

ENBARQUE

UN MAGAZINE SUR LA SANTÉ MENTALE

PREMIÈRE ÉDITION | MAI 2024

UN DÉFI, UNE CAUSE!

Brisons les tabous qui entourent la santé mentale

88 ÉQUIPES PARTICIPANTES

Du jamais-vu ! Tout savoir sur cette unique compétition de bateaux-dragons de Granby.

HISTOIRES INSPIRANTES



MAELY
LACHANCE



JUAN B.
RINCON



MARIE-HÉLÈNE
THIBEAULT



Fondation
du Centre
hospitalier
de Granby

En collaboration : **Granby Express**
VOTRE MÉDIAS

Membre du groupe
icimédias
DES MÉDIAS D'ICI POUR LES GENS D'ICI

DEFIENBARQUE.COM

Familiprix Extra est fier de participer au Défi En Barque encore cette année!



Service santé

- Vaccination et injections
- Suivi maladies chroniques
- Évaluation, conseils et prescription
- Soins de santé
- Vente ou location d'appareils
- Santé voyage
- Soins de plaies
- Lavages d'oreilles

Informations santé

- Allergies
- Santé de l'enfant

Heures d'ouverture

Lundi	8 h 30 à 20 h
Mardi	8 h 30 à 20 h
Mercredi	8 h 30 à 20 h
Judi	8 h 30 à 20 h
Vendredi	8 h 30 à 20 h
Samedi	9 h à 18 h
Dimanche	9 h à 18 h

À vos côtés depuis plus de 40 ans

Familiprix est la seule bannière québécoise qui appartient à 100 % à ses pharmaciens, et ce, depuis le tout début. Ce qui fait en sorte que votre professionnel de la santé tient aussi le rôle d'un entrepreneur qui dresse le portrait de sa destination santé et vous offre des conseils santé humains et personnalisés.

Nesrine Leboukh
Pharmacienne propriétaire,
affiliée à Familiprix



>24653-1



familiprix

110, Rue Robinson Sud, Granby J2G 7L4 | Télécopieur : 450-994-3327 | 450-994-3322
215, Boulevard Montcalm, Suite 100, Granby, QC J2G 5C2 | 450-991-1122

ÉDITORIAL

NOTRE BOOST D'ÉNERGIE

Le mois de mai, nous l'attendons avec impatience, plus précisément le dernier vendredi et samedi du mois ! Une excitation à l'état pur s'empare de l'équipe de la Fondation. Ces deux journées aux allures carnavalesques nous énergisent pour le reste de l'été. Il faut vivre au moins une fois le Défi EnBarque pour comprendre toutes les sensations qu'il procure.

De voir **DÉBARQUER**, au lever du jour, ce raz-de-marée humain, d'entendre les cris de ralliement des équipes hautes en couleurs, de sentir cette saine rivalité entre concurrents, d'être entouré de cette synergie positive et motivante, c'est déjà du pur bonheur. MAIS, rien n'est plus grand que de constater la satisfaction du dépassement de soi : **C'EST ÇA LE DÉFI ENBARQUE !**

Il provoque le bien-être, le plaisir et la paix... une bonne thérapie annuelle en soi ! Mais le plus beau, c'est d'être spectatrices de cette éclatante fierté qui habite les milliers de payeurs ravis d'avoir contribué au bien-être de leurs proches. Une fierté qui nous contamine et qui nous pousse à toujours faire mieux.

Le défi est clairement synonyme de **DÉPASSEMENT COLLECTIF**. En effet, la réussite qu'il connaît depuis de nombreuses années est due à l'engagement de tous. Les payeurs, les partenaires, les donateurs et les bénévoles se sont approprié cet événement et le font évoluer à leur manière.

Cette année, ce gigantesque événement rassemblera 32 équipes d'écoles secondaires et 56 équipes corporatives. Ce sont plus de 1 800 ambassadeurs qui se mobilisent pour offrir de meilleurs soins à leur hôpital et qui se sont donné pour mission de briser les tabous entourant la santé mentale. Ils peuvent être excessivement fiers d'eux, car ils prennent part à la seule activité de bateaux-dragons dédiée à la santé mentale au Québec, voire au Canada.



Équipe de la Fondation du CHG / Crédit photo : Élise Racine Photographe

LE MAGAZINE ILLUSTRE LA FORCE, LA GÉNÉROSITÉ ET LA CRÉATIVITÉ DE NOTRE COMMUNAUTÉ

C'est 1 personne sur 5 qui souffrira au cours de sa vie d'un épisode en santé mentale. La Fondation considère l'importance de continuer à sensibiliser son monde afin de l'aider à prendre soin de son bien-être. Le Magazine EnBarque se veut un outil collaboratif conçu par et pour des acteurs locaux. Ensemble, nous mettons en lumière des histoires inspirantes et nous partageons nos conseils santé, nos réalisations, voire nos ambitions.

Nous espérons de tout cœur que ce magazine saura vous plaire. Bonne lecture, les dragons !

*Suzanne, Annie-Pier,
Caroline et Johanne*
L'équipe de la Fondation

Bon à savoir!

24 ET 25 MAI

Parc Daniel-Johnson

Venez encourager sur place nos équipes

Soutenez la cause,
un payeur
ou une équipe au
defienbarque.com



SUIVEZ-NOUS

defienbarque.com

Défi EnBarque

@defienbarque

ÉCRIVEZ-NOUS

Envie de collaborer au magazine ou d'émettre des commentaires : info@fondationchg.org

EN COUVERTURE

L'équipe CMSC RAME-NE
LA COUPE, édition 2023
Photo : Élise Racine

NOS RÉDACTEURS

Juan B. Rincon
Caroline Clément
Annie-Pier Cusick
Caroline Defoy
Abdenmour Edjekouane
Marie-Christine Ménard
Marie-Pier Parent
Éric Patenaude
Sonia Pelletier

NOS COLLABORATEURS

Mélanie Adam
Vicky Audet
Jonathan Delorme
Pascale Dumais
Jean-Philippe Dion
Andrii Kahinatskyi
Maely Lachance
Katie Olivier
Matthew Robert
Sarah St-Michel
Marie-Hélène Thébault
Marie-Hélène Thibeault
Rosalie Vaillancourt

PARTENAIRES

DES ALLIÉS AU GRAND CŒUR

Par Annie-Pier Cusick, Fondation du CHG,
et Pascale Dumais, travailleuse sociale.

Le Défi EnBarque a d'importants partenaires qui se joignent aux efforts de la Fondation du Centre hospitalier de Granby. Depuis plusieurs années, IGA St-Pierre, Malouin Assurance, Caisse Desjardins de Granby – Haute-Yamaska, Chagnon Honda, Dessercom et Industries FM sont d'indispensables complices à la cause.

LE RÔLE DES PARTENAIRES FINANCIERS ?

Outre de soutenir financièrement l'événement, les partenaires financiers sont un levier indispensable à la mobilisation des équipes. En portant haut et fort la cause, ils rallient la communauté vers le même objectif : contribuer au mieux-être des gens aux prises d'un trouble de santé mentale et à la lutte contre la stigmatisation.



NOUVEAUTÉ Initiative de Malouin Assurance

La bière Synapse et l'eau pétillante framboise et thé des bois sont en vente chez IGA St-Pierre de Granby. Un don pour chaque caisse est remis au Défi !



Crédit photo : Élise Racine Photographe

PRÉSENTATEUR

IGA ST-PIERRE

a versé 98 400 \$ en don depuis 2019

En plus d'être le présentateur du volet corporatif, le bateau IGA St-Pierre a remporté le prix de la meilleure levée de fonds 3 années consécutives. Comment fait-il ? Par la sollicitation de TOUT son réseau... fournisseur, partenaire, ami, famille, etc. Il est impératif pour le présentateur de l'événement de s'impliquer afin que les services en santé demeurent optimaux pour les années à venir.

PARTENAIRE MAJEUR

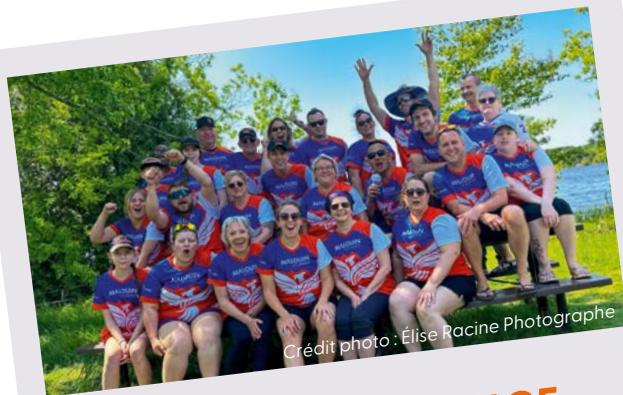
DESJARDINS

Que ce soit dans un bureau ou dans un bateau, nos équipes chez Desjardins sont fières d'être à vos côtés, depuis les débuts de l'aventure EnBarque, il y a déjà 11 ans !



Saviez-vous que Desjardins a inscrit deux bateaux ? Elle aura 2 fois plus de chance de remporter les honneurs ;)

Crédit photo : Élise Racine



Crédit photo : Élise Racine Photographe

PRÉSENTATEUR

MALOUIN ASSURANCE

souffle ses 3 bougies à titre de présentateur du Défi EnBarque La Relève

Ce défi est un grand rendez-vous, et cette année s'annonce exceptionnelle avec 32 équipes au volet Relève! Cette cause nous tient profondément à cœur. Une telle initiative est plus que jamais essentielle, et nous levons notre chapeau à la Fondation du CHG, qui a su en faire un rendez-vous incontournable.



Crédit photo : Élise Racine

PARTENAIRE MAJEUR

DESSERCOM

Que ce soit par ses services aux patients ou par son implication philanthropique, chacun des gestes de l'équipe est posé pour le bien-être de la population. Bon défi à ce fidèle partenaire de la Fondation qui relève ce défi à pieds joints!

PARTENAIRE MAJEUR

INDUSTRIES FM

Un grand modèle d'engagement social au sein du Défi depuis 5 ans!



Crédit photo : Élise Racine

PARTENAIRE MAJEUR

CHAGNON HONDA

Les problèmes de santé mentale touchent tout le monde, de près ou de loin, et notre équipe est fière de participer et de contribuer à cet événement unique, rassembleur et tellement inspirant pour notre communauté !

STATISTIQUES

LE DÉFI ENBARQUE EN CHIFFRES !

Par Annie-Pier Cusick, Fondation du CHG

C'est sur le lac Boivin, en plein cœur du parc Daniel-Johnson, qu'aura lieu le Défi EnBarque, une compétition amicale de bateaux-dragons. La barre est haute pour cette 11^e édition : franchir le cap des 350 000 \$ en dons pour la santé mentale.

AU FIL DU TEMPS, LE DÉFI ENBARQUE C'EST...

Depuis la  1^{re} édition

1 656 400 \$ amassés depuis 2012

388 équipes ont pris part à la compétition

8 148 pagayeurs y ont ramé

13 500 donateurs

892 600 \$ amassés depuis que le défi est dédié à la santé mentale, en 2017.

600 000 \$ réinvestis au CIUSSS de l'Estrie – CHUS du RLS de la Haute-Yamaska en santé mentale

Pour cette  11^e édition

32 équipes d'écoles secondaires

56 équipes corporatives

1 848 pagayeurs

Plus de **50** bénévoles

Près de **40** partenaires/collaborateurs

3 nombre de courses effectuées par les équipes

01:03.16 temps de course à battre

200 m distance d'une course

PRIX À REMPORTEUR

Meilleure collecte de fonds

Meilleur esprit d'équipe

Meilleur temps par catégorie

Meilleur temps de toute la journée

VOTRE ENGAGEMENT A UN IMPACT CONCRET SUR LES GENS VIVANT AVEC DES TROUBLES EN SANTÉ MENTALE. VOICI QUELQUES RÉALISATIONS :

Centre Providence, hôpital de jour

- Cuisines collectives
- Ateliers d'arts avec Atelier 19
- Chien d'assistance Mira
- Entraînement au Centre médico-sportif Évolution
- Formation sur les personnalités difficiles
- Groupe de jeux pour les usagers qui ont vécu un premier épisode psychotique
- Ateliers d'art « Les Impatients »

Unité de psychiatrie, hôpital de Granby

- Réaménagement de la salle à manger pour faciliter l'accès aux diverses activités de groupe
- Réaménagement du grand salon
- Divertissement créatif, ludique et artistique
- Nouveaux appareils d'exercice

Faire un don à la cause, à un pagayeur ou à une équipe : defienbarque.com



Crédit photo : Élise Racine Photographe

RESSOURCES

QUAND FAUT-IL DEMANDER DE L'AIDE ?

Par Annie-Pier Cusick, Fondation du CHG, et Pascale Dumais, travailleuse sociale.

SAVIEZ-VOUS QUE 1 PERSONNE SUR 3 AURA BESOIN DE DEMANDER DE L'AIDE AU COURS DE SA VIE?

Tout le monde doit, à un moment ou un autre, surmonter des moments ou des épreuves difficiles. Souvent, nos amis, nos collègues ou notre famille nous apporteront l'aide nécessaire pour faire face à ce creux de vague.

Or, il a plusieurs signes qui démontrent qu'il est temps de demander une aide supplémentaire. En voici quelques-uns :

- Présence d'idées suicidaires
- Insomnie
- Incapacité d'accomplir votre travail
- Absence persistante de bien-être
- Changement dans vos habitudes, votre humeur et votre comportement
- Perte de plaisir de voir ses amis
- Perte d'appétit

IL EST TEMPS D'AGIR?

POUR OBTENIR DES SERVICES EN SANTÉ MENTALE :

Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille.

Si vous n'avez pas de médecin de famille, communiquez avec l'une des ressources suivantes :

- Accueil psychosocial au 450 375-8000, poste 65325
- Guichet d'accès à un médecin de famille (GAP) au 811, option 3



CONNAISSEZ-VOUS LE 211?

Le 211 est un service d'aide par téléphone, clavardage et sur le web qui vous guide vers les organismes et programmes sociaux de proximité.



DES ORGANISMES POUR VOUS AIDER !

RESSOURCES AIDE PSYCHOSOCIALE ET/OU SANTÉ MENTALE

Centre Providence

450 375-8000, poste 65325 | santeestrie.qc.ca

Prévention suicide

450 375-4252 | cpshy.qc.ca

OASIS santé mentale

Granby et région

1-855-CRAQUER (272-7837) | oasissantementale.org

L'Autre Versant,

alternative en santé mentale

450 777-7611 | autreversant.com

Ressource pour hommes

de la Haute-Yamaska

Problèmes de violence conjugale, d'abus sexuel durant l'enfance ou de détresse psychologique
450 777-6680 | rhh.y.qc.ca

Centre de femmes Entr'elle

450 375-4042 | entrelles.ca

La Maison, hébergement transitoire en santé mentale

450 375-1541 | lamaisonsantementale.org

Si vous envisagez un suivi personnalisé, l'**Ordre des psychologues** du Québec est la référence | ordrepsy.qc.ca

RESSOURCES EN DÉPENDANCE

Centre de réadaptation en dépendance de Granby

450 375-0022

Centre d'entraide La boussole (toxicomanie)

450 378-6116 | laboussole.ca

Alcooliques Anonymes

Dépendance à l'alcool | 450 405-9321

+ de ressources sur defienbarque.com (section Cause Santé mentale)

TÉMOIGNAGE

L'AUTRE CONFÉRENCIÈRE

Par Éric Patenaude
epatenaude@granbyexpress.com

Après avoir connu les bas-fonds en raison de la maladie mentale, Vicky Audet mord aujourd'hui à pleines dents dans la vie. Soutenue par des professionnels de la santé dans sa quête vers une vie harmonieuse, la jeune femme redonne à son tour après avoir tant reçu au cours de sa guérison. La voilà désormais conférencière. Une nouvelle aventure qu'elle partage avec des élèves du primaire et du secondaire de la région.

Qui de mieux placé pour parler de la maladie mentale qu'une personne qui a dû affronter elle-même l'anxiété de performance et la dépression. Depuis bientôt quatre ans, Vicky Audet va à la rencontre de jeunes de 6 à 17 ans où elle a l'occasion de leur présenter son histoire. Une nouvelle corde qu'elle a pu ajouter à son arc grâce à la Fondation du Centre hospitalier de Granby.

«Les professeurs sont hyper réceptifs. Ils sont contents de me voir. Quand ils ne me connaissent pas, après la première période de ma conférence, certains *pognent* quelque chose, car ils ne s'attendent pas à ce que je raconte mon

histoire aux jeunes. Et après, je leur donne des informations que j'ai apprises sur la santé mentale au sens large (le stress, l'anxiété)», raconte l'auteure de la série de livres pour enfants *Les Aventures de Lily*. D'ailleurs, le personnage né de l'imaginaire de Vicky Audet est l'une des pierres angulaires de sa conférence.

DES RÉVÉLATIONS

Pour les plus jeunes, rien de compliqué. Tout le monde assis en rond, un dialogue adapté et on jase. Pour les étudiants du secondaire, la question de la santé mentale est abordée de long en large à partir de l'histoire personnelle de Vicky Audet. Au terme de son récit, bien des ados se confient à elle verbalement ou par écrit, soutient la conférencière.

«Combien de jeunes m'ont dit...j'ai eu un diagnostic de trouble d'anxiété généralisé. On parle de jeunes de 3^e, 4^e ou 5^e secondaire. Plusieurs me le disent chaque année.»

Vicky Audet n'est pas psychiatre ni même intervenante psychosociale. Mais la maladie mentale, elle l'a côtoyée de près. Aujourd'hui, elle



ENBARQUE MAGAZINE

Vicky Audet
(Photo: GranbyExpress-Éric Patenaude)

possède les outils pour bien négocier les épisodes d'anxiété et de stress. «Ma psychiatre m'a déjà dit...apprends à te connaître. C'est simple, c'est naïf comme phrase, mais je me la répète continuellement.» Un truc qu'elle partage d'ailleurs avec son jeune auditoire.

Après les jeunes, des conférences pour les adultes? Vicky Audet n'exclut pas l'idée. Tout est sur la table laisse entendre celle qui avait pourtant horreur des exposés oraux lors de son passage sur les bancs d'école. Comme quoi tout est possible après avoir surmonté la maladie.

LES MOULÉES DUFFERIN

Nous sommes fiers de participer à la **1^{ère} édition du magazine Défi-En Barque!**

10% de rabais pour les participants et donateurs du Défi-En Barque 2024 à la présentation de cette publicité

Micropuce Québec
Clinique de micropuçage
Granby — Samedi 25 mai 2024
Les Moulées Dufferin
911, rue Dufferin
Granby, QC J2H 2T8
Événement ouvert à tous!

On vous attends!

LES MOULÉES DUFFERIN, C'EST L'ENDROIT DE CHOIX POUR TOUTES FOURNITURES ET MOULÉES D'ANIMAUX DE FERME ET DOMESTIQUE!

911, rue Dufferin, Granby | 450 372 8282 | lesmouleesdufferin.com

TÉMOIGNAGE

UNE JEUNE GARDIENNE DE BUT QUI BRISE LES BARRIÈRES

Par Abdennour Edjekouane
aedjekouane@granbyexpress.com

Depuis ses premiers pas sur la glace à l'âge de 4 ans, Maely Lachance n'a jamais reculé devant un défi. Élève de quatrième secondaire au Verbe Divin en concentration hockey, l'adolescente est bien plus qu'une simple joueuse de hockey. En tant que gardienne de but dans une équipe exclusivement masculine, la jeune fille repousse ses limites à chaque match.

Dès son plus jeune âge, Maely a été attirée par la glace. À seulement 4 ans, elle enfilait ses patins pour la première fois, et depuis, elle n'a jamais regardé en arrière. Mais ce qui distingue vraiment Maely, c'est son choix audacieux de jouer avec les garçons. «Être dans une équipe de gars, ça me donne plus de challenge et de défis. Surtout au niveau du jeu, où c'est plus rapide», explique-t-elle avec détermination.

Son engagement envers le sport et sa capacité à relever les enjeux lui ont valu le respect de ses coéquipiers et adversaires, prouvant ainsi que le talent n'a pas de genre. Malgré les pressions et les préjugés, elle a choisi de rester fidèle à elle-même et de se mesurer aux meilleurs. «Les gars m'ont accueilli comme n'importe qui d'autre. Quand

Maely en compagnie de son équipe.
(Photo: Gracieuseté)

tu arrives au camp de sélection et que les gars t'accueillent comme n'importe quel autre joueur, ça donne déjà confiance. Et que ce soit moi ou avec l'autre gardien, il y a une belle confiance qui règne dans l'équipe», confie-t-elle.

Mais Maely n'est pas seulement une athlète exceptionnelle. Elle est également une étudiante engagée qui jongle habilement entre les exigences académiques et les rigueurs du sport de haut niveau. Sa détermination à maintenir un équilibre entre le sport et les études témoigne de sa maturité et de sa vision à long terme.

«Ça fait du bien d'avoir un équilibre entre le sport et ma santé en général. L'encadrement que j'ai à l'école, que ce soit avec la direction, les TES ou les enseignants, m'aide à surmonter les moments difficiles.

AFFRONTER L'ANXIÉTÉ: UN MATCH DE TOUS LES JOURS

L'anxiété de performance est un défi que Maely n'ignore pas. Toutefois, au lieu de se laisser submerger par le stress, elle a choisi de faire face à ses peurs et de chercher du soutien, notamment dans son école. «Les



Maely Lachance.
(Photo: Gracieuseté)

intervenants m'aident beaucoup au niveau de la respiration, ils m'aident à faire de la méditation avant chaque partie ou chaque examen», révèle-t-elle.

«Les gens de l'école sont vraiment là pour m'encadrer. Et quand j'ai besoin de parler, justement de mon anxiété de performance ou de ma santé mentale, ils vont être là pour m'écouter et me fournir les outils nécessaires pour être capable de surmonter les moments difficiles, les évaluations ou même les games de hockey», ajoute la jeune élève.

Mais ce qui distingue vraiment Maely, c'est son engagement envers la sensibilisation à la santé mentale. En participant au Défi EnBarque, elle utilise sa plateforme pour briser les tabous et encourager les autres à parler ouvertement de leurs luttes intérieures. «On veut que les gens sachent que ce n'est pas parce qu'ils sont tout seuls qu'ils n'ont pas accès à des ressources proches d'eux pour les aider», souligne-t-elle avec conviction.

Alors que Maely et son équipe se préparaient récemment pour les championnats provinciaux, elle est restée concentrée sur son objectif : repousser ses limites et inspirer les autres à faire de même. «C'est sûr que c'est stressant de jouer de grosses compétitions, mais il faut penser aux performances que j'ai données avant, et je sais que je peux donner le meilleur de moi, peu importe ce qui peut arriver», affirme-t-elle avec assurance.



TÉMOIGNAGE

LE COMBAT, À LA FOIS PERSONNEL ET ALTRUISTE, DE MARIE-HÉLÈNE THIBEAULT

Par Abdennour Edjekouane
aedjekouane@granbyexpress.com

Depuis la tragique perte de son conjoint il y a sept ans, qui a perdu la bataille face à un trouble bipolaire en mettant fin à ses jours, Marie-Hélène Thibeault s'est lancée dans une quête inlassable pour sensibiliser sur la santé mentale. Son parcours personnel, empreint de douleur et de détermination, se traduit aujourd'hui par un engagement profond dans diverses causes, notamment pour le Défi EnBarque.

Le récit de Marie-Hélène est celui d'une transformation profonde, notamment dans la perception de la maladie mentale et de sa complexité. La condition de son conjoint l'a confrontée à une dure réalité, l'obligeant à remettre en question ses perceptions. "Au début, je me sentais vraiment très naïve par rapport à la santé mentale, j'étais comme une observatrice. Je voyais que mon conjoint ne se sentait pas bien, mais je ne comprenais pas à 100% la distinction entre la maladie et le fait de manquer d'énergie", confie celle qu'on surnomme M&H.

Mais les discussions avec Éric, son partenaire, l'ont éclairée sur la nature de la maladie et l'ont poussée à s'impliquer davantage dans son cheminement médical. Elle regrette seulement de ne pas s'être impliquée plus tôt dans le parcours curatif de son conjoint, notamment si ce dernier avait été plus réceptif.

"Ça m'aurait permis de mieux comprendre la situation et sentir que je faisais partie de l'équipe d'accompagnement. J'aurais également été plus outillée pour l'accompagner dans les moments qui n'allaient pas bien, et ceux qui allaient trop bien, pour qu'il y ait une certaine stabilité dans le quotidien", admet-elle.

Ainsi, Marie-Hélène Thibeault avoue qu'un premier pas vers la guérison est souvent nécessaire de la part de la personne qui vit avec une problématique de santé mentale. "On essaie de compenser avec l'amour et la compréhension des outils, mais il y a un certain point où c'est la personne qui décide et accepte qu'elle a besoin d'une très grande aide pour retrouver la stabilité", explique Mme Thibeault.

"C'est là qu'on se rend compte que la médecine a son rôle à jouer. On a beau tout faire, mais il doit y

avoir des soins qui doivent être appliqués. Et pour guérir ce cancer de l'âme, il faut que la personne accepte qu'elle soit rendue là, qu'elle n'est pas capable de régler le problème elle-même, et que la famille a ses limites".

MIEUX OUTILLER L'ENTOURAGE

Pour Marie-Hélène Thibeault, il n'y a pas de remède miracle lorsqu'il s'agit de santé mentale, mais un début de solution réside dans l'implication active de la famille dans le processus de guérison. "On le voit comment la personne est chaque jour, lorsqu'elle va trop mal, ou au contraire, va trop bien. Dans un contexte bipolaire, ce sont deux extrêmes où on a perdu le contrôle", précise-t-elle.

"Si les gens qui sont dans l'entourage ne sont pas outillés, ou ne font pas partie de l'accompagnement avec l'équipe médicale, c'est difficile dans ce cas d'anticiper et d'éviter de se rendre à ces points-là. Et si on s'y rend, il s'agit de savoir quoi faire pour éviter le pire", ajoute-t-elle.

Mais pour la mère de deux enfants et ex-athlète, c'est la stigmatisation qui demeure l'un des plus grands obstacles dans la lutte pour la santé mentale. "Ça touche à l'orgueil des gens de demander de l'aide", déplore Marie-Hélène. "Si je me mets dans les souliers de mon conjoint, qui avait connu beaucoup de succès dans la vie, et avait atteint de hauts sommets professionnellement et sportivement, je pense qu'il était arrivé à un point où il se sentait trop démuné, il n'était même plus capable de voir les solutions qui s'offraient à lui".

LE SPORT COMME SOURCE DE GUÉRISON

Après la perte dévastatrice de son conjoint, Marie-Hélène a également dû faire face à ses propres luttes intérieures. "Ma propre santé mentale était fragilisée", avoue-t-elle. Mais elle a trouvé le courage de chercher de l'aide, rejoignant un groupe de soutien pour le deuil et consultant un psychologue pour surmonter ses propres démons.

Ex-athlète de ski alpin et grandement impliquée dans ce sport, elle a également puisé dans sa discipline et sa résilience pour surmonter cette



Marie-Hélène, accompagnée de ses enfants, Thomas et Zoë.
(Photo: Gracieuseté-Marie-Hélène Thibeault)

épreuve. "En tant qu'ancienne athlète, j'ai vu ce défi comme une épreuve sportive, et il fallait que je m'entraîne et que j'aie une certaine rigueur pour passer à travers", confie la capitaine de l'équipe Dopamine, un regroupement de citoyens qui ont décidé de relever le Défi EnBarque ensemble.

Aujourd'hui, l'implication de Marie-Hélène Thibeault et de ses enfants dans le Défi EnBarque est bien plus qu'une simple activité de sensibilisation; c'est une manière de rendre hommage à son conjoint et de prévenir de futures tragédies similaires. "À chaque fois que je m'implique dans une cause pour la santé mentale, je sens que j'aide à faire avancer la cause (...). Et j'ai l'impression de garder la mémoire et l'histoire de mon conjoint vivante, pour qu'on ne l'oublie pas et qu'on fasse en sorte que ça ne se reproduise pas", conclut la principale intéressée.

22DRAGONS

PILIER DU DÉFI ENBARQUE DE GRANBY

Par Abdennour Edjekouane
aedjekouane@granbyexpress.com

Au cœur du Défi EnBarque de Granby réside une synergie unique entre l'entreprise 22Dragons et cette compétition amicale de bateaux-dragons. Lancée par Matthew Robert et son équipe en 2003, 22Dragons s'est rapidement imposée comme un acteur incontournable de cet événement emblématique, apportant non seulement son expertise dans la production des embarcations, mais aussi sa passion pour l'esprit d'équipe et la solidarité communautaire.

L'équipe de
22Dragons.
(Photo: Gracieuseté)



Aujourd'hui, 22Dragons s'est imposée comme une partenaire clé du Défi EnBarque. Matthew Robert était par ailleurs aux premières loges pour constater l'évolution de cet événement. «Ça a bien été dès la première édition. Et depuis l'arrivée de Suzanne Surette à la tête de la Fondation et de l'évènement, on dirait que l'évènement est gonflé à bloc», s'exprime M. Robert.

Pour Matthew Robert, au-delà de l'aspect social et communautaire, la participation au Défi EnBarque peut amener plusieurs avantages pour les entreprises notamment. «Premièrement, il s'agit de soutenir une belle cause dans la communauté. Ensuite, c'est vraiment une belle activité de team-building. Tout le monde rame ensemble dans le même bateau, personne n'est meilleur que l'autre. C'est une belle opportunité pour les entreprises de passer du temps ensemble et en famille», explique le fondateur de l'entreprise montréalaise.

Et pour gagner la course? La clé du succès dans cette compétition réside dans la collaboration et la synchronisation des efforts, insiste M. Robert. «Ce n'est pas l'équipe la plus athlétique qui va gagner, c'est l'équipe qui va travailler ensemble. Il faut que les pagayeurs aient le même rythme, aussitôt qu'on perd le rythme, le bateau avance moins bien», ajoute le spécialiste des bateaux-dragons.

UN IMPORTANT VOILET RELÈVE

Mais le Défi EnBarque ne se limite pas à une simple course. Il incarne également une dimension sociale et intergénérationnelle, notamment à travers la participation des jeunes, à travers le volet Relève durant la journée du vendredi. «Ce n'est pas tous les festivals qui ont la chance d'avoir ça, étant donné que ce genre d'évènement se déroule souvent en été. Mais l'opportunité de le faire avec les jeunes du secondaire est extraordinaire», s'exclame M. Robert.

«C'est ma journée préférée. C'est vraiment spécial comme moment, c'est beau de voir des jeunes prendre eux-mêmes la responsabilité de ramasser des fonds et de participer à une belle cause. Ils sont motivés, et ils sont animés d'un bel esprit d'équipe. C'est vraiment le fun!», se réjouit Matthew Robert.

Enfin, l'engouement suscité par le Défi EnBarque à Granby témoigne de l'attachement profond de la communauté envers cet événement. «La participation à Granby est vraiment élevée comparée à d'autres communautés et en tenant compte du bassin de population», souligne M. Robert.

«On dirait que le vendredi et le samedi, au lac Boivin, c'est le happening. Tout le monde est au lac Boivin. Le bateau-dragon fonctionne partout, mais ce n'est pas de cette ampleur au niveau communautaire. Je ressens une certaine fierté de la part des Granbyens», conclut-il.

CLIMATISATION ET CHAUFFAGE QUINTAL



378-4241

384, RUE PRINCIPALE, GRANBY
R.B.Q. 8103-4126-01



**THERMOPOMPES
MURALES** à partir de

2495\$ + Taxes

Garantie 10 ans sur toutes les pièces et compresseur.
Installation comprise, électricité en sus.

>22005-1



**La santé mentale, c'est précieux.
Ensemble, assurons-nous d'en prendre soin!**

DIT COMME ÇA, C'EST CLAIR.

Merci à la Fondation du Centre hospitalier de Granby pour votre soutien à la santé des citoyens de la Haute-Yamaska et pour toutes vos initiatives locales en santé mentale.

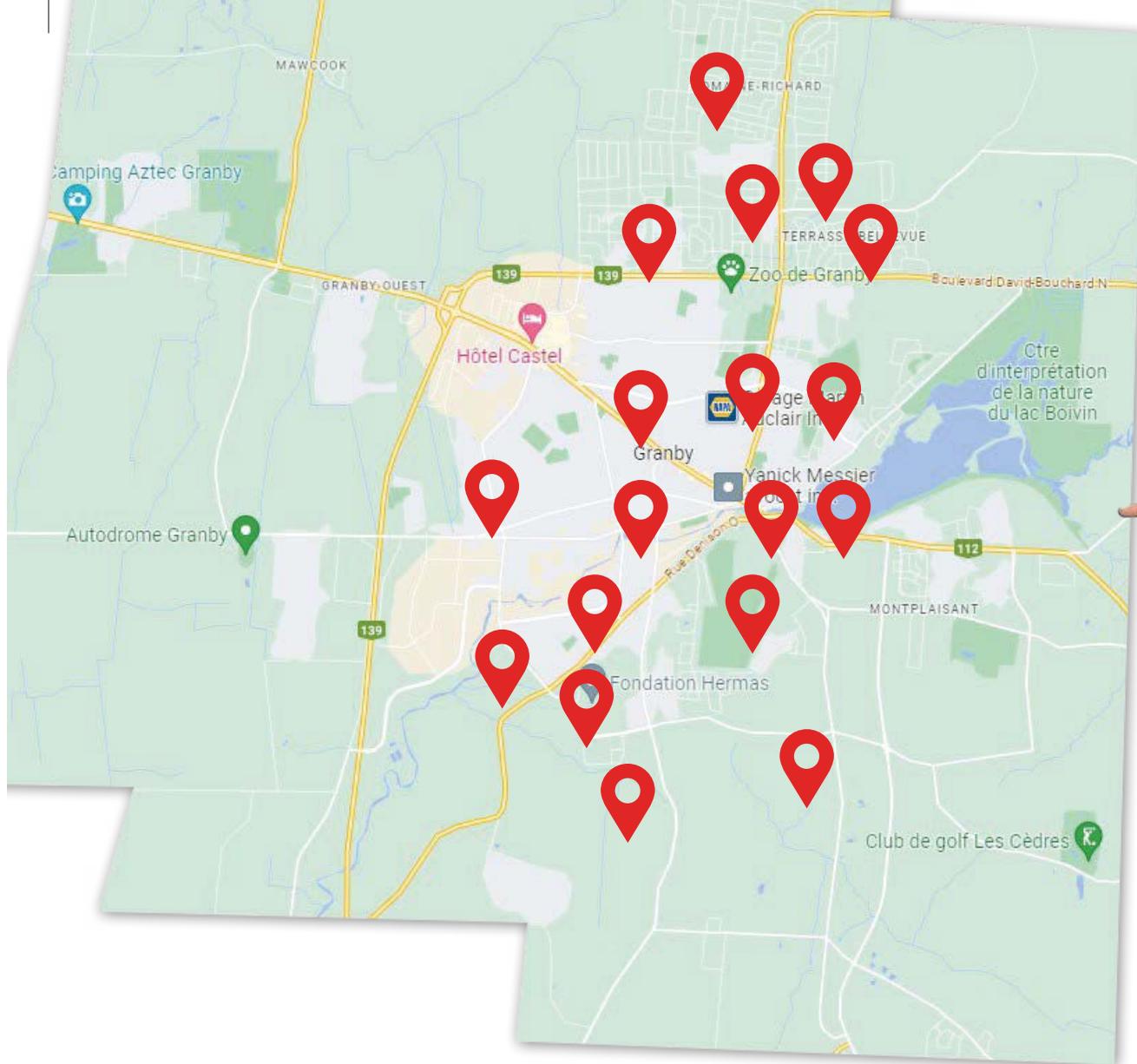
PARÉ
assurances
et cabinet de services financiers



COURTIERS EN ASSURANCE DE DOMMAGES ET EN SERVICES FINANCIERS
Granby • Saint-Jean-sur-Richelieu • Mariville • Sainte-Catherine • Valleyfield

514 487-7273 • pareassurances.com

>25459-1



Le Granby Express en version imprimée
est disponible dans plus de **150 points de dépôt**
près de chez vous en Haute-Yamaska
les 1^{er} et 3^e jeudis de chaque mois.

Granby
Express
VOTRE MÉDIA D'ICI .com

Membre du groupe

icimédias
DES MÉDIAS D'ICI POUR LES GENS D'ICI



Version numérique
disponible à chaque semaine



Points de dépôt





beaucoup plus que
des planchers
more than just flooring



2x

500\$*
à gagner
en certificat-cadeau

2x

\$500*
to win
in gift certificate

* Tirage de 2 certificats-cadeaux de 500\$. Ce tirage est organisé par Flordeco du 15 avril au 15 mai 2024. Pour tous les détails et règlements, visitez le www.flordeco.ca.

* Draw of 2 \$500 gift certificates. The draw is organized by Flordeco from April 15th to May 15th, 2024. For the rules and details, visit the www.flordeco.ca.



>21256-1

VENEZ ENCOURAGER LES 88 ÉQUIPES LA JOURNÉE MÊME OU EN LIGNE [DEFIENBARQUE.COM](https://defienbarque.com)



VENDREDI 24 MAI DÈS 9 H 30 | Défi EnBarque La Relève | 32 équipes

Collège Mont-Sacré-Cœur

| 13 équipes

Capitaines : Julien Arès,
Amélie Beauregard, Laurie Choinière,
Louis Choinière, Raphaëlle Gagnon,
Naomi Gariepy, Enrik Gauthier,
Mathis Laporte-Houde,
Gabriel Laurence, Xavier Ménard,
Tom Roberge, Nelly Turbide,
Camille Vincent

École secondaire J-H Leclerc

| 1 équipe

Capitaine : Marie-France Poirier

École secondaire du Verbe-Divin

| 7 équipes

Capitaines : Rosalie Laperle,
Francis Brunelle et Jean-Vincent Piette

École secondaire de la Haute-Ville

| 4 équipes

Capitaines : Ariane Bombardier,
Elliot Desmarais, Brian Dubuc
et Marynn Jean

École secondaire l'Envolée

| 2 équipes

Capitaine : Annie Aubin

École secondaire Wildfrid-Léger de Waterloo

| 1 équipe

Capitaine : Marie-Claude Dicaire

École Paul-Germain-Ostiguy

| 4 équipes

Capitaines : Josué Gagné,
Annie Labrecque, Lisa Michaud
et Valérie Paumard

SAMEDI 25 MAI DÈS 8 H 15 | Défi EnBarque Corporatif | 56 équipes

ABB

Capitaine : Sylvie Boissé

Alphonse Desjardins

Capitaine : Dominic St-Pierre

Aqua-Tika

Capitaine : Véronique Lafleur

Archer

Capitaine : Alexandra Drouin

Avior

Capitaine : Étienne Marechal

Banque Nationale

Capitaine : Érik Leclair

Barreau de Bedford

Capitaine : Geneviève Cardin

Bleu Royal

Capitaine : Alexandre Nareau

Cégep de Granby (2 équipes)

Capitaine : Patricia Lapalme

Chagnon Honda

Capitaine : Annie Chagnon

CHSLD Granby, Groupe Nadon

Capitaine : Sylvie Bouffard

CIMA+

Capitaine : Xavier Champagne

Construction Longer

Capitaine : Francis Brien

Constructions Clément Robert

Capitaine : Claudie Robert

CPE Nez-à-nez

Capitaine : Julie Fortin

Dorimène Desjardins

Capitaine : Karine Morin

DreamTeam

Capitaine : Nadia Rondeau

Électrotech Automatisation

Capitaine : Stéphane Landriault

EmoGE

Capitaine : Christel Graveline

Escouade H2O

Capitaine : Kelly Denicourt

École secondaire du Verbe Divin

Capitaine : Sophie Brodeur

East West (EWQ)

Capitaine : Manon Ducharme

Exxel Team

Capitaine : Sandy Bissonnette

Familiprix Nesrine Leboukh

Capitaine : Nesrine Leboukh

Financière Banque Nationale

Capitaine : Fabrice Duquette

Gaz Propane Rainville

Capitaine : Marie-Claude Méthot

Gougeon Électrique

Capitaine : Sylvain Gougeon

Granby Volkswagen

Capitaine : Gabrielle Demers

Hershey's Canada

Capitaine : Cynthia Marchand

IBM Bromont

Capitaine : Julie Grenier

IGA St-Pierre

Capitaine : Miguel St-Pierre

IÖGO

Capitaine : Mélanie Bolduc

ISO-Santé

Capitaine : Sandrine Hélie

L'unité

Capitaine : Laurie Langlois

La Providence

Capitaine : Evelyne Pétrin

Lactalis Canada

Capitaine : Kyriaki Lazaras

Les Aluminiums Williams

Capitaine : Dominic Williams

Les Denicourt Migué

Arpentaeurs-Géomètres

Capitaine : Kevin Migué

M105 / FICG

Capitaine : Julie Fluet

Malouin Assurance

Capitaine : Mélanie Malouin

MiQro Dragons

Capitaine : Marie-Soleil Dion

MNP

Capitaine : Stéphanie Hébert

MRC Haute-Yamaska

Capitaine : Hélène Lussier

Multi-Prêts Ranza Thériault

Capitaine : Ranza Thériault

Paramédic Dessercom Granby

Capitaine : Jean-Philippe Guyon

Prograin

Capitaine : Noémie Fontaine

Promutuel Vallée du St-Laurent

Capitaine : Luc Fortin

Rougié

Capitaine : Myriam Thélémaque

SGR CPA et Émergence

Capitaine : Sabrina Maheu

Team Dopamine

Capitaine : Marie-Hélène Thibeault

Team Évolution

Capitaine : Guylaine Lachance

Teledyne DALSA

Capitaine : Christine Talbot

Tenco

Capitaine : Line Lessard

Topring

Capitaine : Mikael Hebert

Transformateurs Delta

Capitaine : Mélissa Roy-Ouellet

AMOUR ET PASSION

Par Katie Olivier
Andrii Khainatskyi

QU'EST-CE QUE VOUS AIMEZ DU BATEAU-DRAGON?

Andrii Khainatskyi: «Le bateau-dragon est un sport d'équipe unique, pour les gens de tous les âges et de toutes conditions physiques! Ce sport permet aux pagayeurs de s'amuser et de profiter de la nature dans un cercle amical avec des collègues et des amis. C'est une chance de respirer de l'air frais en dehors de la ville, ainsi que le temps d'une course, s'éloigner un peu des problèmes de la vie quotidienne. Du côté sportif, c'est aussi plus facile de dépasser nos capacités physiques dans un sport d'équipe. Personne ne veut être le maillon faible, donc les gens vont se pousser physiquement grâce aux encouragements des coéquipiers et ainsi surmonter la fatigue ou n'importe quel obstacle. Pour toutes ces raisons, le bateau-dragon est une des meilleures activités de cohésion d'équipe. Et en plus, le bateau-dragon est vraiment très amusant!»

Katie Olivier: «J'aime que tout le monde se retrouve dans un seul et même bateau avec le même but : se dépasser et pourquoi ne pas gagner! Le bateau-dragon est un sport inclusif, très facile à apprendre. Peu importe ton passé, tes origines, ton âge, tant que tu as le désir d'apprendre quelque chose de nouveau, tu peux embarquer dans un bateau-dragon. Personne n'a besoin d'habileté sportive spéciale! Et puis, quel autre sport peut mettre un grand sourire sur le visage de 22 personnes en même temps... ou

encore te donner l'occasion de «splasher « ton boss avec un coup de pagaie raté.»

QUEL EST L'ÉLÉMENT LE PLUS IMPORTANT LORS D'UNE COURSE ?

Andrii: «C'est sûr que l'élément le plus important lors d'une course c'est une synchronisation entre chaque membre de l'équipe. Donc, l'esprit d'équipe et la préparation mentale pour pagayer ensemble, et ce, du premier coup et jusqu'au dernier coup de pagaie (quand JE dis que c'est fini).»

Katie: «Bien que la course au complet soit importante, j'adore l'adrénaline du départ, j'en ai toujours des frissons. Les pagaies dans l'eau, on attend tous le coup de départ. En tant qu'entraîneur, je suis aussi fébrile que les pagayeurs de mon bateau. Ensuite, je dois ajuster le plan de course selon le déroulement du départ, leur demander d'ajuster leur synchronisme, de pagayer plus vite et de mettre leur pagaie plus dans l'eau. Je veux toujours la victoire!»

EN QUOI LE DÉFI ENBARQUE DE GRANBY EST UNIQUE ?

Andrii: «Premièrement, le Défi EnBarque de Granby est unique par son atmosphère d'amitié, de fête et de joie! Et c'est sans oublier, le haut niveau d'organisation de l'évènement par les employés et les bénévoles de la Fondation. C'est la seule compétition au cours de laquelle le temps passe vite, grâce aux activités divertissantes en dehors des courses. Donc, le professionnalisme des organisateurs en combinaison avec la passion et l'esprit de camaraderie entre les équipes créent cette belle fête du sport qui fait la promotion d'un mode de vie saine.»

Katie: «Pour moi, le défi est unique parce qu'il se trouve dans ma région. J'ai la chance de pouvoir accompagner des gens de ma région à se préparer pour cet évènement important pour la Fondation de notre hôpital local. L'édition de l'année passée a été encore plus spéciale puisque deux de mes enfants ont participé à leur première course de bateau-dragon avec leur école. Quelle fierté de voir mes enfants, mais aussi les jeunes de la région qui s'impliquent ainsi dans la santé mentale.»

PARTAGEZ-NOUS UN MOMENT MARQUANT VÉCU LORS DU DÉFI ENBARQUE ?

Andrii: «Personnellement, chaque année après le Défi, grâce à l'énergie et l'ambiance amicale,



Andrii Kaninatskyi
(Photo: Gracieuseté)

je pense à déménager à Granby... Mais, plus sérieusement, c'est très difficile de choisir juste un moment marquant, parce qu'au cours du Défi il se produit plusieurs moments amusants, curieux et aussi très drôles. Mais, le moment que je préfère est de voir les yeux brillants des pagayeurs après les courses, accompagné de toute la gamme d'émotions qui surgit : la fatigue, l'euphorie, la joie, parfois la déception et bien sûr la fierté. Des sentiments qui sont souvent très difficiles à vivre dans notre vie quotidienne. En d'autres mots, j'adore le Défi EnBarque et j'ai déjà hâte à l'édition 2024.»

Katie: «L'an dernier, mes collègues du CPE Nez-à-Nez, dont je suis la directrice, ont participé à l'évènement pour la toute première fois. Partagez ma passion du bateau-dragon à mes collègues, reste un très bon souvenir. Également chaque année, je suis étonnée de voir l'augmentation des fonds amassés. De voir, année après année, que les gens de la région prennent le temps d'amasser des fonds pour une cause si importante que la santé mentale. C'est incroyable! Nous avons tous de quoi à être fiers de participer de près ou de loin et de faire une différence. Pour moi, les deux semaines avant le Défi à préparer les équipes sont très remplies, mais j'en ressors toujours grandement reconnaissante par les rencontres faites.»



Katie Olivier
(Photo: Gracieuseté)

BRISER LE SILENCE SUR LA MALADIE MENTALE

QUAND LA SOCIÉTÉ ÉVOLUE, LA GUÉRISON S'AMORCE

Par **Éric Patenaude**
epatenaude@granbyexpress.com

Rien n'est parfait dans notre société lorsqu'il est question de la maladie mentale. Mais quand la démystification et le traitement de la maladie passent par des courses de bateaux-dragons et des équipiers motivés à faire leur part pour aider ceux et celles qui souffrent en silence, ça ne ment pas. Notre société évolue pour le mieux. C'est du moins ce que croit le producteur et animateur Jean-Philippe Dion, ambassadeur du Défi EnBarque.

« Va te coucher, ça ira mieux demain », « donne-toi un bon coup de pied au derrière ! » Ces clichés mainte fois entendus ont longtemps meublé les discussions impliquant une personne affectée par la maladie mentale.

Or, de plus en plus de voix connues s'expriment sur le sujet sur la place publique et brisent le silence. Et signe que les temps changent, de grands diffuseurs (TVA, Radio-Canada) acceptent aujourd'hui d'associer leur nom à des projets télévisuels qui traitent de la maladie mentale. On a, entre autres,

qu'à penser à *Bye* (documentaire sur l'histoire déchirante du fils de l'homme d'affaires Alexandre Taillefer) et *Onde de choc* (oeuvre sur le décès tragique du journaliste Gaétan Girouard). Deux productions produites par la boîte de Jean-Philippe Dion qui ont fait grand bruit.

« Le documentaire sur Gaétan Girouard fait partie des 25 émissions les plus écoutées cet hiver à la télé. Ça témoigne beaucoup de l'importance qu'on accorde aujourd'hui à la santé mentale. Les gens veulent comprendre et entendre des histoires. La santé mentale n'est pas un sujet inintéressant pour les gens. Ça veut dire qu'ils sont préoccupés par ça », mentionne Jean-Philippe Dion.

Sans compter qu'il y a de plus en plus de personnalités connues qui s'affichent ouvertement sur la place publique en ce qui a trait à la maladie mentale. Un aveu qui aurait probablement marqué la fin de leur carrière il y a de cela quelques années. « La santé mentale, ça touche tout le monde. Les personnes touchées ont besoin de sentir qu'elles ne sont pas seules. On a besoin d'avoir des modèles parmi les personnalités connues.



Jean-Philippe Dion.
(Photo: Gracieuseté-Alexis GR)

C'est important d'avoir des modèles positifs», indique le porte-parole du Défi EnBarque.

Mais au-delà des émissions de télé et des membres du *star-system* québécois, la cause de la santé mentale, c'est l'affaire de tous. D'ailleurs, le samedi 25 mai prochain, Jean-Philippe Dion compte bien profiter de sa journée au parc Daniel-Johnson pour lancer un énorme merci aux payeurs inscrits au 11^e Défi EnBarque. « Chaque année, je n'en reviens pas de voir des payeurs payer pour la santé mentale. C'est la preuve qu'on avance comme société. Ce qui se passe à Granby, c'est exceptionnel. J'en retire une grande fierté. »

UNE CAUSE QUI LUI TIENT À COEUR



« La raison pourquoi je fais de l'humour, c'est pour faire rire les gens et leur faire du bien. » – Rosalie Vaillancourt
(Photo: Gracieuseté)

Par **Éric Patenaude**
epatenaude@granbyexpress.com

Mariée depuis peu, maman d'une petite fille, un nouveau spectacle. Tout va pour le mieux dans la vie personnelle et professionnelle de Rosalie Vaillancourt. Bien qu'elle ait un horaire du temps bien rempli ces jours-ci, l'humoriste viendra donner des coups de pagaie et tambouriner entre deux spectacles lors de la journée de la relève du Défi EnBarque, le vendredi 24 mai. Une occasion pour elle de venir encourager ces jeunes qui vont se donner à fond pour la santé mentale.

Après l'humoriste Mathieu Dufour l'an dernier, le rôle d'amuseur public pour le volet jeunesse du Défi EnBarque revient donc à Rosalie Vaillancourt. Selon ses dires, la réflexion n'a pas trop longue après avoir été approché par le porte-parole de l'événement, Jean-Philippe Dion. « J'avais l'impression d'être obligée », dit-elle en riant. « Je n'avais pas le choix. Jean-Philippe est tellement fin. Et en plus, c'est en Estrie, j'adore ça. Ça n'a pas été très long à choisir », ajoute-t-elle.

Plus sérieusement, comme plusieurs d'entre nous, l'artiste se dit sensible à la cause de la santé mentale. « Ça touche tout le monde. On connaît tous quelqu'un qui a eu des difficultés dans sa vie. C'est sûr que cette cause me tient à coeur personnellement. J'ai des gens parmi mes amis et ma famille qui en souffrent. Même moi, j'ai eu de l'aide dans ma vie pour mon TDAH. Certaines personnes ont des troubles d'anxiété. Moi, je suis chanceuse, je n'en ai pas. Mais je sais que ça peut arriver n'importe quand. »

Sans trop à quoi à s'attendre, l'humoriste compte profiter de sa journée avec les ados inscrits au Défi EnBarque 2024. « C'est le genre de journée qui fait décrocher, ça rallie les jeunes et ça fait du bien en même temps », avoue-t-elle.

« Je n'ai jamais fait de courses de bateaux-dragons de ma vie. J'espère bien payer et je vais tambouriner aussi. Je ne sais pas c'est quoi tambouriner, mais on m'a dit... veux-tu tambouriner? J'ai dit...oui, mets-en! J'ai bien hâte. »

NOTRE CERVEAU, CE CHEF D'ORCHESTRE,
HAUT DIRIGEANT DE TOUS LES MEMBRES ET ORGANES DE NOTRE CORPS

UN CERVEAU BIEN MUSCLÉ

Par Caroline Clément, kinésologue et éducatrice spécialisée,
Évolution complexe médico-sportif

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les scientifiques ont réussi à prouver que l'activité physique pratiquée sur une base régulière était l'un des facteurs favorables à la neurogenèse (production de nouveaux neurones). Quelle bonne nouvelle!

En s'entraînant, on permet à notre corps de sécréter de l'adrénaline, de la dopamine, de la noradrénaline et du cortisol. C'est ce qui explique notre sentiment d'euphorie perçu en terminant. Youhou!



Michelle.
(Photo: Gracieuseté)

ET MA SANTÉ MENTALE, ELLE?

Se mettre en mouvement assidument permet à notre cerveau de sécréter des endorphines. Ce sont ces hormones qui sont coupables de notre bonheur. Ah, ah! Elle diminue l'anxiété, la dépression et autre névrose. On s'entraîne et au bout du compte, notre estime personnelle augmente ainsi que notre sentiment d'efficacité.

LE CERVEAU, C'EST COMME UNE VOITURE, ÇA S'ENTRETIENT!

Plus on fait vivre des contractions musculaires à notre corps pendant un certain temps, plus notre cerveau accentue la synthèse de la sérotonine et celle-ci est responsable de réguler l'humeur, l'anxiété, l'appétit et le sommeil. N'est-ce pas croyable!

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE VITALISE LE CERVEAU ?

Tu vieillis? Ton cerveau aussi. En vieillissant, les zones du cerveau mobilisées changent et une réorganisation s'installe au niveau de la mémoire, du sens de l'orientation, du langage et de la vision. Notre cerveau fait tout pour compenser la diminution de l'efficacité de nos neurones. Que pouvons-nous faire? BOUGER! Le fait d'être en action permet à cette réorganisation d'être moins marquée en plus de permettre de diminuer et de retarder les risques de maladies dégénératives comme l'Alzheimer et le Parkinson. C'est ce qu'on



Antoine.
(Photo: Gracieuseté)

appelle l'effet neuroprotecteur de l'activité physique.

En résumé, se mettre en action, ça ne coûte pas cher pour les bénéfices retirés. Un peu d'investissement pour quelque chose de vraiment payant!

Promotion Spéciale
Défi EnBarque 2024

15% de rabais
pour les participants
et les donateurs

Bowl
BAR

110, rue Principale, Granby, QC J2G 2V2 | 450 375-0007

TÉMOIGNAGE

SE VOIR COMME UN TOUT

Par Juan B. Rincon, kinésiologue,
fondateur Kool Club, fondateur New Skool- CHUS

RÉFUGIÉ DE GUERRE PERFORMANT

À l'âge de 8 ans, mes premiers pas au Québec ont marqué le début d'un voyage façonné par des contrastes, devenus les piliers de ma résilience. De l'abondance matérielle dans mon pays d'origine à l'incertitude et la pauvreté en tant que réfugiés de guerre, notre intégration a exigé un dur labeur pour forger une nouvelle vie.

Ce parcours a laissé des cicatrices profondes, marquées par le perfectionnisme et une quête incessante de succès social, me laissant déconnecté de mes émotions et transformé en un personnage dans ma propre vie. À l'université, une crise profonde a déclenché un processus de guérison où j'ai

Juan B. Rincon.
(Photo : Gracieuseté.)



appris à explorer ma vulnérabilité et à cultiver la gratitude envers les mécanismes de survie.

S'HUMANISER POUR S'HARMONISER

Dans ce cheminement, j'ai découvert la valeur des relations authentiques, m'éloignant tranquillement de la culture de la performance pour me reconnecter avec l'essence des liens humains. En partageant mon histoire dans nos conférences, j'ai réalisé que nos luttes et aspirations sont universelles.

En effet, l'idéalisation du succès, la quête de reconnaissance, l'appât de l'argent et du pouvoir nous isolent dans nos propres tourments, alors que la vérité est que nous partageons tous ces mêmes défis et aspirations. Nous concentrer sur nos ressemblances semble pour moi un potentiel réparateur culturel en nous libérant de l'emprise du numérique et en nous connectant humainement. Se responsabiliser individuellement de notre parcours pour comprendre nos blessures et ce qui nous bloque à ressentir et à être en toute liberté est la plus belle contribution envers notre collectif.

LES 5 DIMENSIONS FONDAMENTALES

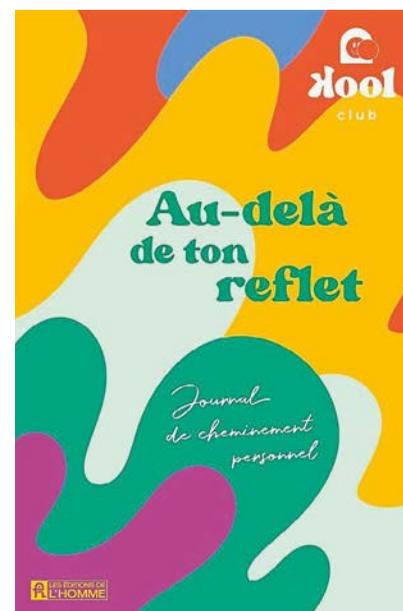
Ce concept clé partagé par un professeur universitaire a été un élément décisif dans mon cheminement personnel et un pilier pour la construction de Kool. Ces cinq dimensions incluent le physique, le cognitif, l'affectif,

Ce journal t'invite à te reconnecter et à prendre soin de la relation que tu as avec ton CORPS, ton COEUR et ta TÊTE. Au-delà de ton reflet est un guide bienveillant dans ton cheminement personnel transformatrice.
Kool Club

le social et le spirituel. Si nous visualisons chaque dimension comme un engrenage symbolique, nous percevons immédiatement leur interconnexion. La taille de chaque engrenage reflète l'ampleur de cette dimension, tandis que la vitesse représente le rythme général de notre vie. Ces paramètres sont malléables et évoluent naturellement, démontrant ainsi notre résilience et notre capacité à nous adapter, ainsi que notre capacité à diriger notre propre vie.

CULTIVER LE SENS COMMUN

Prenons le temps de construire un sens commun. Un sens de sensorialité, de direction et de raisonnement. N'oublions pas que nous ne sommes pas définis par notre corps, notre profession, nos possessions ou notre image numérique. Notre essence, notre personnalité authentique et nos émotions constituent notre plus belle contribution, nous ramenant à la racine commune de notre humanité qui nous unit.



6 MINUTES

C'est le temps qu'il faut au stress pour s'effondrer de 68 % quand on lit un livre. Traînez toujours un livre avec vous !

STRESSER, C'EST COOL

Par Marie-Pier Parent,
stagiaire en psychoéducation à la direction de santé publique, CIUSSSE-CHUS de l'Estrie – CHUS

ET SI ON CHANGEAIT NOTRE LUNETTE

Le discours populaire nous parle du stress comme une menace à notre bien-être, un état toxique, à fuir et à éviter. Pourquoi personne ne nous parle des effets positifs du stress? Vous allez peut-être être surpris, mais l'espèce humaine a survécu, entre autres, grâce au stress. L'humain est programmé, afin d'assurer sa survie, à détecter les menaces. Cela a été très utile à la préhistoire, où les dangers étaient nombreux. L'humain a survécu, en partie, grâce à son système d'alarme interne: le stress! Aujourd'hui, nous avons encore ce système d'alarme, mais les menaces ne sont plus les mêmes. Notre système est encore programmé pour détecter les menaces en envoyant un signal d'alarme (cortisol au cerveau) dans le seul but d'assurer sa survie.

LA RECETTE DU STRESS (CINÉ)

Dans notre réalité, ce sont majoritairement des stressseurs relatifs qui activent notre système de stress. La recette du stress comprend 4 ingrédients: contrôle faible, imprévisibilité, nouveauté et/ou égo menacé. À chaque fois que tu ressens du stress, tente d'identifier le facteur qui l'active, cela va t'aider à l'apprivoiser. Plus tu as d'ingrédients, plus ton stress est grand et plus ton système t'envoie des signaux physiques. Les signaux peuvent être nombreux et variés. Les signaux ont un seul but: **mobiliser de l'énergie pour assurer ta survie**. Cette énergie mobilisée doit être libérée!

LE STRESS, TON MEILLEUR AMI

Le stress bien apprivoisé peut devenir ton meilleur ami. En effet, l'énergie mobilisée nous donne plus d'énergie, il augmente notre vigilance, il augmente notre force physique et il diminue la perception de la douleur. Comme le dit si bien Sonia Lupien, chercheuse renommée dans le domaine du stress:



Les élèves de 2^e année de l'école primaire L'Orée-Des-Cantons à Waterloo ont eu la chance d'assister à trois ateliers en classe abordant les thèmes de la saine gestion du stress. (Photo: Gracieuseté.)

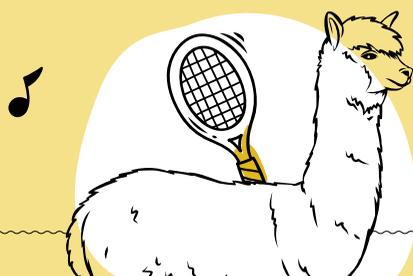
«Le stress, c'est cool. C'est l'arme qui nous permet de combattre les menaces de la vie. Bien contrôlé, le stress est notre meilleur allié. Il ne nous laisse jamais tomber. Jamais. C'est d'ailleurs pour cela qu'il ne s'en va ... jamais!».

¹ Ce texte a été développé en référence à la formation «Apprendre aux jeunes (et aux adultes) à cesser d'avoir peur du stress». Développé par Ph. D. Sonia Lupien. M^{me} Lupien est neuroscientifique spécialisée dans la recherche sur le stress humain.

Profitez d'activités à l'année dans

Granby région

Pour planifier vos sorties, visitez le [granbyregion.com](https://www.granbyregion.com)



ENTREPRISE

CAP SUR LE BIEN-ÊTRE

Par Marie-Christine Ménard,
coordonnatrice développement humain
et expérience employé, Topring

Chez Topring, nous accordons une grande importance au fait de prendre soin de notre équipe et de notre communauté. Le bien-être est tout aussi important que la réussite professionnelle et c'est pourquoi nous nous engageons à mettre en œuvre des pratiques qui soutiennent nos employés en ce sens.

Sur la photo,
l'équipe Topring
lors de l'édition
2023 du Défi
EnBarque.
(Photo : Elise Racine
Photographe)

UNE PAGAIE À LA MAIN, LES CŒURS ALIGNÉS

Cette année marque notre 5e participation au Défi EnBarque. Au travail, tout comme



sur l'eau, la force de notre équipe réside dans notre solidarité autant que nos compétences, c'est pourquoi cet événement nous tient tant à cœur.

Nous croyons en l'engagement communautaire et c'est pourquoi nous avons créé un programme de bénévolat permettant à notre équipe de consacrer du temps rémunéré à des causes qui lui tiennent à cœur.

NAVIGUER ENTRE VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

La pandémie nous aura permis de faire plus de place à la flexibilité dans notre entreprise. Notre programme de flexibilité est un outil facilitant pour renouer avec nos passions et nos proches : nous proposons des horaires flexibles, des demi-journées de congé le vendredi, la possibilité de travailler à l'étranger. Nous offrons aussi des horaires de travail réduits pour s'adapter aux employés proches aidants, pour transitionner vers la retraite ou pour faire un retour progressif après un congé parental.

Notre équipe organise des ateliers sur divers sujets tels que la santé financière, la gestion du sommeil, l'activité physique, la nutrition et la santé mentale. En fournissant des outils et connaissances nous favorisons le bien-être global de notre équipe et de leurs proches. Nous misons aussi sur les petits bonheurs au

S'investir avec passion!



Chaque équipe est vêtue d'une manière colorée et unique. Voici l'image que l'équipe Topring porte fièrement et qui illustre l'une des deux valeurs de l'entreprise : s'investir avec passion.
(Photo : Gracieuseté)

quotidien en offrant des paniers de fruits, des surprises ou même des massages sur chaises!

UNE CULTURE DE RÉSILIENCE SANS TABOUS

En abordant la santé mentale proactivement, nous renforçons notre organisation, la rendant plus résiliente. Nous créons des moments d'échange pour discuter de la santé mentale globale et comment nous pouvons nous responsabiliser par rapport à celle-ci. Nos ateliers de développement nous permettent de prendre soin de nous, mais aussi de prendre conscience de la réalité de nos collègues. Cela crée de l'empathie et de l'ouverture envers les autres

- Massage suédois
- Massage californien
- Massage Lomi Lomi
- Drainage lymphatique
- Réflexologie
- Polarité
- Trager
- Massage des points de déclenchement
- Massage aux pierres chaudes & froides
- Et plus encore...

MASSOTHÉRAPIE

Kathye Bastarache

Massothérapeute Agréé | Praticienne de TNC

T. 450 372-3110 | C. 450 830-8885 | kathyebastarache@gmail.com



>24103-1

PENSEZ À TOUT, TOUT LE TEMPS

COMMENT SE DÉBARRASSER DE CETTE FAMEUSE CHARGE MENTALE !

Par Sonia Pelletier,
coordonnatrice clinique, Oasis santé mentale

AVANT DE L'ALLÉGER, DÉFINISSONS-LA ?

La charge mentale est un concept qui décrit le fardeau mental et émotionnel supplémentaire que de nombreuses personnes, en particulier les femmes, ressentent lorsqu'elles jonglent avec les multiples responsabilités de la vie quotidienne. Cette charge mentale peut provenir de diverses sources telles que les tâches ménagères, la gestion des finances, l'éducation des enfants, la planification des repas et bien d'autres aspects de la vie quotidienne. Elle peut également être exacerbée par des attentes sociales et des normes de genre qui assignent souvent aux femmes un rôle prédominant dans la gestion du foyer et de la famille.

La charge mentale peut avoir des conséquences néfastes sur le bien-être mental et physique des individus qui la subissent. Elle peut entraîner un stress chronique, une fatigue, une anxiété et même une dépression. De plus, elle peut créer des déséquilibres dans les relations personnelles, en particulier si l'un des partenaires assume une part disproportionnée de la charge mentale.

COMMENT ATTÉNUER LA CHARGE MENTALE ?

1. RECONNAÎTRE ET RÉPARTIR ÉQUITABLEMENT LES RESPONSABILITÉS AU SEIN DU FOYER

- Les conversations ouvertes et honnêtes sur la répartition des tâches peuvent aider à identifier les domaines où l'un des partenaires se sent dépassé et à trouver des solutions adaptées.
- Il est important de remettre en question les normes sociales et de genre qui perpétuent l'idée que certaines tâches sont intrinsèquement féminines ou masculines.

2. ORGANISER ET PLANIFIER MIEUX

- La création de listes de tâches, l'utilisation d'outils de gestion du temps et la mise en place de routines peuvent aider à rationaliser les activités quotidiennes et à réduire le stress associé à leur réalisation.

3. DÉLÉGUER DES TÂCHES ET DEMANDER DE L'AIDE

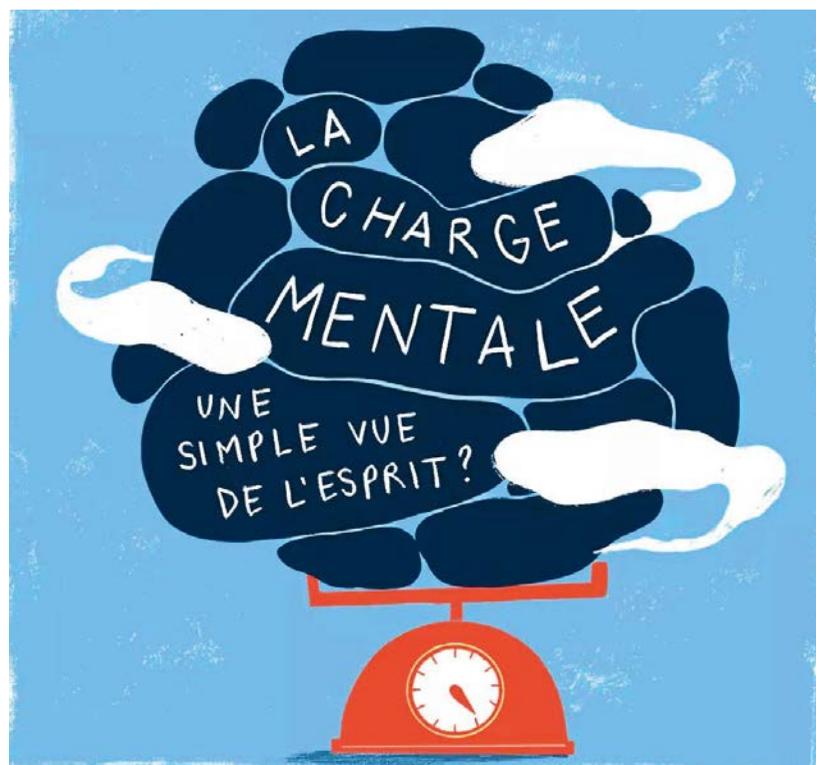
- Personne ne peut tout faire seul. Il est parfaitement acceptable de demander de l'aide à ses partenaires, membres de sa famille ou à ses amis.

4. ENFIN, PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

- S'accorder des moments de détente et de loisirs, pratiquer la méditation, l'exercice physique ou d'autres activités qui procurent du bien-être peuvent aider à recharger ses batteries et à aborder les défis quotidiens avec un esprit plus clair et plus résilient.



ENBARQUE MAGAZINE



IGA Extra
STPIERRE.
présente le Défi EnBarque Corporatif

MALOUIN
ASSURANCE
présente le Défi EnBarque La Relève

EnBarque
FAITES UN DON À LA SANTÉ MENTALE !

Fondation du Centre hospitalier de Granby

JEAN-PHILIPPE DION
Porte-parole de l'événement

COMPÉTITION DE BATEAUX-DRAGONS
PARC DANIEL-JOHNSON

ENCOURAGEZ NOS ÉQUIPES :
defienbarque.com

Partenaires majeurs

Desjardins **Chagnon Honda GRANBY** **INDUSTRIES FM** **dessercom**

24 MAI 2024
Défi EnBarque La Relève

25 MAI 2024
Défi EnBarque Corporatif

>25572-1

BIEN-ÊTRE

CULTIVER LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DES ENFANTS

Par Caroline Defoy, psychoéducatrice, développement préventif des enfants de 0 à 17 ans, direction de la santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

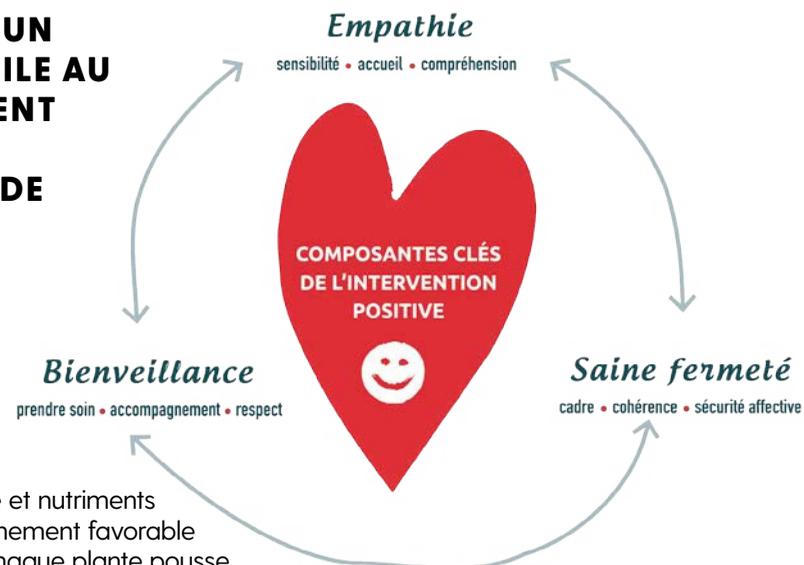
La santé mentale positive se traduit par un état de bien-être, où on se sent capable de surmonter les défis et de s'épanouir dans notre vie quotidienne. Selon les récentes études sur le développement des enfants, leur cerveau serait particulièrement fragile au stress et à leur environnement. C'est donc dire que chaque adulte entourant un enfant peut faire une grande différence. L'approche positive propose de miser sur ses forces, le développement d'émotions positives et de compétences socio-affectives favorables à son bien-être, son intégration et sa capacité à faire face aux petits et grands aléas de la vie.

«L'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant.»

Isabelle Filliozat

LA RELATION, UN TERREAU FERTILE AU DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉMOTIONNEL DE L'ENFANT

Le concept d'adulte-jardinier illustre bien cette approche qui s'appuie sur une solide relation entre l'adulte et le jeune. Le jardinier offre à la semence eau, lumière et nutriments pour créer un environnement favorable à sa croissance. Or, chaque plante pousse à son rythme et présente une floraison unique. L'adulte-jardinier offre les conditions optimales au développement du plein potentiel de l'enfant dans le respect de son rythme, de sa personnalité et de ses besoins.



L'empathie, la bienveillance et la saine fermeté sont essentiels pour la création d'environnements favorables à leur santé mentale.



LA CRÉATION D'UN TERREAU FERTILE REPOSE SUR 3 ÉLÉMENTS CLÉS

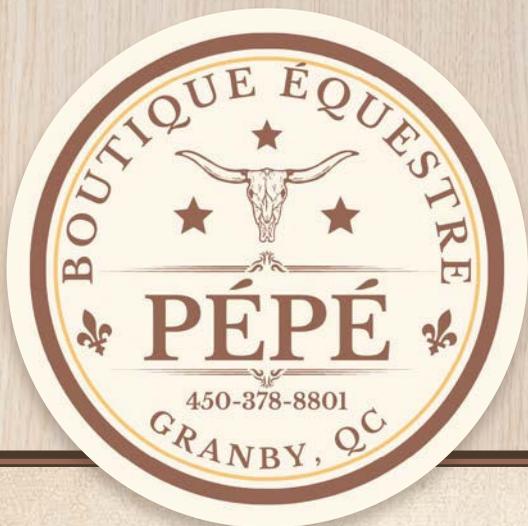
Le jeune va se laisser guider par l'adulte qui sait toucher son cœur. Avant de diriger, il est donc important de connecter avec lui. Dans le quotidien, il suffit par exemple d'échanger un sourire complice, d'accueillir votre enfant, de développer une écoute attentive, de nommer ses forces ou encore de partager un moment de qualité. L'approche positive se met en place un geste à la fois!

L'EXERCICE DE LA BIENVEILLANCE COMMENCE PAR SOI

Entretenir des relations positives avec notre entourage, bien manger, dormir, bouger, faire des activités qui nous procurent bien-être et plaisir permettent de miser sur notre propre santé mentale pour mieux prendre soin de l'autre.

Plus de contenu sur la santé mentale positive :

santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/intervention-positive



La Boutique équestre PÉPÉ tire ses origines d'un magasin en opération depuis plus de 60 ans qui fut LA place des cowboys et amateurs d'équitation western au Québec. C'est un lieu unique pour tous les passionnés d'équitation et amateurs du look cowboy. Le savoir-faire et l'expertise du propriétaire, Pierre Pichette, ainsi que le service à la clientèle personnalisé de la co-propriétaire, Kim Gobeil et son équipe, en font la référence depuis des années!

Maintenant situé au 1196 rue Principale à Granby, dans un espace à couper le souffle, la boutique offre davantage un plus grand vaste choix de vêtements, bottes, ceintures, chapeaux et accessoires Western! C'est un rendez-vous pour tous les passionnés d'équitation western et amateurs de look cowboy. Et ce, pour toute la famille!



Ouvert à l'année

Lundi au vendredi de 10 h à 17 h
Samedi de 10 h à 16 h

1196, rue Principale, Granby QC J2J 1Z7
450 378.8801 - boutiquepepe.com

STUDIO GRANBY

IDOLEM

Ravive ta flamme intérieure chez Idolem Granby
l'endroit le plus HOT en ville pour ton bien-être
physique, mental & émotionnel

Yoga chaud et
Bain de glace

ESSAI GRATUIT
OFFRE D'INTRO 8 COURS 49.99

*à faire dans les 30 jours après inscription

>24417-1

COUPON CONCOURS

À RAPPORTER AU STUDIO

À GAGNER 1 MOIS DE YOGA CHAUD ET BAINS FROIDS ILLIMITÉS

PRÉNOM et NOM

COURRIEL

TÉLÉPHONE