs pour faire pousser, cette année encore, des plants de tomates. Vous savez ce que c'est que de choisir la bonne terre, les bons engrais, les pots pour ensuite leur donner eau, chaleur, lumière et pourquoi pas beaucoup, de mots d'encouragement. Tout ceci se fait en attendant le grand jour, celui de la transplantation dans la terre du jardin.

Si vous avez déjà fait cette activité, vous savez que l'on en retire, à chacune des étapes, une gratification grandissante qui nous conduit à partager avec tous les gens de notre entourage premièrement la joie de ce que nous avons accompli et deuxièmement les tomates.

S'accomplir dans un passe-temps, un loisir, une activité sportive ou encore faire du bénévolat est un excellent moyen d'augmenter l'estime de soi. Nous savons que si c'est bon pour une personne, c'est aussi bon pour une autre. Ainsi, quand un membre de l'entourage accompagne une personne atteinte d'une maladie mentale dans une activité valorisante, il arrive que ce membre commence à s'ouvrir comme une fleur au printemps, qu'il s'exprime à sa manière et, delà, sorte de son confinement synonyme d'isolement. Bien sûr, cela prend du temps, de l'énergie, de la patience et de l'amour. Il est vrai que pour que l'échange entre eux soit fructifiant, il faut que l'activité soit enrichissante pour les deux parties.

Le mot « échange » me rappelle une anecdote qui remonte à quelques années. Je me promenais au centre-ville où j'ai rencontré une ancienne collègue de travail. Durant la conversation, elle m'expliqua que son fils avait reçu un diagnostic de bipolarité et qu'elle cherchait un endroit pour recevoir de l'aide. « Comment intervenir quand on ne sait pas comment faire? » me dit-elle. C'est alors que je pris mon chapeau d'ambassadeur et je lui ai parlé de notre association. Ma récompense fut de la voir sourire et elle semblait libérée d'un gros poids sur ses épaules.

Chaque fois que je me remémore cette anecdote, je me revois en train de mettre en pratique ma propre petite recette composée d'un sourire, d'une écoute active et d'un encouragement personnel.

Au plaisir de vous retrouver et bonne fin de l'hiver.

Philip Bradley



LA DISTINCTION ENTRE LE LÂCHER-PRISE ET LA RÉSIGNATION

Bien que le lâcher-prise soit de plus en plus considéré comme une clé essentielle pour traverser des situations difficiles, bien des gens continuent de rejeter le lâcher-prise parce qu'ils le confondent avec la résignation. Pour comprendre le lâcher-prise, on peut le définir par contraste avec son opposé, soit la recherche de contrôle. Le contrôle correspond à la sensation d'avoir du pouvoir sur certaines choses, au fait d'avoir la perception que nos actions peuvent provoquer les changements que l'on souhaite voir apparaître.

Les humains ont naturellement tendance à rechercher le contrôle, puisque ce dernier est rassurant : il donne l'impression d'avoir une pleine maîtrise de notre situation, de diminuer notre vulnérabilité face aux autres ou notre environnement, d'avoir pleinement le pouvoir de surmonter tous les obstacles pour rendre la réalité conforme à nos désirs et nos besoins.

Or, dans les faits, on tente souvent d'avoir du contrôle sur des choses sur lesquelles nous avons peu ou pas de pouvoir, par exemple :

- *Les pensées, les réactions ou les choix des autres*
- *Les événements qui surviennent dans le monde*
- *Les imprévus*
- *Le passé*



Le lâcher-prise, à l'inverse, signifie justement d'accepter que nous n'avons pas le contrôle sur certaines choses. Est-ce que ça veut dire que le lâcher-prise est synonyme d'abandonner vos buts et objectifs, de renoncer à agir et de se contenter de subir une situation sans rien faire? **Autrement dit, est-ce que lâcher-prise est synonyme de résignation?**

Pas vraiment. En fait, lâcher-prise, ça ne veut pas dire qu'on ne fait plus rien, mais bien qu'on agit autrement, qu'on adapte notre façon de voir les choses et d'agir. Le lâcher-prise, c'est d'arrêter de gaspiller du temps et de l'énergie à tenter de contrôler des choses qu'on ne contrôle pas, mais c'est aussi de consacrer ce temps et cette énergie à agir sur les éléments de notre situation par rapport auxquels on a un véritable pouvoir.

Par exemple, l'hiver est une réalité sur laquelle nous n'avons pas de pouvoir : l'hiver et la neige reviendront à chaque année. On peut refuser cette réalité et s'entêter à vivre dans la frustration; toutefois, ce choix ne fait qu'ajouter de la souffrance à notre vie. Le lâcher-prise, c'est d'accepter l'hiver et s'adapter aux réalités de cette saison, que ce soit en s'habillant plus chaudement pour ne pas avoir froid, en découvrant des activités dans la neige qu'on apprécie, en se préparant des soirées au chaud avec des gens qu'on apprécie ou même, en se prévoyant un petit voyage dans le sud pour s'éloigner temporairement de l'hiver, de la neige et du froid.

Cet exemple banal nous montre que le lâcher-prise n'est pas synonyme d'inaction ou de résignation : c'est plutôt synonyme d'acceptation et d'adaptation. Cette leçon s'applique également aux situations stressantes que peuvent vivre les membres de l'entourage lorsqu'elles accompagnent un proche ayant un trouble mental.

Références utilisées

[HTTPS://USERCHANGER.COM/BLOGUE_2/2018/05/03/LACHER-PRISE-MOINS-DIFFICILE/#TAB-CON-3](https://userchanger.com/blogue_2/2018/05/03/lacher-prise-moins-difficile/#TAB-CON-3)

[HTTPS://WWW.THERASERENA.COM/STRESS/DOSSIERS/5-ETAPES-POUR-LACHER-PRISE-RAPIDEMENT#:~:TEXT=AVIS%20DE%20THERASERENA-.LE%20L%C3%A2CHER%20DRISE%2C%20C'EST%20QUOI%20%3F.L'AVAIT%20PR%C3%A9VU%2C%20](https://www.theraserena.com/stress/dossiers/5-etapes-pour-lacher-prise-rapidement#:~:TEXT=AVIS%20DE%20THERASERENA-.LE%20L%C3%A2CHER%20DRISE%2C%20C'EST%20QUOI%20%3F.L'AVAIT%20PR%C3%A9VU%2C%20)

[RAPIDEMENT#:~:TEXT=AVIS%20DE%20THERASERENA-.LE%20L%C3%A2CHER%20DRISE%2C%20C'EST%20QUOI%20%3F.L'AVAIT%20PR%C3%A9VU%2C%20](https://www.theraserena.com/stress/dossiers/5-etapes-pour-lacher-prise-rapidement#:~:TEXT=AVIS%20DE%20THERASERENA-.LE%20L%C3%A2CHER%20DRISE%2C%20C'EST%20QUOI%20%3F.L'AVAIT%20PR%C3%A9VU%2C%20)

En effet, ces situations peuvent provoquer beaucoup d'inquiétude, d'impuissance et même de détresse. Le premier réflexe est souvent de chercher à contrôler davantage le proche ou la situation pour se rassurer, se sécuriser. Or, cette approche demande énormément d'efforts et donne souvent des résultats décevants : elle peut même empirer la situation en détériorant la relation avec le proche qu'on essaie de contrôler contre son gré. À long terme, ce chemin conduit souvent les membres de l'entourage à l'épuisement, à force de consacrer toute leur énergie à contrôler complètement des choses qui, dans les faits, échapperont toujours à leur contrôle. Dans ces situations, l'acceptation et l'adaptation sont des réactions qui sont bien plus constructives et qui permettent d'avancer véritablement plutôt que de s'épuiser à tourner en rond.

Si vous pensez que le lâcher-prise pourrait vous aider à mieux gérer ou à mieux vivre votre relation avec votre proche ayant un trouble mental, **prenez note que l'Association Le PAS offrira une formation** (début le 8 avril).

Pour plus d'informations, allez à la page 5 du journal.



SONDAGE

VOTRE AIDE NOUS SERA PRÉCIEUSE!



Bonjour à tous,

À chaque deux ans, l'Association Le PAS réalise un sondage auprès des personnes qui ont utilisé des services au cours des 24 derniers mois. Ceci a pour but de s'assurer de la qualité des services offerts via le degré de satisfaction des usagers. Nous aurons donc besoin de votre aide pour y arriver. Au début du mois d'avril, vous recevrez un formulaire par la poste et/ou par courriel.

- Si vous êtes un **couple**, vous devrez remplir **2 sondages** (un sondage par personne) :
 - si nous avons **2 adresses courriel**, vous devrez remplir 2 sondages que nous vous ferons parvenir en ligne (un chacun);
 - si nous avons **1 adresse courriel**, une personne remplira un sondage en ligne et l'autre personne du couple devra utiliser le formulaire papier que nous vous enverrons par la poste;
 - si nous n'avons **pas d'adresse courriel**, vous recevrez par la poste, 2 formulaires papiers que nous vous demandons de compléter et de nous retourner dans l'enveloppe préaffranchie.

Le sondage est simple à compléter puisque les questions sont à choix multiples.

Chaque personne qui complètera le formulaire court la chance de gagner une carte cadeau prépayée de **50\$ qui sera tirée parmi les participants!!!**

Activités printemps-été

Atelier d'exploration créative - impression

Au cours de cet atelier, les participants apprendront à créer des impressions originales et colorées sur papier avec de l'acrylique sur plaque de gélatine.

Le saviez-vous ? En plus d'être divertissants et amusants, les loisirs créatifs ont de réels effets bénéfiques sur la santé ! En vivant dans un environnement parfois instable, où l'on doit faire face à des contraintes et à des imprévus, il n'est pas toujours facile de gérer son stress. Bonne nouvelle : prenez le temps de vous accorder des pauses créatives et vous devriez mieux vous sentir !



Que vous n'ayez jamais exploré votre créativité ou que vous adoriez ça, cet atelier est pour vous!!

Le fonctionnement:

- 2 rencontres: la première pour présenter le projet d'impression et la deuxième pour la création!
- Animées par Chantal Martin, membre bénévole passionnée
- Inscription obligatoire.
- Matériel fourni, aucun frais et vous repartez avec vos créations!

QUAND : 21 avril de 13h à 14h
28 avril de 13h30 à 16h

Inscription avant le 8 avril.

Formation Lâcher-prise

Lâcher-prise est un enjeu de taille pour l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Le présent programme, de quatre rencontres, aborde les thèmes suivants: le lâcher-prise, le changement, le processus d'adaptation et "vers mon objectif". Le lâcher-prise est un processus d'adaptation, de confiance en soi et en la vie.

La formation est offerte sur 4 semaines consécutives, les mardis de 18h30 à 21h. Elle débute le 19 avril et se termine le 10 mai.

Contribution 10\$

Lieu: Place Communautaire Rita-St-Pierre

Animatrices: Hélène Desharnais et Denise Genest-Plante

Inscription avant le 8 avril.

Activités printemps-été

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE (2-8 MAI 2022)

Cette année, pour la Semaine de la santé mentale, donnons l'espace pour #ParlerPourVrai. Nos différences ne font pas de nous des adversaires. Mettons de côté les clivages et embrassons l'**empathie**. Serrons-nous les coudes quand les temps sont durs. Et prêtons une oreille attentive. Pas besoin d'être d'accord avec l'autre pour le comprendre – ni de régler ses problèmes pour l'aider. (ACSM)

ACTIVITÉ ORGANISÉE

Pour souligner la Semaine de la santé mentale, la Coalition des intervenants en santé mentale (CISM) d'Arthabaska-Érable collabore avec Hop la ville pour offrir à la population **une séance gratuite de yoga du rire**.

Pour vous joindre à l'activité, qui aura lieu samedi le 7 mai à 10h au Complexe multisport Promutuel, vous devez réserver votre place en vous inscrivant en ligne (site de la ville de Victoriaville).



Qu'est-ce que le yoga du rire?

D'entrée de jeu, il ne faut pas se laisser intimider par le nom de l'activité : nul besoin d'arriver en tenue de sport et être souple comme un gymnaste pour pouvoir suivre une séance de yoga du rire. Cette activité ne ressemble en rien au yoga traditionnel. Dans le yoga du rire, les personnes rient intentionnellement, sans avoir recours à l'humour ou aux blagues. Le rire est initié, comme un exercice et devient rapidement naturel et contagieux. Le but est de permettre au corps de sécréter les hormones du bonheur (dopamine, ocytocine, sérotonine et endorphine). Les bienfaits du yoga du rire sont multiples et démontrés, tant au niveau de la santé mentale que physique.

Comment se déroule une séance de yoga du rire?

D'abord, comme pour toute pratique d'activité sportive, des exercices d'échauffement sont proposés. S'ensuivent une série d'exercices courts et ludiques, qui peuvent se traduire en grimaces, imitations d'animaux, interprétation d'une langue fictive, etc. La séance se poursuit ensuite avec des exercices de respiration. Puis, arrive le summum de la rencontre : la méditation du rire où les participants commencent à rire sans raison puis se dilatent la rate pendant, trois à cinq minutes. Après ce moment complètement déjanté, l'animateur termine avec de la relaxation guidée.



<https://www.journalexpress.ca/2021/04/11/le-yoga-du-rire-ou-lart-de-seclater-et-se-faire-du-bien/>

Activités printemps-été

GROUPE DE MARCHÉ - AVRIL À AOÛT

Le groupe de marche est une occasion de rencontrer d'autres membres de l'entourage. Cette activité vous permet de sortir de la maison, de briser l'isolement et de faire la connaissance de personnes vivant des situations similaires à la vôtre.

Le groupe se retrouve à l'entrée principale (porte #3) de la Place communautaire Rita-St-Pierre, et emprunte la piste cyclable pour se rendre à la Fromagerie Victoria où il est possible de prendre quelque chose qui vous fait plaisir, tout en discutant avec les autres marcheurs. **Si vous ne pouvez prendre part à la marche, vous pouvez vous rendre directement à la Fromagerie Victoria.**

- *Aucune inscription*
- *Aucune obligation d'être présent à chaque fois.*
- *Aucun coût, à l'exception de ce que vous commandez au restaurant.*

QUAND : Un mardi sur deux, à 9h

DÉBUT : 26 avril 2022 **FIN** : 30 août 2022

Dates : 26 avril, 10 mai, 24 mai, 7 juin, 21 juin, 5 juillet, 19 juillet, 2 août, 16 août, 30 août.

SOUPER-THÉÂTRE

Date : Vendredi 8 juillet 2022

Pièce : LE DÎNER DE CON

Résumé :

Chaque semaine, Pierre Brochant et ses amis organisent un dîner où chacun doit amener un con. Celui qui a trouvé le plus spectaculaire est déclaré vainqueur. Ce soir, Brochant exulte, il a déniché la perle rare, un con de classe mondiale, François Pignon, un passionné de maquettes en allumettes. Ce qu'il ignore, c'est que Pignon est passé maître dans l'art de déclencher des catastrophes.



16h Départ : Place Communautaire Rita-St-Pierre
Souper : Casa Grecque (455 Blvd Saint-Joseph)
20h Théâtre : Maison des Arts Desjardins
(175, rue Ringuet, Drummondville)

covoiturage
organisé

Inscription avant le 23 mai

Contribution : 35\$/ membre régulier
75\$/ membre sympathisant



Recrutement au sein du Conseil d'administration



Vous êtes une personne intègre, honnête et disponible qui souhaite faire une différence? Le Conseil d'administration de l'Association Le PAS voudrait recruter des administrateurs/trices afin de se joindre à une équipe motivée, positive, dévouée, tournée vers l'avenir.

Dans la poursuite de sa mission d'offrir différents services d'aide aux membres de l'entourage de personnes adultes atteintes d'un trouble de santé mentale, quatre postes d'administrateurs/trices viendront en élection en 2022. Sur les quatre postes en question, deux administratrices ont déjà manifesté leur intérêt à reprendre un nouveau mandat. Le Conseil est constitué de 7 administrateurs/trices dont 4 sièges sont réservés à des membres réguliers et 3 sièges pouvant être comblés par toute personne manifestant de l'intérêt à la cause des membres de l'entourage à titre de membre sympathisant.

Dans l'organisation, le Conseil d'administration voit avant tout à la bonne gouvernance en assurant une 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 8 reprises entre septembre et juin de chaque année afin de faire 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 en juin prochain.

Vous êtes curieux et désirez en savoir d'avantage, contactez Nathalie au 819-751-2842 ou par courriel à info@lepas.ca, il lui fera plaisir de répondre à vos questions. Vous n'avez aucune expérience à titre d'administrateur/trice, pas de souci, une formation obligatoire vous sera offerte et votre expertise de vie sera précieuse! Vous êtes intéressés mais vous hésitez! Vous connaissez quelqu'un qui, à vos yeux, serait un bon candidat ou une bonne candidate et qui est membre de l'organisme, ou vous souhaitez faire part de votre intérêt, contactez Nathalie aux coordonnées mentionnées ci-haut.

Le Conseil d'administration





INFORMATION

Certains d'entre vous sont déjà au courant et d'autres en entendront parler éventuellement! Daniel, qui occupe le poste d'intervenant à l'Association Le PAS, est maintenant propriétaire d'une Résidence de Type Familial accueillant des résidents adultes atteints d'un trouble de santé mentale. Il peut arriver qu'un des résidents soit le proche d'un membre de l'entourage qui reçoit des services à l'Association. Dans un souci de transparence et afin de minimiser toute ambiguïté, nous tenons à vous informer



qu'une procédure interne a été instaurée afin d'éviter tout conflit d'intérêts ou toute apparence de conflit d'intérêts si une telle situation se présentait. Soyez assurés que tout a été mis en place afin d'assurer la confidentialité des différentes parties et que les membres de l'entourage qui vivront cette réalité en seront informés.



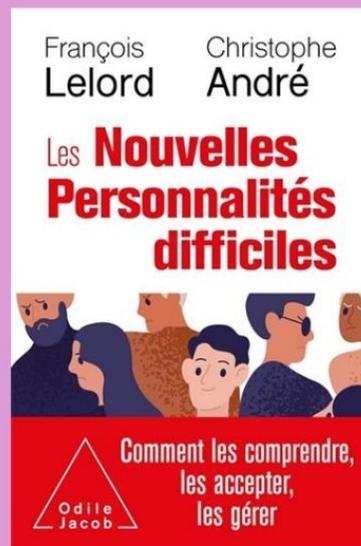
NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE ET SACHEZ QUE NOUS FERONS TOUT POUR LA CONSERVER

LIVRES

DISPONIBLES DANS LA BIBLIOTHÈQUE DU PAS



Grâce à des conseils tirés de leur expérience de thérapeutes, les auteurs aident à mieux comprendre et gérer un entourage difficile. Ils évoquent ainsi un anxieux qui harcèle de questions inquiètes, un paranoïaque qui prend la moindre remarque comme une offense, un obsessionnel qui s'absorbe dans de minuscules détails ou encore un narcissique qui tire la couverture à lui.



SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

2 AU 8 MAI 2022

Chaque année jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec met de l'avant l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 moyens de protéger notre santé mentale et celle des personnes qui nous entourent.

La Campagne de promotion de la santé mentale 2022-2023 porte sur l'une des 7 astuces : **CHOISIR**.



Que permet l'astuce **CHOISIR**?

Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé/e. L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé/e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

ENSEMBLE, PARLONS DE SANTÉ MENTALE TOUTE L'ANNÉE!

etrebiendanssatete.ca

CHOISIR
c'est ouvrir une porte

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Campagne
annuelle de
promotion de
la santé mentale
2022-2023

Politique d'inscription et d'annulation aux activités

Il est possible de s'inscrire par téléphone, par courriel ou en passant directement au bureau, avant la date limite. 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. Donc, si nous ne trouvons personne pour vous remplacer, vous aurez à payer 75\$. Nous vous remercions de votre compréhension!

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.

Renouvellement de la carte de membre



La carte de membre est **valide jusqu'au 31 mars**, il est donc déjà temps de renouveler afin de préserver vos privilèges! Être membre de l'Association vous permet de vous prévaloir de votre droit de parole et de votre droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle, 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.

Vous pouvez renouveler votre carte de membre en remplissant le formulaire ci-bas et nous le faire parvenir par la poste avec votre **contribution de 7\$** ou venir directement au bureau pour renouveler votre carte de membre.



VOTRE NOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE COMPLÈTE :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

INFORMATIONS DIVERSES

Saviez-vous?

Vous avez jusqu'au 31 mars pour renouveler votre carte de membre.

Saviez-vous?

Si vous voulez, vous pouvez recevoir le journal Pas-à-Pas par courriel, il suffit de le demander!

CENTRE DE DOCUMENTATION

Notre centre de documentation contient plus de 200 livres qui sont mis à votre disposition. Dépression, bipolarité, trouble d'anxiété, trouble obsessionnel-compulsif (TOC), schizophrénie, psychose sont des sujets de livre que vous pouvez trouver. Nous avons aussi des livres sur les maladies mentales en général et sur le mieux-être.



Avez-vous oublié de rapporter un emprunt? Si c'est le cas, aucun problème, terminez votre lecture et rapportez-nous le livre au bureau.



MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



Desjardins
Caisse des Bois-Francs