

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Changer de perspective pour être mieux dans sa peau

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

Prendre une pause. Accepter un compliment. Parler à son entourage d'un problème qui revient trop souvent. Il y a plusieurs astuces à portée de main pour voir la vie autrement, rappelle la campagne de promotion de la santé mentale.

La semaine de sensibilisation porte cette année sur le thème «Découvrir, c'est voir autrement». Du 6 au 9 mai, Santé mentale Québec propose différentes activités à Saint-Jean-sur-Richelieu pour aider le grand public à recharger sa batterie.

«La santé mentale est un enjeu de société majeur. Selon l'organisation mondiale de la santé, il n'y a pas de santé sans santé mentale. C'est pourquoi il faut en prendre soin», insiste Diane Saint-Germain, directrice de Santé mentale Québec Haut-Richelieu.

Le mardi 7 mai, Francine Demers présentera une conférence sur les premiers soins en santé mentale. Le public a rendez-vous avec elle à 13h30 au Centre des aînés johannais, situé au 125, rue Jacques-Cartier Nord.

DR GILLES LAPOINTE

Que ce soit à la radio ou à la télévision, le Dr Gilles Lapointe a toujours conseillé aux gens de s'écouter un peu plus. On est son

meilleur médecin, affirme-t-il. Si on ne trouve pas du temps pour soi, on devra en trouver pour être malade, avertit celui qui est aussi conférencier. L'attitude, la motivation, la discipline, les émotions positives et le travail seront au cœur de sa conférence du mercredi 8 mai, de 13h30 à 15 heures, au Centre des aînés johannais.

Les deux conférences sont gratuites. Pour y assister, il suffit de s'inscrire auprès de Santé mentale Québec Haut-Richelieu au 450 346-5736, poste 229, ou à direction.smq-hr@bellnet.ca.

L'organisme invite le public à son exposition annuelle de photographie réalisée par ses usagers. L'événement se déroulera le jeudi 9 mai, de 13 à 19 heures, à la coop art[o] située au 37, rue Saint-Jacques. Enfin, la chorale des Cœurs légers présentera une série de spectacles dans des résidences pour aînés et centres d'hébergement de Saint-Jean-sur-Richelieu.

TÉMOIGNAGE ÉMOUVANT

La détresse psychologique peut frapper n'importe qui et à tout moment. Pascal Daoust, propriétaire de la boutique Treize chocolats, est venu en témoigner avec beaucoup d'émotion, lors du lancement de la campagne, le 29 avril, à la salle du conseil de l'hôtel de ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les embûches se sont dressées très tôt dans la vie du chocolatier.

Renvoyé une fois de son école primaire, trois fois de l'école secondaire, il éprouve de graves difficultés d'adaptation. À l'âge de 16 ans, un «anévrisme géant» qui paralyse son côté droit et lui fait perdre l'usage de la parole met un terme à son année scolaire.

À 23 ans, il part seul en Bretagne pour aider un ami à démarrer une chocolaterie. Son coup de foudre pour cette gâterie aux mille et une déclinaisons lui permet de tenir le coup malgré l'éloignement et la solitude.

DES HAUTS, DES BAS

Voilà cinq ans que Pascal Daoust a ouvert sa propre chocolaterie aux Halles St-Jean. Le succès de son entreprise a été ponctué de hauts et de bas. Un 27 février, une de ses employées lui a annoncé sa démission immédiate. «Il ne restait qu'un mois et demi avant Pâques. Après un mois à travailler 100 heures par semaine, j'ai frappé un mur, mais il fallait que j'aille de l'avant. Ça m'a pris huit mois pour recharger mes batteries. Prendre du temps pour moi, c'est important», souligne-t-il, la voix nouée par l'émotion.

La résilience est faite de différentes composantes comme la capacité de s'adapter, de résister activement, de se plier sans se casser ou de rebondir et récupérer. Pascal Daoust, lui, s'est tourné vers sa famille et ses amis pour demander du soutien. Et vous, quel petit pas ferez-vous pour éviter l'abîme?



Pascal Daoust, propriétaire de la boutique Treize chocolats, et Diane Saint-Germain, directrice de Santé mentale Québec Haut-Richelieu, ont procédé au lancement de la campagne de promotion de la santé mentale.

PARRAINAGE CIVIQUE DU HAUT-RICHELIEU

Il ne manque que vous au Rallye du partage

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

Découvrir le Haut-Richelieu et les filleuls en attente de jumelage, c'est le duo gagnant que propose le Parrainage civique du Haut-Richelieu dans le cadre de son Rallye du partage. Les inscriptions sont ouvertes pour cet événement qui aura lieu le samedi 1^{er} juin prochain.

Plusieurs personnalités connues des milieux culturel et sportif ont déjà confirmé leur participation au Rallye du partage comme covoitureurs. Il s'agit de Viviane Audet et Jocelyn Blanchard, comédiens, Marco Calliari, chanteur, Samuel Fournier, ancien joueur des Alouettes, Isabelle Lacasse et Éric Latour, animateurs, Martin Perizzolo, humoriste, et Claude Raymond, ancien joueur des Expos.

Par le biais d'une activité qui permettra aux participants de découvrir le Haut-Richelieu, son histoire, ses saveurs et ses gens, le Rallye du partage



L'humoriste Martin Perizzolo fait partie des nombreuses personnalités à avoir confirmé sa présence au Rallye du partage.

remplit deux objectifs. D'une part, il offre à ses filleuls et aux citoyens la possibilité de vivre un jumelage d'un jour.

D'autre part, il fait connaître le programme de jumelage au

public pour recruter de nouveaux parrains et marraines bénévoles. Plusieurs filleuls n'attendent que de trouver la perle rare. Ceux-ci vivent soit avec une déficience intellectuelle ou physique, un trouble

du spectre de l'autisme ou de santé mentale.

CENTRE DES AÎNÉS

Les équipages se donneront rendez-vous le samedi 1^{er} juin, à 9 h 30, au Centre des aînés johannais. Une fois les jumelages complétés, le signal du départ sera donné à 10 heures vers l'une des huit destinations à découvrir.

Le dîner (inclus dans le forfait) pourra être dégusté dans l'une des haltes suggérées à l'intérieur du carnet de bord. Le Rallye du partage se poursuivra tout l'après-midi. Le retour au Centre des aînés johannais est prévu pour 15 h 30.

On y servira un verre de l'amitié pendant lequel aura lieu le tirage des prix de présence. Une nuitée pour quatre personnes au Domaine Pourki figurera parmi les cadeaux offerts.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour le Rallye du partage sont

ouvertes depuis hier (mercredi). Pour y participer, les citoyens sont invités à former une équipe de deux covoitureurs, que ce soit en couple, en famille, entre amis ou collègues de travail. Ils doivent ensuite compléter le formulaire en ligne à l'adresse entreamis.ca/Rallye.

Le coût d'inscription est de 45 \$ par personne. Il comprend les frais de déplacement et le dîner. Pour plus d'information, on peut téléphoner au Parrainage civique du Haut-Richelieu au 450 347-8091.

Le Parrainage civique du Haut-Richelieu est un organisme à but non lucratif qui, depuis 35 ans, a pour mission de favoriser une meilleure participation et intégration sociale et citoyenne des personnes ayant une déficience intellectuelle ou physique, un trouble du spectre de l'autisme ou de santé mentale, par le biais de jumelages avec des citoyens bénévoles.

