

ÉCHOS



Bulletin d'informations

De l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale - Rive-Sud



MERCI!

L'APAMM-RS souhaite remercier tous ceux et celles qui ont participé à l'activité de financement à l'émission "Les Docteurs" de Radio-Canada. Cette journée a permis à l'APAMM-RS de bénéficier d'un don de 1 500\$ de la part de Radio-Canada. Nous remercions aussi Radio-Canada et tout spécialement madame Sylvie Mailloux de nous avoir donné l'occasion de participer à cette journée. Enfin, nous tenons à souligner l'organisation et le temps investis par madame Denise Dorval pour la tenue de l'évènement, ainsi qu'aux bénévoles, Manon et Solange, pour leur soutien envers Denise. ❖

Un mot de la directrice

« *Un vent de changement* »

Par Patricia Arnaud, B.Sc.

Avec le printemps, le Bulletin Échos fait peau neuve et ce, grâce à notre nouvelle responsable à l'édition : Marie-Anick Duchesne. Je tiens à remercier **Denise Dorval**, notre secrétaire, qui s'est occupée du Bulletin avec intérêt et assiduité. Son travail requérant de plus en plus de son temps, la tâche du Bulletin a été déléguée à notre nouvelle employée.

Marie-Anick est avec nous comme intervenante psychosociale depuis le mois de février. Elle a une formation universitaire en psychologie et une belle expérience auprès des familles en contexte de

recherches universitaires.

Depuis donc six mois, ce n'est pas seulement le Bulletin qui fait peau neuve, mais l'Association, avec le départ l'an dernier de deux employés et l'arrivée de Marie-Christine Dion et de Marie-Anick Duchesne. Les nouveaux talents seront mis à contribution à travers les activités en primeur dans notre prochain **calendrier** 2012-2013. Celui-ci devrait être prêt comme à l'habitude au courant du mois d'août. Nous développons de plus en plus nos outils informatiques et ceux sur le net,

SOMMAIRE

Nouvelles et articles de fond

Les bénéfices de consulter un professionnel pour les jeunes	Page 3
Comment magasiner un thérapeute	Page 5
Témoignage d'une membre de l'APAMM-RS	Page 7
La maladie mentale au fil du temps	Page 8

Rubriques

Connaissez-vous l'organisme D'un couvert à l'autre ?	Page 2
Émissions et webtélé à suivre	Page 4
Le saviez-vous ?	Page 10

L'APAMM-RS a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

Le mot de la directrice suite...

afin de vous informer de façon plus efficace. À cet effet, les membres actifs recevront directement le prochain calendrier, soit par courriel ou par la poste, et il sera disponible directement sur notre site internet au www.apammrs.org

Je vous informe que nous avons créé notre page **Facebook** (Apammrs) et vous invitons à nous visiter et nous donner vos commentaires. Nous sommes un peu novices et en plein apprentissage des nouvelles technologies d'information et de communication. Vos suggestions sont les bienvenues.

Je termine en rappelant à nos membres notre **Assemblée générale annuelle**, qui se tiendra jeudi le 31 mai 2012 au Restaurant Miss Italia de Greenfield Park. Un souper précèdera la rencontre et sera animé agréablement par un accordéoniste. Les inscriptions sont obligatoires.

Je vous rappelle qu'il n'y aura pas de rencontres de groupes durant les mois de juillet et d'août,

mais que toutefois, l'équipe des employées assurera une permanence tout l'été et répondra à vos demandes. Des consultations seront disponibles durant toute cette période. Ne restez pas seul ! L'APAMM-RS est là pour vous.



Patricia Arnaud, directrice

NOUVEAUX!

Plusieurs guides d'information sur différents problèmes de santé mentale (schizophrénie, bipolarité, dépression et trouble de personnalité limite) sont maintenant en vente à l'APAMM-RS, au coût de 7\$.

Informez-vous!

Connaissez-vous l'organisme D'un couvert à l'autre ?

Par Marie-Anick Duchesne, B.Sc.

L'organisme D'un couvert à l'autre (DCL) a débuté ses activités en 2001 et a soutenu environ une centaine de personnes atteintes de schizophrénie à réintégrer le marché du travail. DCL a développé les services en fonction des besoins exprimés par les partenaires du milieu, principalement par rapport au fossé qui existe entre les services offerts par les centres de jour et les milieux de réadaptation de la région et ceux des organismes de placement et de développement de l'employabilité.

DCL se base sur la conviction que toute personne peut surmonter ses difficultés et dépasser ses limites en s'appuyant sur ses forces. De

plus, DCL utilise l'employabilité comme moyen pour aider la personne à se réaliser et à s'approprier sa vie.

DCL offre 3 volets afin de soutenir la personne dans son processus. Le premier, la **Préparation à l'emploi**, accueille une cinquantaine de personnes annuellement et vise le développement de l'autonomie, une meilleure connaissance de la maladie, l'acquisition de meilleures habiletés sociales, le développement de son réseau social, le développement de l'autocritique, une meilleure estime de soi, une meilleure confiance en soi et la définition d'objectifs clairs et réalisables.



La mission : Offrir des services d'éducation, d'encadrement, de formation et de soutien à des personnes vivant une problématique de schizophrénie dans le but de les intégrer activement dans la société.

Suite à la page 4

Les bénéfices de consulter un professionnel pour les jeunes

Par Marie-Christine Dion, M.A.

Le trouble de santé mentale d'une personne affectera la personne atteinte sans oublier sa famille. En effet, la routine ainsi que les rôles de chacun changent; ce qui aura un impact sur la dynamique familiale.

Une des difficultés présente lorsqu'il est question de trouble de santé mentale est d'en parler avec les autres membres de la famille. Il peut être encore plus difficile d'aborder ce sujet avec les enfants. En effet, certains parents n'osent pas parler ouvertement de la maladie avec leurs enfants croyant ainsi leur éviter cette réalité et les protéger. Cependant, les enfants ont la capacité de sentir quand les choses ne vont pas. De plus, il est important de savoir que les enfants ont souvent tendance à se blâmer pour les problèmes familiaux; ils croiront que c'est de leur faute si leur parent, leur frère, ou leur sœur est comme cela (Day & Bellerose, 2003, Sherman, 2007). Il est donc très important de parler ouvertement de la maladie avec eux afin qu'ils puissent comprendre leur proche, s'adapter aux changements et ne pas s'attribuer toutes les difficultés.

Il se peut également que le parent ne sache pas comment aborder ce sujet avec son enfant. Le parent peut croire que son enfant ne comprendra pas le trouble de santé mentale d'un proche. Parfois, cette idée part du fait que le parent lui-même a de la difficulté à comprendre. Si en tant que parent vous ne comprenez pas, n'ayez pas peur de vous informer. Pour ce qui est de vos enfants, il leur est possible de comprendre seulement si le langage est adapté à leur niveau.

Pour les tout-petits, il est important d'utiliser des phrases simples et courtes tout en fournissant de l'information concrète. Donner des exemples concrets et faire le parallèle avec la vie de l'enfant l'aidera à comprendre. Pour les enfants d'âge scolaire, ils pourront comprendre plus d'information. Par exemple, ils peuvent comprendre les différents concepts des troubles de santé mentale, mais auront beaucoup de difficultés à comprendre les détails de la médication ou les différents traitements. Pour ce qui est des adolescents, ils ont l'habileté de comprendre des explications beaucoup plus

complexes à propos des troubles de santé mentale et de leur traitement. Il est également plus facile pour eux de s'exprimer sur leurs pensées et sentiments.



Comme le site web de *Santé AàZ* le stipule; les parents sont les premiers thérapeutes des enfants. Cependant, il est parfois nécessaire d'aller chercher de l'aide externe. Pour certains parents, il est difficile de demander de l'aide. Il peut arriver que la personne atteinte refuse elle-même de consulter. Ce message est véhiculé au sein de la famille, ce qui peut créer une résistance pour les autres membres de la famille, dont l'enfant. Par ailleurs, il peut parfois être inquiétant et stressant pour les parents de laisser leur enfant consulter un professionnel. En effet, certains ont l'impression de perdre le contact avec leur enfant. Le parent peut se sentir coupable de ne pas être en mesure d'aider leur enfant. Aussi, l'attente dans la salle d'attente peut être vécue comme une sorte de purgatoire. Il peut être normal de vivre ces émotions, mais sachez qu'en allant chercher de l'aide externe, autant pour vous que pour vos enfants, vous vous outillez et vous vous préparez à un futur meilleur au sens où vous serez plus adaptés à ce futur. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est une force de reconnaître ses besoins. De plus, l'aide externe est un outil précieux. En effet, l'intervenante que vous rencontrez n'est pas émotionnellement reliée à votre problématique et pourra vous conseiller de manière plus objective. Il en sera de même pour votre enfant. Le but de l'intervenante n'est pas de monter l'enfant contre ses parents ou contre la personne atteinte, mais plutôt de l'aider à comprendre cette personne.

Bien que cela ne soit pas toujours apparent, il se peut fort bien que votre enfant ait de nombreuses questions. Il se peut aussi qu'il n'ose pas poser les questions à ses parents de peur de les blesser

Les bénéfiques de consulter un professionnel pour les jeunes ... suite

ou de leur rajouter un fardeau. Ainsi, le professionnel pourra répondre aux questions du jeune de manière juste et adéquate. Voici quelques-unes des questions fréquemment posées par les enfants : « Pourquoi est-ce que mon proche se comporte de cette manière? Est-ce ma faute? Est-ce que je peux l'attraper? Sera-t-il toujours comme cela? M'aime-t-il encore? Pourquoi est-ce que cela arrive à notre famille? Qui prendra soin de moi si mon père ou ma mère devient malade? (Chovil, n.d.) ».

L'aide d'un professionnel pourra également outiller votre enfant sur les troubles de santé mentale et l'aider face aux préjugés et questions qu'il aura à faire face dans son entourage. Malheureusement, encore aujourd'hui, de nombreux stéréotypes existent autour de la maladie mentale et les enfants et adolescents peuvent parfois faire preuve de méchanceté entre eux. Étant donné que l'APAMM-RS prend à cœur votre bien-être et celui de vos enfants, des consultations et de l'art-thérapie sont maintenant offerts pour ces jeunes. Vous êtes invités à nous contacter pour de plus amples informations. ❖

Marie-Christine Dion, intervenante et art-thérapeute

Connaissez-vous l'organisme D'un Couvert à l'autre ? ... suite

Sur ce dernier objectif, DCL assiste la personne dans l'élaboration d'un Plan d'Action Professionnel (PAP). Le deuxième volet est l'*Expérience de travail* où des groupes de huit personnes bénéficient d'une expérience de travail dans l'atelier de DCL d'une durée de 40 à 50 semaines pour la mise au point d'un projet communautaire ayant un travail d'imprimerie requis (calendriers, agendas, bottin, articles, etc.). Le troisième volet, l'*Emploi*, consiste en un emploi rémunéré dans l'imprimerie de DCL. Les postes offerts touchent différents aspects du travail en imprimerie : technicien en finition de documents, technicien en infographie, opérateur d'équipements d'impression numérique, ainsi que des emplois spécialisés dans le service à la clientèle.

Finalement, un des principes importants de DCL est la modélisation offerte au sein de l'organisme. Les personnes à différentes étapes de leur cheminement se côtoient quotidiennement. Les gens faisant partie du premier volet peuvent donc assister aux réussites de ceux ayant accès au dernier volet, ce qui leur donne des modèles positifs. Et les gens du troisième volet sont perçus comme des modèles et ceci peut augmenter leur estime d'eux-mêmes et leur confiance en leurs capacités. ❖

Émissions et webtélé à surveiller...

- Vous pouvez visionner les émissions de la saison 2011-2012 de l'émission *Une pilule, une petite granule* sur le site web de Téléquébec : <http://pilule.telequebec.tv/> Nous vous suggérons, entre autres, l'émission 192 : "J'ai trouvé de l'aide pour mon ado borderline".
- Vous pouvez aussi visionner des conférences de l'ALPABEM (association membre de la FFAPAMM de la région des Laurentides) à l'adresse suivante : <http://www.alpabem.qc.ca/>
- Pour ceux et celles qui n'ont pu écouter l'émission *Les Docteurs* à laquelle ont assisté des membres de l'APAMM-RS, diffusée le 9 et 11 avril, vous pouvez la visionner sur Internet à l'adresse suivante : http://www.radio-canada.ca/emissions/les_docteurs/2011-2012/

Pour information sur le processus ou les produits en vente :

D'un couvert à l'autre

Tél : (450) 928-9898

info@duncouvertalautre.org

Site web (en construction) :

www.duncouvertalautre.org



Comment magasiner un thérapeute

Par Marie-Anick Duchesne, B.Sc.

Pour certaines personnes vivant des périodes difficiles, il peut être aidant, même nécessaire, de consulter un thérapeute afin de bénéficier de l'écoute d'une oreille extérieure, de compréhension sans se sentir juger et d'acquérir des outils afin de surmonter les obstacles qui se présentent à eux. Plusieurs portes s'ouvrent alors et la recherche d'un « bon » thérapeute peut susciter des inquiétudes qui peuvent mener la personne à tout simplement abandonner sa recherche, de peur de tomber dans un piège ou de choisir un mauvais thérapeute.

Tout d'abord, il est important de savoir que vous avez entièrement le droit de magasiner votre thérapeute et même de changer en cours de route. On ne se sent pas à l'aise de parler de nos problèmes avec n'importe quel type de personne et ceci peut grandement affecter la relation thérapeutique, ainsi que le « résultat » final de la thérapie. Par exemple, pour ma part, je ne me sentirais pas à l'aise de parler à un homme dans la soixantaine de mes problèmes amoureux. Mais, un homme dans la cinquantaine pourrait rechercher l'écoute et la sagesse d'un homme de cet âge pour la même problématique. Il est aussi important de connaître la différence entre un psychothérapeute, un psychologue, un psychiatre et les autres professionnels de la santé.

Selon la Société québécoise des psychothérapeutes professionnel(le)s (SQPP) le *psychothérapeute* est une personne membre d'un ordre professionnel (médecin, psychologue, psychoéducateur, conseiller en orientation, ergothérapeute, infirmier, etc.), d'une association professionnelle (criminologue, sexologue, etc.) ou qui démontre sa compétence en répondant à l'ensemble des critères de la Société. Avec l'application de la Loi

21, le titre de psychothérapeute sera davantage réglementé et contrôlé. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet de la SQPP (www.sqpp.org). Il importe tout de même de prendre le temps de s'informer sur la profession, la formation et de parler avec le thérapeute avant de prendre rendez-vous.

Le psychiatre est un médecin avec une spécialité (doctorat) en psychiatrie. Ayant le titre de médecin, il fait partie de ceux qui ont le droit légal de poser un diagnostic de problème de santé mentale et de prescrire des médicaments. Certains psychiatres vont offrir une psychothérapie, mais leur pratique tourne principalement autour d'un suivi médicamenteux afin de stabiliser le désordre chimique au niveau du cerveau. Il est possible de rencontrer un psychiatre à l'hôpital ou en bureau privé. Un psychiatre doit faire partie de l'Association des médecins psychiatres du Québec afin de mériter ce titre et de pouvoir pratiquer son métier. La raison principale qui mène quelqu'un à consulter un psychiatre est la référence par un médecin généraliste qui soupçonne un problème de santé mentale et qui désire avoir un diagnostic sûr. Vous-mêmes, suite à un diagnostic de problème de santé mentale fait par un médecin ou même un autre psychiatre, pouvez demander à avoir un deuxième avis par un psychiatre.

Le psychologue est une personne possédant une maîtrise (diplôme de 2^e cycle universitaire) ou un doctorat (diplôme de 3^e cycle universitaire, obligatoire depuis 2002) en psychologie. Un psychologue doit obligatoirement être membre de l'Ordre de psychologues du Québec afin de pouvoir se donner ce titre et de pratiquer ce métier. Une des choses les plus importantes à savoir c'est qu'il y a plusieurs approches en psychologie. En d'autres mots, les psychologues ont différents styles pour aborder les problématiques, les clients et la façon de les voir. Il existe trois grandes approches : l'approche

Comment magasiner un thérapeute suite...

psychodynamique, l'approche humaniste et l'approche cognitive comportementale. Jusqu'à maintenant, les études tendent à montrer que la plupart des psychothérapies s'équivalent en terme d'efficacité (Bachand, 2012). Peu importe l'approche choisie par le psychologue, sa personnalité influencera sa manière d'entrer en contact avec vous et de mener la thérapie. Il est important de choisir l'approche qui convient le plus à vos attentes, vos valeurs et à la problématique que vous vivez. Vous trouverez plus d'information sur les différentes approches en psychologies en visitant le site internet : <http://www.apqc.ca/publicApproche.aspx?id=smenu5>

Les autres professionnels de la santé...

Évidemment, pour les gens bénéficiant du suivi d'un *médecin de famille*, il peut être plus facile pour vous de parler de vos maux (physiques et/ou psychologiques) avec ce dernier. Le médecin de famille peut vous offrir différentes pistes de solution. Entre autres, il peut vous donner une référence pour consulter un psychologue ou un psychiatre, s'il sent que ça pourrait vous être bénéfique. Le *travailleur social* peut aussi être un bon soutien pour les personnes qui ont accès à de telles ressources. Ce dernier travaillera davantage sur la dynamique familiale et pourra faire la liaison avec d'autres types de professionnels ou de ressources.

Peu importe le type de professionnel ou thérapeute que l'on choisit de consulter, il est important de garder en tête que la relation thérapeutique ne peut pas durer pour toujours et que le but ultime d'une thérapie est de vous rendre autonome dans la gestion de vos hauts et vos bas, de vous guider afin que vous vous sentiez solide, adéquat et outillé à travers les obstacles de la vie. Et, finalement, un peu comme un parent et son enfant, de vous laisser vivre votre vie, et de faire avec, ou sans, les conseils qui vous auront été donnés à travers la thérapie. Il est normal, jusqu'à une certaine limite, de trouver la coupure de cette relation difficile, mais elle est saine et souhaitable.

Pour conclure, il est de la plus grande importance que vous vous respectiez et que vous choisissiez un thérapeute en fonction de vos valeurs, de vos besoins et de votre problématique. Certaines personnes vont se sentir beaucoup mieux après avoir bu un café en compagnie d'un(e) bon(ne) ami(e), d'autres vont éprouver le besoin de parler avec leur pasteur/rabbin/prêtre ou tout autre représentant religieux, d'autres préféreront s'isoler un temps en ermitage afin de faire un travail d'introspection non guidé. Mais pour ceux qui désirent une écoute active d'un acteur objectif, professionnel et ayant des connaissances théoriques pouvant leur donner des outils, des conseils, ou tout simplement de l'empathie, ils peuvent avoir recours à l'aide d'un thérapeute qui saura les guider dans leur processus de mieux-être. ❖

Marie-Anick Duchesne, intervenante psychosociale

Si vous avez des suggestions ou des idées de textes que vous aimeriez voir dans une prochaine édition du bulletin Échos, faites-nous le savoir!



Témoignage d'une membre de l'APAMM-RS

Par Denise Dorval, secr.

C'est dans les locaux de l'APAMM-RS que madame Valérie Quimper, membre de notre Association depuis près de deux ans, a consenti à me rencontrer. Ses recherches sur internet avec les mots "suicide" et "maladies mentales" l'ont menée à l'APAMM-RS. Celle-ci avait besoin d'un endroit où elle se sentirait écoutée parce qu'elle vivait le suicide de son frère et les problèmes de santé mentale non diagnostiqués de ses parents presque en même temps; une place où on lui dirait que la colère et la tristesse qu'elle ressentait étaient « correctes ». Je partage donc avec vous l'entretien que j'ai eu grand plaisir d'avoir avec madame Quimper.

Vous avez accepté de rendre ce témoignage tout en choisissant de ne pas garder l'anonymat, pouvez-vous me dire pourquoi vous avez fait un tel choix?

Pour moi c'est important. Je trouve que c'est nécessaire d'assumer d'être dans ce qu'on est : « L'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale ». Parfois on en a honte, c'est gênant, mais d'être capable de le dire permet de franchir une étape dans notre processus et d'aider les autres.

Est-ce que l'APAMM-RS a répondu à vos attentes et qu'elles étaient exactement celles-ci?

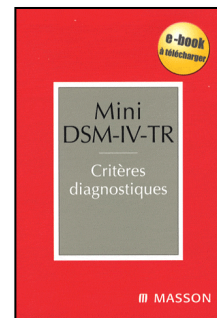
Oui et plus encore. Mes attentes étaient d'être capable de traverser la tempête que je vivais et les autres à venir. C'était aussi de retrouver le plein potentiel de ma vie, parce que des périodes comme celles-ci dans une vie nous détruisent et cela détruit partout, cela nous gruge et puis on change même très rapidement. Elles étaient aussi d'être capable d'accepter la nouvelle personne que je devenais, de vivre aussi avec les dommages collatéraux et d'avoir l'aide pour passer à travers ceux-ci.

Est-ce que vos proches ont accepté votre choix de venir chercher de l'aide à l'APAMM-RS? Comment est-ce que cela a été perçu?

C'est une très bonne question. Ils n'ont pas bien accepté, pas seulement à cause de l'APAMM-RS, mais en partie parce qu'il y a une transformation qui se fait quand on veut s'aider soi-même, et lorsqu'on va chercher de l'aide celle-ci s'opère beaucoup plus rapidement. Cette transformation nous fait énormément de bien, mais les gens autour de nous sont habitués de nous voir d'une certaine manière, de nous aider d'une certaine manière et, tout d'un coup, on n'est plus cette personne-là. Il y a des gens qui restent, d'autres non, je dirais moitié-moitié. Il y a ceux, comme mon conjoint et certaines de mes amies, qui ont trouvé cela merveilleux, puis ces gens voient les changements extraordinaires que cela m'apporte, mais une autre

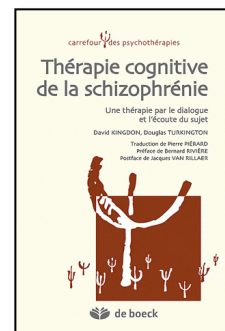
Suite à la page 9

LE COIN LECTURE...



Mini DSM-IV-TR

Le DSM-IV-TR est la dernière version du manuel de critères diagnostiques des problèmes de santé mentale reconnus par l'APA (*American Psychiatric Association*). L'APAMM-RS s'est procuré la version "mini", en attendant la version 5 à venir.



Thérapie cognitive de la schizophrénie

Ce livre propose des techniques efficaces permettant de travailler sur les symptômes positifs et négatifs de la schizophrénie.

Outre des exemples de dialogues et des études de cas, ce guide fournira des outils pratiques pour l'entourage et des guides d'évaluation pour les thérapeutes.



La maladie mentale au fil du temps

Par Eilyn Miranda, t.s.

Lors d'une édition précédente du bulletin, deux articles présentaient le thème de l'art comme instrument thérapeutique en santé mentale. Maintenant, je voudrais vous inviter à regarder l'art d'une façon différente, notamment comment on a perçu la maladie mentale à travers l'histoire, et comment on l'a exprimée en différentes expressions artistiques.

Pour l'homme de l'Antiquité, la folie est d'origine divine. Pour les grecs, la *Mania* est la déesse qui incarne la Folie, elle était donc adorée et avait des sanctuaires. C'est elle qui donne l'inspiration aux artistes et qui permet la réalisation de chefs-d'œuvre. Pour Platon, la manie est l'exaltation même de l'âme car étant un cadeau des dieux, un cadeau qui rend l'homme *génial*. Par ailleurs, un autre grand philosophe grec, Aristote, se demande dans son texte « L'homme de génie et la mélancolie » pourquoi les hommes de génie, c'est-à-dire les grands créateurs, sont si souvent mélancoliques. Serions-nous ici face à une approche antique des troubles maniaco-dépressifs? Quoi qu'il en soit, la vision de la manie change lorsque les romains instaurent leur empire et leur culture. Pour la mythologie romaine, *Mania* perd son côté créateur pour devenir une déesse de la mort.

Nous arrivons ensuite au Moyen Âge, où la théologie est la seule science admise et la maladie est vue d'un point de vue moralisateur. Si quelqu'un est malade, c'est qu'il est l'objet d'un châtement divin ou même d'une possession diabolique. Le malade, s'il veut guérir, doit

demander pardon ou faire pénitence. Dans tous les cas, le malade est stigmatisé, connu de tous comme quelqu'un à éviter, à isoler d'une société qu'on veut pieuse. Pensons à l'exemple de Jeanne d'Arc qui, disant entendre des voix, fût condamnée au bûcher pour sorcellerie... Mais il n'y a pas que la folie. Si l'on se penche sur l'art du Moyen Âge, on ne peut passer à côté des « danses macabres » : des peintures où les gens, pauvres et riches, dansent avec des squelettes représentant la Mort, à une époque où les pestes et les famines fauchent la population. L'art est ici devenu une façon d'exprimer un traumatisme collectif dont on ne pouvait voir d'issue possible.

Puis, viens la fin du Moyen Âge et on passe à l'époque de l'Humanisme. On redécouvre les textes de l'Antiquité et on se questionne sur les valeurs médiévales. Est-il légitime de tout voir sous une optique religieuse et moralisante? Érasme répond à cette question par son essai « Éloge de la folie » de 1509, où il critique les superstitions moyenâgeuses encouragées par la religion. Il reprend la Folie de la mythologie grecque pour critiquer son époque : c'est à travers la folie que l'humain réfléchit sur sa société et réussit à la critiquer. Vous connaissez peut-être le personnage de la littérature *Don Quichotte*, le vieux chevalier qui se bat contre les moulins à vent. Ici encore, la folie devient libératrice du carcan social, du moins pour les artistes, les écrivains et les lecteurs qui peuvent s'évader à travers le personnage.

Faisons un saut dans l'histoire pour arriver au 19^e siècle, qu'on peut diviser en deux principales époques qui se succèdent : Romantisme et Réalisme. L'association entre maladie et religion s'est estompée et on commence à l'étudier d'un point de vue scientifique. Pour le Romantique, il y a des maladies « de prestige », comme la tuberculose ou l'anémie, associés à la sensibilité. Vivant dans une époque de profonds changements sociaux, les artistes cherchent

La maladie mentale au fil du temps suite...

l'évasion. Les thèmes de prédilections des artistes romantiques sont délibérément pessimistes : l'amour impossible, la mélancolie, la nuit, le rêve, la mort. D'ailleurs, le suicide a la cote et de nombreux artistes romantiques se sont suicidés. Pour Lord Byron, le suicide était « un passeport vers la gloire ». C'est ce qui change avec le courant suivant, le Réalisme. On commence à croire en la science et on pense qu'il faut voir les choses de façon objective, telles qu'elles sont. L'art se met alors au service de la science pour illustrer et décrire les symptômes des maladies, notamment des maladies mentales, devenant un instrument d'étude. Bref, au 19^e siècle, le malade cesse d'être stigmatisé et peut exprimer sa détresse, comme c'est le cas de Vincent Van Gogh, dont la peinture s'est épanouie lors de son séjour au Sanatorium psychiatrique de Saint-Rémy.

À travers l'histoire, les époques se succèdent, chacune avec des artistes de renom pour différentes formes d'expression. En regardant

leurs productions on peut se faire une idée de la perception qu'avaient leurs contemporains des maladies, notamment des maladies mentales. Nous qui vivons en 2012, nous avons l'avantage de faire cette balade au travers de l'histoire et de nous faire notre propre opinion. Nous pouvons nous demander : sommes-nous obligés de penser comme la majorité et croire en ce que la télévision, le cinéma, les humoristes veulent nous montrer? Sommes-nous capables de réfuter la perception qu'a la majorité de la santé mentale? Pour ma part, je ne me sens pas obligée de rire lorsqu'on utilise les termes « bipolaire », « schizo », « fou » pour faire rire les spectateurs d'un show. Je me demande parfois, comment se sent la personne étiquetée comme tel? Ou le parent de celle-ci? Moi, j'ai foi en l'art qui édifie et qui nous fait sentir bien, et je me sens libre de ne pas faire attention à celui qui veut simplement juger. ❖

Eilyn Miranda, t.s.

Témoignage d'une membre de l'APAMM-RS suite...

partie de ceux-ci trouvent cela difficile. En effet, c'est comme une espèce de petite thérapie; cela implique d'autres pertes parfois nécessaires par contre.

Et c'est peut-être une façon de découvrir la relation réelle avec les gens qui nous entourent?

Oui, de voir aussi que ce que l'on pensait d'une personne ce n'est pas nécessairement la réalité. C'est souvent dans les grosses tempêtes comme ça qu'on voit réellement les personnes. Le fait que l'on demande de l'aide et que l'on décide de s'aider soi-même dérange quelques unes d'entre elles. Parmi celles-ci certaines vivent les mêmes choses ou presque semblables avec les mêmes proches atteints de maladie mentale, diagnostiquée ou non, les mêmes suicidés qu'elles ont côtoyés. Notre démarche montre qu'on change, qu'on apprend à être mieux puis tout cela leur fait comprendre leur inaction devant des drames de vie.

Alors l'APAMM-RS a été très aidante dans votre cas, elle a été là pour vous et monsieur Lionel Sansoucy aussi.

*Oui. C'est monsieur Sansoucy qui m'a aidée vraiment, qui m'a sorti la tête hors de l'eau. Il m'a appris quelque chose d'extraordinaire, je tenais à le dire aujourd'hui : « on a une émotion, mais on n'est pas cette émotion-là » ; même si je parlais juste avec cela aujourd'hui ça a changé ma vie. Parce qu'avant, quand un drame dans ma vie arrivait, cela fait longtemps que mes parents sont fragiles, sans être diagnostiqués, je me mettais en petite boule et je pouvais passer une semaine en petite boule en étant l'émotion, maintenant non. L'émotion fait partie de ma vie, elle fait partie de ma journée, de mon heure, de quelques minutes, mais je ne suis pas cette émotion-là. Elle ne prend pas toute la place, j'ai appris à mettre les choses à leur place. C'est **la plus belle chose** que j'ai apprise à l'APAMM-RS parce que ça m'a aidée à être mieux puis en étant mieux cela a une répercussion sur toute ma vie, sur tous les gens autour de moi. Avant j'étais paralysée par les émotions, c'était trop gros. La maladie*

Témoignage d'une membre de l'APAMM-RS suite...

mentale, on ne comprend pas cela jeune... même plus vieux. Il n'est pas nécessaire de comprendre, l'important c'est de savoir comment nous protéger là-dedans et apprendre à vivre avec cela et à ne pas refouler. J'ai aussi appris que c'était correct que je vive ces émotions-là mais qu'il ne fallait pas qu'elles prennent trop de place et que je choisissais la place qu'elles prendraient.

Madame Quimper, merci pour la sincérité de vos propos.

Chers lectrices et lecteurs, c'est ici que prend fin la première partie de ce témoignage. Dans la prochaine édition du bulletin Échos, madame Quimper nous fera part de son vécu au sein du groupe de soutien thérapeutique dans le cadre du programme pour personnes endeuillées par suicide. À bientôt! ❖

Denise Dorval, secrétaire APAMM- RS

Le saviez-vous ?

- Plusieurs études (Merikangas & Weissman, 1986; Lyons & Jerskey, 2002; Reich, Yates & Nduaguba, 2005; Lenzenweger, 2009) suggèrent que plus de 10% de la population souffre d'un trouble de la personnalité.
- Il existe trois types de trouble de bipolarité : le type 1, qui est caractérisé par un ou plusieurs épisodes maniaques ou mixtes et des épisodes dépressifs d'intensité variable (les épisodes dépressifs ne sont pas obligatoires afin de recevoir ce diagnostic); le type 2, qui se manifeste par la présence d'un ou plusieurs épisodes hypomaniaques et un ou plusieurs épisodes dépressifs majeurs; et le type 3, ou cyclothymie (forme atténuée de trouble bipolaire), qui consiste en des cycles moins intenses de hauts et de bas, allant de quelques jours à quelques semaines (DSM-IV, APA, 1994).
- Le sel de lithium, utilisé comme stabilisateur de l'humeur chez les personnes atteintes de trouble bipolaire, se trouve à l'état pur dans la nature.

ARTISTES RECHERCHÉS

Vous êtes artistes à temps plein ou créez des œuvres d'art dans vos temps libres?

Vous seriez intéressés à vendre vos créations ET à faire un don à L'APAMM-RS ?

L'APAMM-RS est présentement à la recherche d'œuvres d'art (toiles, photos, dessins, etc.) pour une exposition qui se tiendra pendant les portes ouvertes le 20 septembre 2012.

L'artiste souhaitant vendre ses toiles sera invité à partager le prix demandé avec L'APAMM-RS (50/50) et pourra recevoir un reçu de bienfaisance pour le 50% donné.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Marie-Christine Dion

450.766.0524

ÉCHOS EST LE BULLETIN D'INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE - RIVE-SUD (APAMM-RS)

Conseil d'administration

Guy Savoie	président
Iréné Chabot	vice-président
Pierre Daoust	trésorier
Jacques Petit	secrétaire
Chantal Boisclair	administratrice
Rita Roy	administratrice
Ghislaine Pilon	administratrice
Micheline Bessette	observatrice

Personnel

Patricia Arnaud	directrice générale
Eilyn Miranda	travailleuse sociale
Marie-Christine Dion	intervenante psychosociale et art-thérapeute
Marie-Anick Duchesne	intervenante psychosociale
Denise Dorval	secrétaire réceptionniste

Coordination du bulletin

Patricia Arnaud

Chroniques et textes

L'équipe du personnel

Photographie

André Gagnon - Canstockphoto.com

Conception et réalisation du bulletin

Marie-Anick Duchesne

Révision de textes et correction

L'équipe du personnel

DÉPÔT LÉGAL ISSN : 1703-0471

Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec

2^e trimestre 2012

Vous pouvez devenir membre de l'Association :

Adhésion annuelle 1 personne 20\$
2 personnes à la même adresse 35\$

ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE - RIVE-SUD

10, boulevard Churchill, suite 206
Greenfield Park, Québec, J4V 2L7
Téléphone : 450.766.0524

Courriel : info@apammrs.org
Site web : www.apammrs.org



Prévenir et soigner

Faire un don à l'APAMM-RS c'est investir
dans la qualité de vie des familles.

L'APAMM-RS est reconnue comme
organisme de bienfaisance enregistré. À ce
titre, les dons versés à l'APAMM-RS vous
donnent droit à des crédits d'impôt.

Merci à nos commanditaires !

Grâce aux montants versés par les entreprises suivantes, l'APAMM-RS peut vous offrir ce bulletin Échos, imprimé et en couleurs, à moindre coût pour notre organisme.



ANDRÉ Gagnon
PHOTOGRAPHE
514.972.8838
agagnon@ag-photo.ca
www.ag-photo.ca



George-Marie CRAAN, M.A.
Psychosociologue
Consultation / Thérapie / Formation
Individus, Couples, Familles
Téléphone: 514.702.3317
Courriel: gmcraan@yahoo.ca



CONSULTATION - FORMATION - ATELIERS
POUR LES ORGANISMES ET LES INDIVIDUS
Psychosynthèse
MONTEREGIE
WWW.PSYCHOSYNTHESEMONTEREGIE.CA
T : 450.442.1744 LIONEL SANSOUCY



Groupe CBE
Sanctuaire de Soins Universels
1332, Victoria
Greenfield Park, P.Q. J4V 1L8
450-462-0303 / info@groupecbe.com
Site web : groupecbe.com
Conseillère, thérapeute, formatrice en Soins Universels:
Immersion cristalline,
bilan énergétique, canalisation,
chemin angélique, tarot évolutif, herboristerie,
homéopathie, régénopathie, eaux fréquentielles,
élixir de vie et spagycristal...
Josée Dumas



DEPUIS 1995
UN HAVRE DE SILENCE AU
COEUR DE LA VILLE
Communauté de méditation chrétienne de Longueuil
T : 450.442.4475



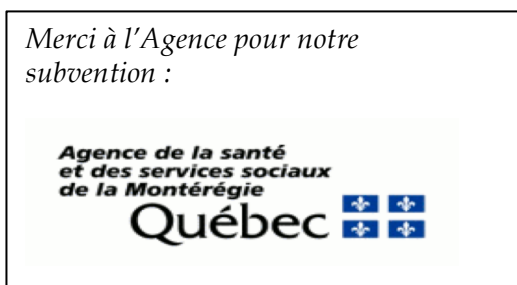
TOU...SIMPLEMENT SOPHIE
Fleurs, Créations, Cadeaux
Sophie Garant et Fanny Garant Rousseau
(450) 466-5847
25, boul. Churchill
Greenfield Pk, Québec J4V 2L6
Livraison Montréal - Rive Sud



Guy Savoie
PEINTURE RÉSIDENIELLE
Tél : (514) 781-5092



Merci à la générosité :
THE JUB FOUNDATION



Merci à l'Agence pour notre subvention :
Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie
Québec

ESPACE DISPONIBLE
Vous désirez faire connaître votre commerce et aider au financement du bulletin, téléphonez à Marie-Anick Duchesne au 450.766.0524. 30\$ par parution pour une carte d'affaires. Distribué à plus de 700 adresses (membres, réseau de la santé, réseau scolaire, organismes communautaires, élus, etc.).