

JOURNAL

PAS-À-PAS

HIVER 2025



- 2 Mot du président
- 3 Mot de Chantal, paire aidante famille
- 4 Facebook et Activités 12-18 ans
- 5 à 8 Programmation**
- 9 Cinq pièges à éviter pour protéger votre santé mentale durant le temps des fêtes
- 12 Vœux de Noël

Équipe

Nathalie, directrice:

info@lepas.ca

Hélène, intervenante:

helen.desharnais@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

Chantal, paire aidante famille:

pairaidance@lepas.ca

Lorraine Desharnais: correctrice

Coordonnées

59 rue Monfette, local 110

Victoriaville, G6P 1J8

☎ 819.751.2842

🌐 www.lepas.ca

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 8h à 16h30

Rencontres de soir disponibles
sur rendez-vous.

Congé à venir

Pour la période des Fêtes
le bureau sera fermé du 23 décembre
au 5 janvier





MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous et à toutes,

Depuis de nombreuses années, j'ai remarqué un phénomène qui accompagne ma paix intérieure et qui s'appelle le silence. Lorsque celui-ci se produit autour de moi, je n'entends aucun bruit, aucun son... comme si le temps s'arrêtait. Chez moi, le silence m'amène à réfléchir, à faire le point. C'est d'ailleurs ce qui nous a permis, à ma conjointe et moi, durant les premières années à titre de membres de l'entourage, d'y voir plus clair sur ce qui se passait entre notre enfant et nous, d'identifier ce qui n'allait pas et de trouver des solutions.

Que l'on recherche le silence ou qu'il vienne à nous, il fait du bien en haussant notre degré de créativité, en augmentant notre capacité à nous concentrer et même en diminuant notre taux d'anxiété et de stress! Bien que le silence puisse être inconfortable, déstabilisant, voire même inconfortant, l'appivoiser est sans aucun doute une belle ouverture vers soi!

L'humain est appelé à faire de belles découvertes en se mettant à l'écoute et en démontrant une ouverture qui permet de grandir, d'apprécier le moment et de surmonter les obstacles sur notre parcours de vie. L'humain vit différents changements dont certains se répètent au fil de notre vie tout comme chaque saison apporte de belles transformations sans cesse renouvelées!

Avec le fond d'air un peu plus froid, décembre est arrivé et sa présence fut signalée par plusieurs petites précipitations de neige. Qui dit décembre, dit Noël! Quand j'étais petit, je n'étais pas grand et ma maman me demandait ce que je voulais comme cadeaux. Je lui faisais quelques suggestions puisées dans les catalogues de grands magasins. Un peu plus tard, je me suis penché sur cette façon d'échanger où A fait un cadeau à B, B en fait un à A et ainsi de suite. À la base, ce processus implique au minimum deux personnes. Or, il est aussi vrai qu'une personne qui n'échange pas avec autrui puisse recevoir un cadeau, en s'en offrant un à elle-même. Quel cadeau aimeriez-vous vous offrir cette année?

Comme le veut la tradition, j'en profite au nom des membres du Conseil d'Administration pour vous souhaiter un merveilleux, joyeux et heureux temps des Fêtes!

Philip Bradley, Président





Bonjour chers·ères membres,

Je suis vraiment heureuse de me joindre à l'équipe de l'Association Le PAS à titre de paire aidante famille. Je succède à Madame Josée Morin qui a su mettre en lumière, l'importance de la pair-aidance famille auprès des membres de l'entourage qui accompagnent une personne avec un état de santé mentale fragilisé.

Je suis la maman d'une fille de 29 ans, Roxanne, qui vit avec un trouble d'anxiété généralisé (TAG) accompagné d'un trouble de l'attachement apparenté au trouble de la personnalité limite. Les diagnostics sont arrivés vers l'âge de 11 ans, mais les symptômes sont apparus bien avant, à la suite du décès de sa grande sœur lorsque Roxanne avait 2 ans. Alors les combats ont été actifs dès l'entrée à la maternelle. J'aurais aimé avoir les services de la pair-aidance famille à ce moment. Je me sentais bien seule devant les grosses machines de l'éducation et de la Santé et des Services Sociaux... J'ai versé tellement de larmes, ressenti tant de colère et d'incompréhension! Je me battais pour avoir les services pour ma fille, alors qu'à l'intérieur de moi, la culpabilité, la honte, l'inquiétude et le regard de l'autre m'habitaient mais je n'en parlais pas, je n'avais pas le temps de m'arrêter à moi, il fallait que je prenne soin d'elle... Aujourd'hui, je prends soin de mon petit-fils à l'aube de ses 10 ans dont j'ai la tutelle légale puisque sa maman n'est pas apte à prendre soin de lui et il va super bien!

Toute cette expérience personnelle a teinté mon parcours professionnel et a dessiné ma carrière en santé mentale depuis les 20 dernières années. C'est en 2005 que je faisais mon entrée à la maison d'hébergement communautaire en santé mentale, La Chrysalide, reconnue comme centre de crise du Québec. J'y ai été coordonnatrice, directrice générale et j'intervenais en situation de crise. Après 18 ans à travailler auprès de la clientèle, j'ai décidé de poursuivre mon travail, mais cette fois-ci en accompagnant les groupes travaillant en santé mentale dans la région de la Mauricie-Centre-du-Québec. Je suis maintenant à la direction du Regroupement des Organismes de Base en Santé Mentale (ROBSM 04-17).

Aider directement les gens et les accompagner dans leur cheminement m'a laissé un vide. J'ai donc décidé de mettre à profit mon expérience de vie et mon expertise professionnelle au service de la pair-aidance famille. Je souhaite être là pour vous, car j'aurais aimé, il y a maintenant 25 ans, avoir le soutien de quelqu'un qui avait marché dans les mêmes pas que moi!

Au plaisir de te rencontrer bientôt soit aux groupes de discussion, lors des brins de jasette ou en rencontre individuelle!

Chantal Lanauville, paire aidante famille





Pourquoi vous abonner à notre page Facebook ?

Premièrement pour faire plaisir à Isabelle!! 😊 Sans blague... l'équipe y partage beaucoup d'informations sur nos services et les maladies, annonce les nouveautés, partage des témoignages, donne des astuces, fait des rappels d'activités. Tu ne veux pas manquer ça! L'an passé ce sont 189 publications qui ont été faites pour vous, les membres!



Si tu éprouves des difficultés à t'y retrouver dans les Internets... Hélène te comprend tellement! Tu peux nous appeler ou passer nous voir, on t'aidera à t'abonner à notre page avec plaisir !



@AssociationLePASVictoriaville

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION AUX ACTIVITÉS

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 fait mention dans la programmation.

Les inscriptions doivent être faites avant la date limite indiquée pour chaque activité. 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 ex. : Pour une activité qui nous coûte 75\$/personne et pour laquelle nous demandons une contribution de 20\$/personne. Si nous ne trouvons personne pour te remplacer, tu devras payer 75\$.

Merci de ta compréhension!

ACTIVITÉS 12-18 ANS

SOIRÉE DYYB'S

13 mars - 18h30 à 20h

On se rejoint à la Vélogare pour se diriger au Dyyb's pour déguster un breuvage de ton choix (bubble tea, limonade, chocolat chaud, etc.). L'Association te paie un breuvage format régulier.

Inscription obligatoire au plus tard le 11 mars.

Minimum de 2 inscriptions pour que l'activité ait lieu.



D'autres activités 12-18 pourraient s'ajouter, restez à l'affût!

PROGRAMMATION D'HIVER

Pour toutes les activités, il est important de s'inscrire avant les dates limites!



Cet icône apparaît près du titre des activités qui offrent la possibilité de participer en virtuel avec l'application TEAMS. Si tu souhaites participer en virtuel, merci de nous le préciser lors de ton inscription!



Cet icône apparaît près du titre des activités offertes par Chantal Laneuville, paire aidante famille

RENCONTRES - JEUX DE SOCIÉTÉ

Rencontres mensuelles permettant de rencontrer d'autres membres de l'entourage, de découvrir de nouveaux jeux, mais surtout d'échanger tout en ayant du plaisir. Les jeux sont fournis, simples et accessibles pour tous. Une intervenante vous accompagnera dans cette activité.



Pour : Adultes et adolescents (12 ans et +)
Lieu : Salle de l'Association Le PAS
Date limite d'inscription : 2 jours avant l'activité

Dates :
29 janvier - 18h30 à 20h
7 mars (édition familiale) - 13h30 à 15h30
17 avril - 18h30 à 20h

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 24 janvier au 28 mars, de 9h30 à 11h30

Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : 16 janvier. Membres réguliers seulement.



CABANE À SUCRE

Dimanche 6 avril 2025 (diner, heure d'arrivée à confirmer)

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 : Érablière Mont St-Michel, 2700 blvd des Bois-Francis Sud

Contribution : 12 ans et plus : 25 \$ / 5 à 11 ans : 10 \$

Date limite d'inscription : 6 mars 2025



Les enfants et ados
sont les bienvenus!



GROUPES DE DISCUSSION



Les groupes de discussion offrent un lieu de rencontre et d'échange entre les membres de l'entourage afin de partager leur vécu en lien avec le thème annoncé. Ils ont lieu une fois par mois, en alternance de jour et de soir. Les participants s'inscrivent chaque fois selon leur intérêt!

17 janvier à 13h30 (vendredi)

Rôle et enjeux des grands-parents dans l'accompagnement

L'arrivée d'une petite fille ou d'un petit-fils est un événement vraiment heureux de la vie qui amène la transformation de parent vers un nouveau statut, celui de grand-parent. Suis-je en contact avec mes petits-enfants, dois-je assumer un rôle parental par inaptitude du parent? Partageons ensemble nos bons coups et nos défis de grands-parents lors de cette rencontre!

Date limite d'inscription : vendredi 10 janvier

13 février à 18h30 (jeudi)

Comment prendre soin de notre couple dans l'accompagnement?

Les hauts et les bas de mon proche atteint ont des impacts importants dans ma vie! Les inquiétudes, les responsabilités, l'épuisement lié à l'accompagnement ont également un impact sur mon couple. Partageons ensemble des stratégies pour préserver le couple existant ou le couple à venir! Bienvenue au couple de parents, couple recomposé ou une personne qui a été en couple dans le passé ou qui souhaite rencontrer!

Date limite d'inscription : jeudi 6 février

21 mars à 13h30 (vendredi)

Les inquiétudes

Quand l'inquiétude rôde et nous habite, nous devenons dysfonctionnels : insomnie, humeur variable, difficulté de concentration, perte d'intérêts, hypervigilance... Comment puis-je identifier rapidement les premiers signes avant qu'ils ne prennent le contrôle sur moi? Viens nous rejoindre pour cette discussion sur l'inquiétude!

Date limite d'inscription : vendredi 14 mars



RENCONTRES POUR LES CONJOINT·ES

Le quotidien et les défis des conjoint·es vivant avec un partenaire atteint de trouble de santé mentale sont souvent bien différents des autres couples. Ensemble, vous pourrez partager vos réflexions, trucs et stratégies!

MARDI 4 FÉVRIER 18H30 : LE SENTIMENT DE SOLITUDE DANS MON COUPLE

La maladie peut nuire à la capacité de mon conjoint·e de jouer son rôle de partenaire par moment, quelles sont mes stratégies pour traverser ces périodes? Comment je reconnecte avec mon conjoint·e après ces périodes?

JEUDI 20 MARS 18H30 : LES DEUILS DANS MON COUPLE

Quels sont les deuils dans ma relation de couple? Ma vision du couple a-t-elle évoluée avec la maladie, ai-je dû revoir certaines de mes attentes, est-ce que je vis certaines déceptions, frustrations face à cette vision?



Date limite d'inscription : 3 jours avant la rencontre





FORMATION : MIEUX COMPRENDRE LE TROUBLE BIPOLAIRE

Cette formation, d'une durée de 4 semaines, vise à mieux comprendre le trouble bipolaire vécu par votre proche: les causes et le fonctionnement, les différents types de bipolarité, les phases de manie et de dépression, les traitements possibles et comment mieux accompagner mon proche.



Animatrice : Hélène Desharnais, intervenante

Dates : 4 mardis consécutifs: 18-25 février (pause le 4 mars) 11-18 mars de 18h30 à 20h30

Coût : 20\$

Date limite d'inscription : 7 février

JOURNÉE THÉMATIQUE : ESTIME DE SOI

Samedi 15 mars 2025 de 9h30 à 16h

Nous t'invitons à une belle journée thématique sur l'estime de soi !

Cette journée thématique a comme objectif de permettre aux participants de mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi, à quoi elle nous sert au quotidien, comment l'améliorer et la maintenir à un bon niveau. Trop souvent, en tant que membre de l'entourage, notre estime personnelle est affectée par les situations du quotidien avec notre proche : on se questionne sur nos compétences, on vit de la culpabilité face à notre rôle et nos limites, on est victime des attaques verbales de notre proche lors de périodes de crises, on fait face à des défis qui vont au-delà de nos compétences. Malgré toutes ces épreuves, il est possible et même favorable d'avoir une bonne estime de soi, nous allons découvrir comment faire au courant de cette journée!

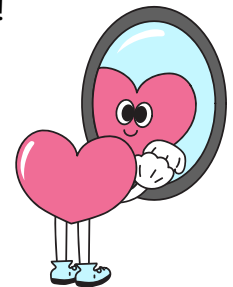
Animatrices : Nathalie Tremblay et Danaëlle Simoneau

Lieu : Complexe 905 (905 Blvd. des Bois Francs Sud, Victoriaville)

Date: Samedi 15 mars 2025 de 9h30 à 16h00

Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : 14 février 2025



De retour!

BRIN DE JASSETTE



Le « Brin de Jasette », c'est une belle occasion sans rendez-vous ni inscription pour venir jaser de tout et de rien avec Chantal Laneuville et d'autres membres qui, comme toi, vivent des moments moins faciles avec leur proche. C'est plaisant, détendu et surtout, bénéfique !

Dates : 22 janvier, 5 et 19 février, 12 et 26 mars

Heure : entre 18h et 20h

Le lien pour rejoindre via TEAMS sera fourni aux personnes qui en feront la demande.



VISITE DE L'ATELIER-GALERIE D'ART CAFÉ & ANNONCE D'UN PROJET ARTISTIQUE

Vendredi 24 janvier à 13h30

C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'un magnifique projet artistique s'organise pour vous et avec vous! Pour s'inspirer, Chantal Martin et Hélène t'invitent à une visite de l'Atelier-Galerie d'art de Victoriaville. Nous ferons ensuite un arrêt au Café Farniente le temps d'un café ou chocolat chaud pour parler du projet. Bien sûr, cette rencontre n'engage à rien, c'est simplement un moment de douceur, de découverte et d'échange!



Lieu : L'Atelier-Galerie Art (39 Rue Notre-Dame Est, Victoriaville)

Date limite d'inscription : 20 janvier

VISIONNEMENT : DES VIES À VIVRE

Lundi 27 janvier 18h30

Comment soutenir les personnes ayant traversé une crise suicidaire et les aider à surmonter leur souffrance? Le documentaire de 52 minutes « Des vies à vivre » tente d'y répondre à l'aide des témoignages de trois personnes ayant vécu un processus suicidaire. Par les récits touchants de ces personnes, ceux de leurs proches et ceux des intervenantes et intervenants qu'elles ont côtoyé·es, le documentaire nous aide à mieux comprendre comment elles ont surmonté ces périodes difficiles.



Lieu : Salle de Le PAS

Heure : 18h30 à 20h30

Date limite d'inscription : 22 janvier

JOURNÉE FAMILIALE À GLEASON

22 février - De 10h à 14h

As-tu l'habitude de profiter de l'hiver pour faire des activités extérieures en famille ? Eh bien, c'est ce qu'on propose avec cette sortie à Gleason ! On t'invite à venir faire de la glissade sur tube avec toute ta petite famille. Le " Tube " c'est 5 corridors de glisse avec la remontée mécanique de type tapis-magique! Profite de l'occasion pour échanger avec d'autres familles et, qui sait, tes jeunes, ou même toi-même, repartirez peut-être avec de nouveaux amis !

Le PAS vous offrira un breuvage chaud et apportera une collation. Nous irons dîner au chalet principal (tu peux apporter ton lunch ou profiter de l'offre de restauration).

Lieu : Station du Mont-Gleason (180 chemin Mont-Gleason, Tingwick)

Heure : 10h à 14h (arrivez 15 minutes plus tôt!)

Contribution : 6 - 12 ans : 5\$ 13 ans et + : 10\$

Date limite d'inscription : 14 février



CINQ PIÈGES À ÉVITER POUR PROTÉGER TA SANTÉ MENTALE DURANT LE TEMPS DES FÊTES

Alors que la période des fêtes est synonyme de joie pour beaucoup de gens, plus de la moitié de la population (52 %) déclare ressentir de l'anxiété, de la tristesse et de la solitude à ce moment de l'année. Les réjouissances approchant à grands pas, il importe de trouver des moyens de composer avec le stress des fêtes.

Voici cinq facteurs qui peuvent rendre les fêtes stressantes et des moyens de protéger ta santé mentale.



AVOIR DES ATTENTES (TROP) ÉLEVÉES

L'image des « fêtes parfaites » est profondément ancrée dans la culture populaire. Nous savons comment cette période devrait se dérouler. Nous ressentons le poids des obligations. Nous tentons de nous conformer à un certain idéal. Ressentons-nous suffisamment de joie? Faisons-nous bien les choses?

Si les fêtes ne font pas partie de tes traditions, peut-être crains-tu de ressentir de l'exclusion si tu ne prends pas part aux festivités. Ou peut-être rejettes-tu tout simplement cette tradition.

- Ignore le jugement. Tu n'as aucune obligation de célébrer les fêtes.
- Tente de déterminer si tes propres traditions t'oppressent. Le cas échéant, il est temps de prendre un pas de recul pour les réinventer. Cela veut peut-être dire que tu refuseras une invitation (« Je ne peux pas venir cette année. ») ou que tu fixeras certaines limites (« Je peux venir souper, mais je ne resterai pas toute la soirée. »).
- Ne laisse pas le passé déterminer le futur. Ton temps des fêtes t'appartient et tu peux en reprendre le contrôle.

Demandes-toi ce que tu aimes du temps des fêtes. Quelles sont les choses que tu n'aimes pas, ou que tu détestes? Maintenant, choisis de faire seulement ce que tu aimes! Ne laisse pas tes traditions ou celles des autres dicter comment tu devrais fêter ni même si tu devrais fêter en premier lieu.



TOMBER DANS L'EXCÈS

Trop manger, trop boire, trop dépenser. Tomber dans l'excès peut sembler inévitable en ce temps de l'année. L'obligation de consommer et de ressentir de la joie peut avoir des effets dommageables sur ta santé mentale, surtout si tu éprouves des difficultés financières ou des problèmes de consommation de substances. L'excès a un prix que tout le monde n'a pas les moyens de payer.

- Sache que tu n'as pas à dépenser pour montrer aux autres que tu les aimes.
- Pour goûter au plaisir de donner sans tomber dans la consommation à outrance, participe à un échange de cadeaux.
- Tiens tes dépenses à l'œil en établissant un budget.
- Réfléchis aux pièges qui conduisent à l'excès. Le réconfort immédiat peut sembler utile pour composer avec le stress des fêtes, mais avoir des effets pervers sur ta santé mentale le lendemain ou en janvier, quand les factures arrivent.
- Ne perds pas de vue tes besoins en matière d'exercice et de sommeil.



VISER LA PERFECTION

Cette année, tu organises un rassemblement chez toi. C'est peut-être la première fois, ou la cinquantième. Peut-être te sens-tu responsable du bonheur des autres. Peut-être as-tu l'impression de devoir combler et divertir tout le monde. Ouf! Cela fait beaucoup de pression!

- Délègue. Si tu as l'impression qu'il t'incombe d'offrir une soirée parfaite, ce n'est pas le cas. Demande de l'aide à tes convives. Après tout, c'est leur soirée aussi!
- Fais une pause cette année, ou prends carrément ta retraite d'hôte ou d'hôtesse. Demande à quelqu'un d'autre d'organiser les célébrations à venir.
- Préviens les conflits. Si tu sais que certains sujets risquent d'enflammer les discussions, établis gentiment, mais fermement tes limites et tes attentes. Par exemple, précise les règles de la soirée dans ton message d'invitation, ou prévois un moment pour en discuter au préalable. N'oublie pas que c'est le privilège de la personne qui reçoit de fixer les règles!



PARTICIPER À TROP D'ÉVÉNEMENTS

Parfois, la période des fêtes est trop intense. Tous ces petits rassemblements, soirées festives et soupers de famille peuvent créer de drôles de dynamiques et engendrer le malaise, voire des conflits. La tension peut vite monter. Puisque nos traditions des fêtes remontent à l'enfance, on peut ressentir l'obligation de jouer des rôles que l'on n'est plus à l'aise de jouer.

- Rappelle-toi que personne d'autre que toi ne peut choisir ce qui te rend heureux ou heureuse.
- Planifie des moments de retrait si tu acceptes une invitation et que tu crains que la soirée soit difficile. Par exemple, prévois de prendre une pause dans un endroit calme, d'appeler un ou une complice, ou de sortir faire une marche.
- Sache que tu as le droit de quitter un événement si tu ne souhaites pas rester plus longtemps. Planifie ton propre transport. Tu pourras ainsi arriver et partir quand bon te semblera.
- N'oublie pas que rien ne t'oblige à participer à aucun événement. Donne-toi la permission de faire ce qu'il y a de mieux pour toi.



RESSENTIR DE LA SOLITUDE

Bien des raisons peuvent t'amener à passer les fêtes en solitaire. C'est parfois un choix, mais pas toujours. Peut-être as-tu perdu un être cher parce qu'il est décédé, parce que vous avez déménagé ou simplement parce que vous avez perdu contact. La solitude durant le temps des fêtes peut empirer les choses.

- Fais quelque chose de différent pour te gâter : cuisine ton repas préféré, va au cinéma ou réalise un projet spécial.
- Fais du bénévolat. Aider peut améliorer ta propre santé mentale en plus de te donner l'occasion de créer des liens avec d'autres personnes. Soutiens une banque alimentaire, sers un repas des fêtes dans un centre communautaire ou offre à une personne seule qui cherche de la compagnie de faire son épicerie et de passer du temps avec elle.
- Entre en contact avec d'autres personnes qui, comme toi, souhaitent créer des liens. Beaucoup de gens sont en quête d'une communauté virtuelle ou en chair et en os.
- Fais les choses « à l'ancienne » et envoie des lettres ou des cartes de vœux. Joins-y une invitation à jaser au téléphone.





En cette période des fêtes de Noël et de la nouvelle année, mon équipe se joint à moi pour t'offrir la santé, des sourires, la bienveillance et la paix!

Nous te souhaitons une douce et belle année 2025!

*joyeux Noël
et
bonne année*

« Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur. »

Ralph Waldo Emerson



MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



Desjardins

