

# Mozaiik

Votre journal partenaire

Une initiative du [Conseil multidisciplinaire de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal](#)

## À NE PAS MANQUER !!

### Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

Septembre 2018

Société Alzheimer Canada  
<http://alzheimer.ca/fr/mois-de-la-sensibilisation-la-maladie-dalzheimer-2018>

### Journée mondiale de la prévention du suicide

10 septembre 2018

Société canadienne pour la prévention du suicide  
<https://suicideprevention.ca/francais/>

### Semaine de sensibilisation aux maladies mentales

1<sup>er</sup> au 7 octobre 2018

Alliance canadienne pour la maladie  
mentale et la santé mentale  
<http://www.camimh.ca/fr/ssmm/a-propos-de-ssmm/>

## SOMMAIRE

Rétrospective	2
La course à l'honneur	3
Schizophrénie	4
Informations	5
Portraits d'unités	6-7
Réalisations	8
Difficultés attentionnelles/ Attention difficultés	9
Témoignage & Arts	10
Estime de soi	11
Divers	12

## CONTACTEZ-NOUS

Vous avez des questions ou des commentaires sur le journal, vous souhaitez nous soumettre une idée ou un article :

[conseil.multi.ippm@ssss.gouv.qc.ca](mailto:conseil.multi.ippm@ssss.gouv.qc.ca)  
514.648.8461

Élizabeth Mandeville  
Présidente du CM, poste 212

Karima Kahlaoui  
Responsable du journal, poste 541

**Comité de rédaction:** Julie Benjamin, Jacques Grégoire, Karine Hamois, Marie Jacques, Vicky Lafleur, Sébastien Lessard, Karima Kahlaoui, Élizabeth Mandeville, Martin Pelletier, Gérard Pierre, Nathalie Poirier, Josianne Ricard.

**Collaborateurs invités :** Atelier menuiserie, Mathieu Blanchet, Serge Carrier, Anne Crocker, Francine Dubé, Équipe des Services externes, Josée Hurtubise, Mélanie Larocque, Nathalie Nault, Patients de l'Institut, Marie-Lou Robillard, Jeanne Vachon.

## Programmation Été-Automne 2018

20 juin

18h00 - 20h00

Soirée Familles-Amis au jardin

18 juillet

13h00 - 15h00

Foire dans la grande cour

15 août

10h00 - 15h00

Randonnée à vélo  
(activité externe)

12 Septembre

13h00 - 15h00

(si pluie, l'activité sera pour le lendemain)

Marche dans la moyenne ou grande cour

26 Septembre

9h30 - 15h00

Activité cueillette de pommes  
(activité externe)

Octobre

Date à venir

9h30 - 15h00

Marche en montagne

Pour toute information  
supplémentaire contactez :

JACQUES GRÉGOIRE (POSTE 652)



**MOZAIK** EMPLOYÉS, PATIENTS, FAMILLES, PROCHES  
À vos plumes !

### APPEL À TOUS

Nous avons toujours  
besoin de vos idées,  
oeuvres, textes...

Prochaine date limite:

**24 août 2018**

## Votre Comité de rédaction



Gérald, Julie, Vicky, Élizabeth, Sébastien,  
Karine, Jacques, Josiane, Karima et Marie

### Sources des images

- Page 2-3 - <https://www.ausentierdelerable.com/fr>  
- <http://fr.clashroyale.wikia.com/wiki/Fichier:Podium.jpg>
- Page 5 - <http://www.lycee-marechal-leclerc.com/journees-portes-ouvertes/>  
Pages 6-7-8 - <http://galeriedezart.canalblog.com/archives/2008/02/18/8007458.html>  
- <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/545852/turcotte-vendredi-experts>  
- <https://publicdomainvectors.org/fr/gratuitement-des-vecteurs/Th%C3%A9rapie-de-groupe/71463.html>  
- <https://tdah365.com/2013/01/12/distinction-entre-des-difficultes-dattention-dagitation-et-dimpulsivite-et-un-trouble-du-deficit-de-lattention-et-dhyperactivite-tdah/>  
Page 9 - <http://traveldocumentsonline.com/temoignage/>  
Page 10 - <http://www.zabelphoto.com/>  
Page 11 - <http://theatredentreprise.fr/formation-a-la-prise-de-parole/>  
Page 12 - <http://amourdelirekanni.centerblog.net/1177-banniere-bon-ete>

## Sortie cabane à sucre

Une sortie à la cabane à sucre au Sentier de l'érable à Sainte-Julienne a eu lieu le 28 mars dernier.

Plus d'une soixantaine de patients de l'Institut ont pu participer à cette journée et déguster le menu du temps des sucres.

Soleil, bonne humeur et gourmandises étaient au rendez-vous!



Nous étions 26 participants enthousiastes à prendre part au Défi caritatif de la Banque Scotia les 21 et 22 avril derniers au parc Jean-Drapeau!

C'est sous un soleil rayonnant que les marcheurs et coureurs ont participé aux courses de 5, 10 et 21 kilomètres :

Manon Boisvert, Anne Crocker, Félicia Deveaux, Stéphanie Filion, Renée Fugère, Jean-Philippe Gagnon, Martin Gignac, Martine Haines, Sonia Landry, Marichelle Leclair, Ashley Lemieux, Julie Meloche, Étienne Paradis-Gagné, Geneviève Parent, Marie-Lou Robillard, Marie-Christine Robitaille-Grou, Mylène Teasdale, Pierre-Luc Trépanier et Jeanne Vachon.



Nous soulignons en particulier la participation de 4 patients de l'Institut à la course dont, Michel, Nicolas, Olivier et Madjid ainsi que les personnes qui ont rendu leur participation possible, soit An André, Nathalie Nault et Valérie Bergeron.

Enfin, nous soulignons l'appui des membres du Conseil d'Administration de la Fondation à la course Banque Scotia.

C'est grâce à un travail d'équipe que nous avons réussi à amasser 14 750 \$ collectivement pour la Fondation Pinel.



Cette dernière appuie l'Institut dans son mandat unique dans la province de soins, de recherche, de formation et de prévention de la violence.

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

L'objectif de ces journées était d'ouvrir nos portes aux familles, de démystifier notre établissement et de présenter notre philosophie de soins.

L'implication des équipes de travail, en collaboration avec les patients, font la réussite de ces journées.

Les principaux commentaires des familles présentes, soit en moyenne 4 familles par unité, sont des plus positifs.

Elles touchent autant le soulagement de voir l'environnement et les gens chaleureux qui y travaillent, que de voir les différentes activités offertes aux patients, qu'elles soient sportives, éducatives ou psychosociales.

En résumé, cette activité demeure essentielle à l'ouverture vers le monde l'extérieur.

De plus, elle s'avère gratifiante pour les patients et les intervenants et favorise une vision plus positive de l'Institut.

## GROUPE ESTIME DE SOI & INTÉGRATION SOCIALE

Le groupe Estime de soi et Intégration sociale a pour objectif d'accompagner et de soutenir le patient face aux défis reliés à la réinsertion sociale avant, pendant et après une transition vers l'externe.

Il s'agit d'un groupe de partage, où chacun peut exprimer librement ses préoccupations personnelles en lien avec un retour vers l'extérieur.

Les thèmes abordés sont puisés à même ces préoccupations.

Le groupe se construit donc en collaboration avec ses participants par l'approche du rétablissement.

À travers nos échanges, différents sujets communs sont abordés : les étapes psychologiques de la sortie de Pinel, le changement de rôle de patient à citoyen, les relations, le dévoilement, la stigmatisation, les vulnérabilités, etc.

Être citoyen signifie de retrouver son pouvoir d'agir et son sens critique.

Le groupe explore le rapport de soi en relation avec la société, en favorisant le développement de stratégies d'adaptation, l'entraide entre les participants et le renforcement de l'estime de soi.



Qu'est-ce que l'estime de soi?

L'estime de soi est le jugement que nous portons sur nous-mêmes. Cette évaluation de notre propre valeur est influencée par nos expériences de vie et peut fluctuer. « Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. »

Josiane de St-Paul

Depuis octobre 2017, 8 personnes à différents stades de leur réinsertion sociale ont participé activement au groupe.

À chaque semaine, ils ont partagé idées, réflexions, inquiétudes, défis et réussites. Ils ont su développer un groupe d'appartenance où la parole de chacun a une valeur, à travers des échanges riches et respectueux. Le groupe prend fin en juin 2018 après plusieurs mois de travail sur soi.

Nous tenons à féliciter tous les participants pour leur implication exemplaire et leur engagement envers le groupe. Votre ouverture et votre confiance ont permis de faire de ce groupe un rendez-vous enrichissant à chaque semaine. Nous vous en remercions sincèrement.

Vos animateurs, Serge Carrier, psychoéducateur et Josianne Ricard, criminologue

## Qu'en ont pensé les participants?

« Ça me donne de l'autonomie. Ça me permet de connaître des camarades. Ça change mes idées et me permet d'échanger avec des individus qui sont dans différents stades de réinsertion ».

« Le groupe m'a donné l'opportunité de m'affirmer sur les moments éprouvants de ma vie. J'ai aussi appris certaines théories comme les étapes du rétablissement et la stigmatisation, qui m'ont aidé à connaître mes faiblesses et trouver des solutions pour moi-même. L'importance d'avoir un cercle d'amis est un des thèmes qui m'a apporté beaucoup dans le groupe. Ça m'a aidé à briser l'isolement ».

« Ça m'apporte un réconfort le mercredi matin. J'aurais voulu que le groupe soit le lundi matin parce que ça m'éveille et me réconforte pour le restant de ma semaine. Ça me construit et me donne des points de repère sur moi, mon entourage et la société. Ça nous reflète ce que les autres vivent. Le groupe a fait en sorte qu'on réalise qu'on n'est pas tout seul dans notre situation et m'a donné une meilleure estime de soi ».

« Le groupe m'a apporté beaucoup de choses parce que lorsque je viens aux rencontres, je me sens plus expressif et je me libère des sentiments que j'ai en-dedans de moi. J'ai appris à parler des choses que je vis. Je me sens moins agressif et plus autonome. J'ai plus de confiance et je me sens moins étiqueté lorsque je prends le metro ».

« Ça me procure de la détermination et j'apprends sur l'estime de soi. Ça me fait du bien de participer parce que je réalise que je ne suis pas différent des autres. Je progresse ».

# Journée de sensibilisation à la schizophrénie

le 24 mai de chaque année

Entrevue avec Mme **Francine Dubé**, directrice générale de la **Société Québécoise de la Schizophrénie (SQS)** durant les 12 dernières années.

Mme Dubé croit essentiel de souligner, en cette journée, l'impact de la stigmatisation envers les personnes vivant avec cette maladie et le rôle important des familles et des proches dans le cheminement vers le rétablissement.

Son principal message destiné aux personnes atteintes de schizophrénie, à leur famille et à leurs proches est que la schizophrénie est maintenant une **MALADIE QUI SE TRAITE** et la réinsertion en société est possible - travail, études et autres projets de vie.

Le **DÉPISTAGE PRÉCOCE** et l'adhésion au traitement favorisent le retour à une vie satisfaisante.

La **schizophrénie** est souvent associée à plusieurs préjugés qui contribuent malheureusement à la stigmatisation.

Cette maladie est 'mal connue'; il est donc important de poursuivre nos efforts afin de sensibiliser la population à ce qu'elle est réellement et d'accompagner les personnes et les familles qui vivent aussi avec les impacts cette maladie.

La SQS est un organisme qui a pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par la schizophrénie et les psychoses apparentées, par le biais d'activités éducatives et de soutien, de sensibilisation publique, de participations aux politiques gouvernementales et de contributions à la recherche et ce, partout au Québec.

## VOICI DES MESSAGES CLÉS POUR MIEUX CONNAÎTRE LA MALADIE ET CONTRER LA STIGMATISATION LIÉE À LA SCHIZOPHRÉNIE

- 1% de la population vit avec un diagnostic de schizophrénie, soit environ 75 000 personnes au Québec.
- 3% de la population, soit 225,000 personnes vivent un épisode psychotique au cours de leur vie.
- La schizophrénie touche généralement les jeunes au début de leur vie active, soit à la fin de l'adolescence ou à l'entrée dans la vie adulte (entre 15 et 30 ans).
- La schizophrénie peut toucher n'importe qui, indépendamment de son intelligence, de sa classe sociale ou de son revenu.
- Les personnes atteintes sont plus souvent victimes de violence que violentes elles-mêmes.
- Le traitement est la pierre angulaire du cheminement vers le rétablissement.

Schizophrénie - 4



Mme Francine Dubé a œuvré entre 2006 et 2018 à titre de directrice générale de la Société québécoise de la schizophrénie (SQS). Elle est vice-présidente du C.A. de l'IPPM depuis 3 ans. Elle offre maintenant des conférences dans divers événements québécois et à l'international.

Pour Mme Dubé, les familles des personnes atteintes de schizophrénie sont au cœur du cheminement vers le rétablissement; elles sont le seul lien durable de notre vie !

Elles ont une place à prendre auprès des équipes de soins puisqu'elles agissent bien souvent comme accompagnateurs exclusifs de leur proche malade qui peut avoir des difficultés à s'exprimer, à avoir une pensée cohérente et à trouver des ressources pouvant lui venir en aide.

Mme Dubé émet le conseil suivant aux personnes atteintes de maladies mentales et membres de l'entourage: **NE PAS S'ISOLER.**

Ils doivent faire appel à des organismes œuvrant soit auprès des personnes atteintes de maladies mentales ou soit auprès des membres de leur entourage.

Plusieurs groupes d'entraide sont accessibles.

Elle invite particulièrement les familles à s'adresser aux équipes traitantes afin d'obtenir des informations utiles sur les ressources à interpeller selon les besoins spécifiques de chacun.

Chaque professionnel œuvrant auprès de cette clientèle devrait aussi référer les membres de l'entourage vers un organisme de soutien de sa région.

En matière de schizophrénie ou de psychoses apparentées, la SQS est un point de chute incontournable pour assurer le soutien aux personnes ou les orienter vers des ressources de proximité.

N'hésitez pas à communiquer au 1-866-888-6363 ou info@schizophrenie.qc.ca.

# Attention difficulties



## What's this?

**Attention difficulties** are the inability to stay focused on different tasks or activities, without being distracted. When you suffer from attention difficulties, you might be under the impression that you do not have a good memory, because you can not remember certain things. However, this might be caused by a lack of concentration to retain the all the information.

## C'est quoi ?

Les **difficultés d'attention** c'est l'incapacité de rester concentré sur différentes tâches ou activités, sans être distrait. Lorsque vous souffrez de difficultés d'attention, vous avez peut-être l'impression que vous n'avez pas une bonne mémoire, parce que vous ne semblez pas vous souvenir de certaines choses. Cependant, cela peut être dû au fait que vous n'étiez pas assez concentré pour le retenir.

## Difficultés d'attention

### Three types of attention difficulties

Types of attention	Description	How are the difficulties manifested? Daily examples
1 Sustained attention	Difficulty to stay focus on a task for a period of time.	ex. Not being able to follow a conversation for more than 20 to 30 mins.
2 Selective attention	Difficulty not being distracted by the noise around us.	ex. Lose the thread of a conversation when you hear a sound.
3 Divided attention	Difficulty to do 2 things at once.	ex. Incapacity to listen and understand television when two patients are chatting in the room simultaneously.

### Attention difficulties: What are they caused by?

Attention difficulties can be temporary, it is normal to be less focused when you are hungry or thirsty, or even when you are tired. On the other hand, there are some mental disorders (ADHD, anxiety, depression, schizophrenia, etc.) that can create attention difficulties in the long term. Just like a regular or an abusive use of drugs (especially cannabis) and long-term abuse of alcohol.

### How to improve your concentration and your attention?

**If you have trouble staying focused for a long period of time, you can:**

- ◆ Divide your tasks into small steps. Ex. if you want to subscribe to a program or to an activity, you need to take the time to make a list of your interests and the programs available at the Institute, check the programs' schedule, apply for it with your primary worker or psychiatrist, etc.
- ◆ Rest or take a 5 minutes break when you feel more tired.
- ◆ Avoid doing important things in the evening, when you are tired or at the last minute. Ex. it is better to do your homework or exercise for a therapy group earlier in the day, rather than at bed time.
- ◆ Make sure you look in the person eyes that speak to you.

**If you are often distracted when you try to do a task, you can:**

- ◆ Make yourself a quiet work place without distraction. Ex. go to your room and close the door.
- ◆ Remove things that might distract you. Ex. close the radio or television, avoid slamming doors, get away from groups of people, close books you like or games, etc.

**If you have trouble doing two things at once, you can:**

- ◆ Choose to interrupt one of the two activities to focus only on the second one. Ex. end your conversation with someone before opening the television or turn off the radio before reading a book.

Fonctions attentionnelles/  
Attention difficultés - 9

### Il existe 3 types de difficultés attentionnelles

Types d'attention	Description	Comment les difficultés se manifestent-elles? Exemples au quotidien
1 Attention soutenue	Difficulté à rester concentré sur une tâche pour une période de temps.	Ex. ne pas être en mesure de suivre une discussion pendant plus de 20-30 mins.
2 Attention selective	Difficulté à ne pas être déconcentré par les bruits autour de nous.	Ex. perdre le fil d'une discussion lorsqu'on entend un bruit de porte derrière nous.
3 Attention divisée	Difficulté à faire deux choses en même temps.	Ex. ne pas réussir à écouter et comprendre la télévision quand deux patients discutent en même temps dans la salle.

### Les difficultés sont causées par quoi ?

Les difficultés d'attention peuvent être passagères, il est normal d'être moins concentré quand on a faim ou soif, ou quand on est fatigué. Par contre, il y a des troubles mentaux (TDAH, anxiété, dépression, schizophrénie, etc.) qui peuvent créer des difficultés d'attention à plus long terme. Tout comme la consommation régulière ou abusive de drogues (en particulier le cannabis) et la consommation abusive d'alcool à long terme.

### Comment améliorer ma concentration et mon attention ?

**Si tu as de la difficulté à rester concentré longtemps, tu peux :**

- ◆ Diviser tes tâches en plusieurs petites étapes. Ex. si tu veux t'inscrire à un programme ou à une activité, tu dois prendre le temps de faire une liste de tes intérêts et des programmes disponibles à l'Institut, vérifier l'horaire des programmes, faire la demande à ta personne de référence ou au psychiatre, etc.
- ◆ Prendre des pauses de 5 minutes quand tu te sens plus fatigué.
- ◆ Éviter de faire des choses importantes en fin d'après-midi ou le soir alors que tu es fatigué ou à la dernière minute. Ex. si tu as des travaux scolaires à faire ou des devoirs reçus dans un groupe de thérapie, il est préférable de les faire plus tôt dans la journée que le soir en allant se coucher.
- ◆ T'assurer de regarder dans les yeux la personne qui te parle.

**Si tu es souvent distrait quand tu essaies de faire une tâche, tu peux :**

- ◆ Te faire un coin de travail calme et sans distraction. Ex. aller dans ta chambre et fermer la porte.
- ◆ Enlever les choses qui pourraient te distraire. Ex. fermer la radio ou la télévision, éviter les portes qui claquent, s'éloigner des groupes de personnes, fermer les livres que tu aimes ou les jeux, etc.

**Si tu as de la difficulté à faire deux choses en même temps, tu peux :**

- ◆ Choisir d'interrompre une des deux activités pour te concentrer uniquement sur la deuxième. Ex. finir ta conversation avec quelqu'un avant d'ouvrir la télévision ou bien éteindre la radio pour pouvoir lire un livre.

TÉMOIGNAGES

Papa... maman...

Les fenêtres de l'unité H-4 étaient pluvieuses. Mes larmes pleureuses n'atteignaient pas mes parents venus de la Vieille Capitale (Québec) pour me soutenir moralement dans ce tournant nouveau de ma vie.

Quelques jours auparavant, des gens que je ne connaissais pas et pour cause, car il s'agissait d'un tribunal voulant connaître mon état psychique ces dernières semaines, suite à un grave délit; donc ce tribunal avait décidé que je devais suivre une expertise mentale (médicale) à l'Institut Philippe-Pinel.

Tout était nouveau pour moi; si ce n'est mes idées délirantes. Je croyais à un complot politique (un complot nazi) dirigé contre moi. Pour passer le temps, j'avais trouvé un jeu de cartes avec lequel j'éparpillais mon temps à faire des patiences. Cela ponctuait mon horaire entre repas, douche et rencontres avec un monsieur dont j'ignorais les fonctions.

Je le rencontrais avec une dame qui m'observait du coin de l'œil. Le monsieur s'appelait tout au long «Docteur Jacques Talbot» (et ne prononcez pas le «t» final de son nom propre). Il m'interrogeait sur tout et rien. Toutefois, il était très sympathique.

C'était comme un magister ou un préfet de discipline à l'instar de ceux que j'ai connu dans mon vieux collège à Lévis, tout près de Québec. Il me prescrivait de l'aldol : une véritable médecine de cheval; graduellement je revins dans la réalité et je plongeai dans le chagrin. Je réalisais pourquoi j'étais dans cet Institut, que c'était un hôpital et que possiblement j'y subirais des soins.

Un jour, une infirmière, Denise, mis sa main sur la sienne, elle dit simplement : « parfois, la vie est difficile, monsieur ! » J'ai senti de la compassion et je m'éveillai de nouveau à la vie.

J'aimais la politique et la plupart des employés tout autant. À ce que je pouvais juger, ils étaient probablement tous péquistes; mais des péquistes de gauche comme on disait alors dans le jargon des militants.

J'étais communiste. Quand j'ai quitté « définitivement » l'Institut Pinel en août 2016, j'étais encore communiste. Nous étions bien proches : ils étaient dévoués, sensibles et chaleureux. En somme, on se rejoignait.

À l'hiver 1982, après le procès où je fus acquitté, étant donné mon état psychiatrique où on affirma que je n'étais pas criminellement responsable de mon délit, on me transféra dans l'unité du Docteur Rodrigue Goulet.

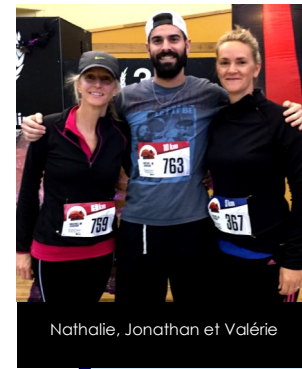
Je me mis à l'étude par correspondance : espagnol, publicité, histoire, etc.

Je comprenais tout, sauf ma maladie. C'était peu dire, mais assez pour prévoir que je me préparais à un long séjour dans les murs de l'hôpital.

Voilà, c'est l'entrée en matière. Les prochaines livraisons approfondiront le parcours qui dura plus de 30 ans (néanmoins entrecoupés d'allers-retours).

J'ai aimé en général le personnel de l'Institut, mais il y en a que j'ai plus estimé que d'autres, dont l'infirmière Jacqueline Carballada.

Dans l'ensemble, j'ai été bien « encadré », mais surtout bien entouré.



Nathalie, Jonathan et Valérie

Il y a un an, des sociothérapeutes de l'unité D-1 ont eu l'idée un peu folle d'organiser une activité hebdomadaire de **course à pied** !!!

C'est ainsi que "LE CLUB DE COURSE du D-1" a pris forme.

Les patients coureurs devaient s'engager à s'entraîner **3 fois par semaine** durant **3 mois** afin de participer à une course officielle comprenant: **• Dossard • Médaille • Chronométrage à puce officiel**

Un petit résumé de notre aventure:

- 1<sup>ere</sup> Course: Canal de Chambly  
8 patients coureurs: 3 ont fait le 10 km et 5 ont réussi le 5 km!
- 2<sup>e</sup> course: Au pied du Mont-St-Hilaire (Thématique halloween)  
5 patients coureurs

Présentement, si vous avez observé des patients courir dans la cour moyenne, c'est qu'ils sont 9 à l'entraînement dans le but de réussir leur prochain défi: une course le **dimanche 10 juin, à ville Lasalle.**

Cette activité demande un engagement et une rigueur de la part des patients. Un **entraînement 3 fois par semaine** n'est pas une évidence lorsque tu n'as jamais fait de sport, mais qu'en plus tu es porteur d'une maladie mentale qui comporte son lot de symptômes négatifs et d'effets secondaires des médicaments.

C'est donc tout à leur honneur d'avoir persévéré tout au long de la dernière année. L'activité **Course** est maintenant ouverte aux autres patients de l'Institut. Pour le programme en cours, nous avons réussi à rallier un patient de l'unité **D-2.**

Nous sommes ouverts à tous ceux qui seraient intéressés à se joindre à notre club de course!

Plusieurs patients vous diront que la motivation est beaucoup plus facile lorsqu'on court en groupe. "L'effet de groupe" est une motivation en soi, l'encouragement, l'esprit d'équipe qui se développent dans l'activité sont remarqués par les coureurs.

Sans parler des nombreux bienfaits de l'exercice physique sur la santé mentale et sur la perte de poids. Nul besoin d'être déjà en forme pour arriver à suivre le groupe.

Le programme est individuel et adapté à chaque niveau de forme actuel.

Il peut être très graduel.

Destination → SANTÉ!!!



Madjid

"J'ai arrêté de fumer il y a 4 ans, ça a grandement amélioré ma vie.

Ça m'a permis de rejoindre le club de course qui me transformera à jamais.

J'ai perdu environ 55 lbs!  
Mon souffle a doublé, ma forme aussi, mon humeur est devenue incroyable!

Je suis heureux et satisfait.  
Merci "Club de course."

Olivier

"Que ce soit jogger à Chambly, au Mont St-Hilaire ou sur le circuit Gilles Villeneuve, le plaisir est de la partie!"



Quand tu sais comment réussir et que tu suis les bonnes instructions, tout ton système t'appuie et t'en remercie.

Sommes-nous choyés d'être plus fort musculairement, plus léger physiquement, plus svelte esthétiquement? OUI !!!"



Madjid, Marc-André, Francis et Sébastien



OBJECTIF:  
Participer à une course officielle

Durée de l'entraînement:  
**45 min**  
**3 X par semaine**

1 bloc d'entraînement = 5 min.

Ça va en augmentant, semaine après semaine, pendant 3 mois environ.  
Le rythme est adapté en fonction des capacités du coureur.



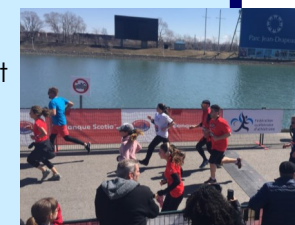
- 1<sup>ère</sup> semaine: 30sec. course / 4,5min. marche
- 2<sup>ème</sup> semaine: 1min. course / 4min. marche
- 3<sup>ème</sup> semaine: 1,5min. course / 3,5min. marche
- 4<sup>ème</sup> semaine: 2min. course / 3min. marche



Ceuvre de Tommy, Services Externes



Ceuvre de Nicolas, unité B-2



Nicolas, Sébastien, Olivier, Samuel et Madjid

Félicitation à tous nos coureurs & Bienvenue aux futurs coureurs!

# SERVICES EXTERNES

Portraits d'unités - 6

Portraits d'unités - 7

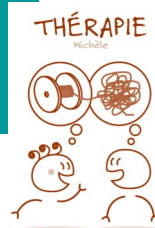
## Clientèle adulte

### Programme Transition - Réadaptation

Ces services sont offerts à une clientèle adulte atteinte de problèmes de santé mentale avec un potentiel d'agressivité et présentant un statut légal de nature diverse.

Ainsi, certaines personnes reçoivent des soins sur une base volontaire, tandis que d'autres sont soumises à une ordonnance du Tribunal administratif du Québec (TAQ), c'est-à-dire qu'elles ont été reconnues non criminellement responsables pour cause de troubles mentaux.

Ce programme offre des services de suivi par une équipe multidisciplinaire composée de psychiatres, psychologues, criminologues et infirmières cliniciennes visant la réintégration dans la communauté des personnes ayant été hospitalisées à l'Institut Philippe-Pinel de Montréal.



### Service d'évaluation criminologique à la Cour (UPS-J)

Les criminologues, mandatés par l'Institut Philippe-Pinel de Montréal, interviennent à la Cour du Québec chambre criminelle et pénale (C.Q.C.C.P.) et à la Cour municipale de Montréal dans le cadre du Programme d'Accompagnement Justice et Santé Mentale (PAJ-SM) auprès d'une clientèle adulte, accusée et détenue, chez qui on soupçonne un problème de santé mentale.

L'intervention fait suite à une demande provenant des substituts du procureur de la couronne, des avocats de la défense et/ou des juges.



### Programme d'évaluation et de traitement pour adultes présentant une déviance sexuelle

Le programme d'évaluation et de traitement pour adultes présentant une déviance sexuelle offre des services de consultation auprès d'adultes, hommes et femmes, ayant commis des abus sexuels ou présentant une fantasmagie sexuelle déviante.

Les services sont assumés par une équipe multidisciplinaire composée de psychiatres, de psychologues, de criminologues, d'un infirmier clinicien et d'une agente de probation.



LES SERVICES EXTERNES DE L'INSTITUT PHILIPPE-PINEL DE MONTRÉAL OFFRENT UNE GAMME VARIÉE DE SERVICES ET DE SOINS EN PSYCHIATRIE LÉGALE À UNE CLINETÈLE AMBULATOIRE.

PRÈS DE 600 ADOLESCENTS SONT VUS AU SERVICES EXTERNES 1<sup>ER</sup> ÉTAGE ET PRÈS DE 1000 ADULTES SONT VUS AU SERVICES EXTERNES RDC, LE TOUT TOTALISANT PLUS DE 15 000 ENTREVUES PAR LES PROFESSIONNELS QUI Y TRAVAILLENT.

### Réseau

Le programme Réseau offre des services à une clientèle âgée de 18 ans et plus qui présente une problématique de santé mentale juxtaposée à une complexité de la gestion du risque et/ou la complexité du contexte légal.

Ainsi, cette programmation offre les services suivants :

- expertise psychiatrique sur l'aptitude à comparaître
- expertise psychiatrique portant sur la responsabilité criminelle
- expertise psychiatrique présentencielle
- évaluation en vue de traitement
- suivi conjoint d'un patient nécessitant un suivi spécialisé dans la gestion du risque, pour lequel, un contrat interétablissement est rédigé avant la prise en charge

Les services qui sont offerts dans le cadre du programme Réseau sont assumés par une équipe interdisciplinaire composée de psychiatres et d'une infirmière clinicienne.



### Clinique d'évaluation du risque de violence

La Clinique d'évaluation du risque de violence (CERV) fait partie des programmes des Services externes de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal.

Elle offre des services de consultation surspécialisés auprès d'hommes et de femmes présentant un trouble de santé mentale et dont le risque de passage à l'acte violent est difficile à évaluer ou à gérer.

La mission de la CERV est d'évaluer le risque et de proposer des avenues thérapeutiques aux équipes traitantes qui se trouvent dans une impasse clinique avec des clients dont le potentiel d'agissements violents est imprévisible.

Les services sont assumés par une équipe interdisciplinaire composée d'un psychiatre, d'une infirmière clinicienne, de criminologues et d'une pharmacienne clinicienne.

Le programme d'évaluation et de traitement pour adultes présentant une déviance sexuelle offre des services de consultation auprès d'adultes, hommes et femmes, ayant commis des abus sexuels ou présentant une fantasmagie sexuelle déviante.

Les services sont assumés par une équipe multidisciplinaire composée de psychiatres, de psychologues, de criminologues, d'un infirmier clinicien et d'une agente de probation.



Daniel, Chantal, Josianne, Alexandre, Lucie, Marie, Nathalie, Cathy, Christine, Serge, Geneviève, Andrée-Clara, Michel, Geneviève, Geneviève, Vicky, Sylvie, Marie-Alice, Renée, Myriam, Alexandre, Martine, Nathalie et Marie.



Dans le cadre de la **Journée mondiale du livre** survenue le **23 avril 2018**, le comité des activités a lancé une campagne de cueillette de livres dans le but de renouveler la bibliothèque des patients. La **BOÎTE À DONNS** a été entièrement réalisée par les **adolescents** du **F2**.

## Les objets de la menuiserie en vente au Marché Jean-Talon



Valérie, William et Guy au Marché Jean-Talon

Le **samedi 12 mai** dernier, **Guy et Valérie**, éducateurs spécialisés, accompagnés de **William**, **Apprenti-menuisier**, ont organisé un stand de vente au **Marché Jean-Talon**.

Leur stand a été visité par de très nombreuses personnes qui ont ainsi pu contempler et acheter des œuvres uniques, fabriquées à la main par les **adolescents et patients** de l'Institut.

Parmi les articles **à vendre**, il y avait des planches à découper, des ustensiles de cuisine, des jouets pour enfants, des décorations et plusieurs autres œuvres diversifiées.

Cette vente a été une véritable réussite et a permis d'amasser **1673\$**.

Ces fonds seront entièrement remis aux patients de l'**Institut** sous forme de fonds spéciaux (unité des adolescents et **Fondation Pinel**), qui serviront à combler les besoins particuliers.



Nous aimerions souligner le travail exceptionnel de **M. Frédéric** qui a fait un meuble pour les **Services externes**.

Les différents intervenants ont souligné à M. Frédéric leur appréciation et lui ont remis une carte de remerciement.



Présentoir des produits de la menuiserie de la cafétéria des employés

## Nos bons coups 2017-2018

### Les trois *coups de coeur* des employés de l'Institut

#### La boîte santé



Maryssa Fortin Martel, et Alexandre Girard (unité B-2)



Conseil multidisciplinaire

#### Atelier de réduction et de gestion du stress par la méditation pleine conscience



Samsith So, Paul Pelletier et Étienne Paradis-Gagné, Prix innovation clinique Banque Nationale 2017



***Vous êtes une mère, un père, une fille, un fils, un(e) ami(e), une tante, un oncle, un frère ou une sœur d'un proche souffrant d'un problème de santé mentale et qui a également vécu des démêlés avec la justice ?***

*Vous êtes les bienvenus(e)s à venir partager sur votre vécu et votre quotidien avec des gens qui vivent des difficultés comme les vôtres ainsi qu'en apprendre davantage sur la psychiatrie légale. Nous voulons vous offrir un lieu sécuritaire et une ambiance chaleureuse où vous êtes à l'aise de parler ou d'écouter, dans laquelle il n'y a pas de jugements.*

**GRATUIT ET CONFIDENTIEL**  
**Inscription nécessaire**

Safap.entretoit@gmail.com ou par téléphone au 514-846-3202 #103  
Les ateliers ont lieu au Centre l'Entre-toit,  
6177 Rue St-Jacques, Montréal.

Vendôme