

MARS 2014  
PARUTION NO.1

# L'ÉQUILIBRISTE



LE FIL JEUNESSE DE L'AQRP

CONTACTEZ  
NOUS  
P.2

## L'AMITIÉ GUÉRIT

QU'EST-CE  
QUE L'AMITIÉ  
PAR CHRISTELLE  
BRASSARD

P.7-8

L'AMITIÉ  
SANS ÂGE

PAR JACQUES  
DUFRESNE

P.3-4

POP UP  
SUR L'AMITIÉ

P.9

AMIS MALGRÉ  
LES DIFFÉRENCES

ÉMILIE FRÉMONT CLOUTIER

P.5-6

BANDE  
DESSINÉE

PAR MAXIME LECLERC

P.10

Jeunes  
Volontaires

# Mot de l'Éditrice : Geneviève Dufour



*L'équilibriste* : *Le fil jeunesse* a débuté lorsqu'une amie, Sara, m'a demandé si on pouvait faire une différence concrète pour les jeunes qui souffrent de notre problématique. Je lui ai dit que le seul moyen que je connaissais était l'écriture. Sara a semé l'idée et je me suis attelée à écrire. Heureusement, l'AQRP m'a donné la chance de vous rejoindre. Peut-être qu'écrire sur le sujet brisera l'isolement de certains qui se croient seuls à vivre avec leur diagnostic en santé mentale. Ce sera mon objectif!

Le projet a pour but de former un lien « par et pour » nous, les jeunes utilisateurs de services en psychiatrie. Ce premier numéro dévoile la vision de mes amis sur ce qu'est l'amitié. J'espère, la prochaine fois, rejoindre plus de jeunes et donner la possibilité aux gens de s'exprimer sur un sujet qui leur tient à cœur. Le sujet de notre prochain numéro est le sport *un soutien à la médication*. Je vous transmets donc l'invitation qui suit :

La chronique jeunesse est à la recherche de collaborateurs.  
Vous êtes donc cordialement invités à nous transmettre vos textes,  
vos dessins et vos photographies en lien avec les thèmes présentés  
précédemment. Ce serait un honneur de publier votre travail.

Si vous désirez témoigner dans l'anonymat,  
nous respecterons votre souhait,  
mais nous vous encourageons fortement à ne pas avoir honte.  
Cette revue est d'ailleurs conçue comme un brise-peur.

Vous pouvez nous transmettre vos oeuvres  
et vos commentaires à l'adresse suivante:  
[lefiljeunesse@aqrp-sm.org](mailto:lefiljeunesse@aqrp-sm.org)

invitation à PARTICIPER  
à LA CHRONIQUE JEUNESSE

# L'AMITIÉ SANS ÂGE

## AU SEIN DU FILM : L'HÉRITAGE DE MONSIEUR MERGLER

### Un mot de Geneviève Dufour

**Amie et éditrice de l'Équilibriste Le fil jeunesse de l'AQRP**

*Jacques Dufresne (1941- ) est un philosophe québécois. Entre 1978 et 1992, M. Dufresne a collaboré aux quotidiens Le Devoir et La Presse. Il a également été le fondateur de la revue Critère en 1970. Par ailleurs, il a été conférencier lors d'un Colloque de l'AQRP en 2008. Actuellement, il est l'éditeur de l'Encyclopédie de l'Agora, qu'il a fondé, avec Hélène Laberge. L'encyclopédie est accessible gratuitement par Internet. J'ai connu cet homme réfléchi grâce à un ami. Je lui ai donc demandé sa participation pour la première parution de l'Équilibriste, Le fil jeunesse de l'AQRP. Le thème de l'amitié a touché M. Dufresne lors du visionnement d'un film montrant l'amitié à travers l'âge. Il nous partage cette douce histoire.*

### Par Jacques Dufresne

**Éditeur de l'Encyclopédie de l'Agora**

Entre amis règne l'égalité, quelles que soient les différences d'âge, de sexe, de race, d'état physique ou mental. Et jamais l'amitié n'est plus belle que lorsque les différences sont grandes. Elle s'appelait Xin Ben, il s'appelait Daniel Mergler. Depuis longtemps Xin Ben suppliait ses parents, jeunes immigrants chinois, d'acheter un piano. Elle le faisait avec une insistance qui trahissait un talent exceptionnel. Elle eut

enfin son piano, mais elle avait aussi besoin d'un professeur. Elle le rencontra dans un parc de Montréal qu'elle traversait en vélo avec son père. Sur le banc voisin de celui qu'ils choisirent pour se reposer, était assis un vieil homme manifestement miné et attristé

## L'AMITIÉ SANS ÂGE

AU SEIN DU FILM : L'HÉRITAGE DE MONSIEUR MERGLER

LA SUITE...

par la maladie. En entendant le père et la fille parler du nouveau piano, le vieil homme se redressa et posa son regard sur Xin Ben. Elle illuminait déjà sa vie. Il s'anima au point d'adresser la parole à ces étrangers. Ils n'étaient plus des étrangers par ce qu'ils aimaient la musique. Une conversation s'engagea, au terme de laquelle Daniel Mergler accepta de prendre Xin Ben comme nouvelle élève, en dépit de la décision qu'il avait prise de mettre fin à sa carrière. Il lui avait demandé de chanter : elle avait l'oreille absolue.

Il lui enseigna certes la technique du piano, mais en lui disant :

« l'important Xin Ben, c'est de toujours jouer avec ton cœur. Ce n'est pas de jouer les notes, les robots peuvent le faire. ».

La joie du maître et de l'élève fut brève. Le cancer de monsieur Mergler l'emporta sur son désir d'achever la formation de la fillette. Il n'avait pas cessé d'être son maître, son aîné.

Mais dans et par la beauté, il était uni à elle par un sentiment qui effaçait ces différences.

À l'hôpital, sur son lit de mort, il était transfiguré par ce sentiment. Le lien entre un professeur de musique et son élève est un sentiment très fort. À son sommet, il se confond avec l'amitié. « Je t'aime Xin Ben... aime-moi! » Telles furent ses dernières paroles. Il ajouta, comme pour souligner la beauté de l'égalité dans la différence :

« Un vieil homme de 77 ans et une petite fille de 9 ans! C'est merveilleux, c'est tout simplement merveilleux! »

En écrivant cet article, je n'ai qu'un désir : vous inciter à regarder le film de l'ONF intitulé L'héritage de monsieur Mergler.



Par

Jacques Dufresne

Éditeur de l'Encyclopédie de l'Agora

[http://www.onf.ca/film/heritage\\_de\\_monsieur\\_mergler#temp-share-panel](http://www.onf.ca/film/heritage_de_monsieur_mergler#temp-share-panel)

# AMIS MALGRÉ

## LES DIFFÉRENCES

UN mot de  
Geneviève Dufour  
Amie,  
et éditrice de l'Équilibriste  
Le fil jeunesse de l'AQRP

*En tant qu'éditrice, j'ai recherché pour ce thème présentant l'amitié, la participation particulièrement de mes amies. J'ai donc demandé à mon amie Émilie d'écrire sur le sujet de la différence qui nous sépare au niveau de la santé et de nos similitudes : notre cœur est fait pour aimer. Émilie est travailleuse sociale de formation. Je vous présente donc cette jeune femme de 26 ans, une personne combattant les injustices sociales, dont les préjugés face à la santé mentale. Elle est fortement impliquée dans divers organismes communautaires, donc très occupée. Cependant, Émilie a tenu à prendre quelques instants pour écrire afin de soutenir notre cause. Plus personnellement, Émilie me connaît dans mes jours sombres et mes beaux jours. Malgré tout, elle m'a toujours accueillie à bras ouverts. Émilie est une fille dynamique avec qui on rit beaucoup. Ces heures passées dans la simplicité ont été pour moi, une thérapie naturelle. Je te lève mon chapeau Émilie pour toutes tes implications! Ma chère Émilie, tu es une merveilleuse amie!*

---

**Par Émilie Frémont Cloutier**  
**Amie et intervenante sociale**

Je suis Émilie. J'ai la grande richesse dans ma vie d'avoir quelques amies qui doivent vivre au quotidien avec un diagnostic en santé mentale. Ah et au passage, je suis aussi intervenante sociale, mais c'est en tant qu'amie que je vous écris aujourd'hui! Ces amies, ce sont toutes des personnes qui vous amènent à sortir des sentiers battus. Elles sont originales et créatives et me font grandir. Chaque fois que je les côtoie, j'apprends de leurs épreuves de vie. Même si je n'aurais souhaité à aucune d'elles de vivre des expériences parfois très souffrantes, celles-ci ramènent à notre réalité d'être humain. Par leurs fragilités, ces amies me font contacter mieux que quiconque les miennes.

# AMIS MALGRÉ

## LES DIFFÉRENCES

La suite de la page 7

Juste par leur vécu, elles livrent un témoignage fort à contre-courant que certaines valeurs omniprésentes dans notre société sont souvent déshumanisantes : le culte de la performance, la compétition à outrance, l'égoïsme.

Les aléas de leur vie, mais surtout les préjugés qu'elles subissent souvent, font en sorte que plusieurs de ces amies sont plus méfiantes face aux gens. Par exemple, c'est le cas pour certaines personnes qui ont vu leur santé mentale être affectée à un moment de leur vie. Par contre, je constate que lorsqu'un lien de confiance est créé, ce sont les personnes qui portent le moins de jugement et dont l'amitié est vraiment inconditionnelle qui ont tendance à donner leur confiance aux autres.

**Une des grandes qualités qu'elles ont, c'est d'être sensibles à la souffrance, aux difficultés affectives et émotionnelles que leurs amies vivent parce qu'elles passent ou ont passé par là...**

Pour conclure, en arrivant à aller au-delà de vos préjugés, vous découvrirez en ceux et celles qui ont vécu des problèmes de santé mentale des personnes extraordinaires qui ouvriront votre esprit et vos horizons! Elles nous font prendre conscience que personne n'est à l'abri de vivre des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Au fond, dire que vous n'aurez jamais de problème de santé mentale reviendrait à affirmer que vous n'aurez jamais de diabète ou de cancer. J'espère que cet article contribuera ne serait-ce qu'un peu, à prendre conscience de tous les préjugés qu'il y a sur la santé mentale.



Par **Émilie** Frémont Cloutier  
Amie et  
intervenante sociale

# QU'EST-CE QUE L'AMITIÉ?



*Christelle et moi sommes amies depuis 2008. Nous avons beaucoup en commun et partageons des valeurs qui nous relient. Je suis très heureuse de connaître cette amie si réaliste, spontanée, dynamique et humoristique. Son esprit terre-à-terre me ramène aux choses concrètes et essentielles de la vie lorsque j'ai plus de difficulté à trouver l'équilibre. Puisque le thème de cette parution est l'amitié, je me suis dit à moi-même: « Tant qu'à écrire sur l'amitié, pourquoi pas le faire en collaboration avec une amie... » J'ai donc invité mon amie Christelle à s'interroger avec moi sur cette réflexion pour définir : Qu'est-ce que l'amitié?*

**Christelle :** Un ami se doit d'être honnête et devrait parvenir à exprimer ses idées et opinions sans filtre. L'amitié entraîne un sentiment d'appartenance et d'affection entre les personnes. On s'encourage, on s'émerveille, on s'entraîne, on s'amuse... L'amitié est gratuite et se doit d'être un réconfort. (suite page 8)

**Par Chirstelle Brassard**  
*Amie et secrétaire à l'institut universitaire en santé mentale de Québec*

**Et par Geneviève Dufour**  
*Amie, pair aidante, et éditrice de l'Équilibriste,  
Le fil jeunesse de l'AQRP*

**« L'amitié c'est un soutien mutuel qui prend en considération les différences des deux parties. »**

**- Christelle**

# QU'EST-CE QUE L'AMITIÉ?

**Geneviève** : L'amitié c'est une complicité. L'ami peut devenir bon conseiller. L'amitié est appelée à changer au fil du temps. On doit la persévérer malgré les difficultés et on parvient à s'apprécier malgré les différences. L'amitié devient d'autant plus unique et précieuse dans ces circonstances.

**Christelle et Geneviève** : L'amitié ce n'est pas le jugement, ni la domination, ni la possession, ni le contrôle. Ce n'est pas l'absence, ni l'abandon ni l'utilisation d'une personne. Ce n'est pas la violence, ni les reproches ni la dépendance. L'amitié ne doit pas être consommation de l'autre.

Il ne faut pas craindre le manque de réciprocité pour s'investir dans une relation amicale, la confiance est de mise.

## L'amitié guérit par son lien affectueux.

Elle entraîne au courage, tout comme le vent qui déploie les ailes pour pousser vers l'avant. L'amitié guérit par l'amour qu'elle dégage et procure un sentiment d'appartenance, de complicité et de soutien pour ne pas se sentir seul. Elle remonte le moral. Elle nous anime dans les événements les plus difficiles tout comme dans les meilleurs.

**Par Chirstelle Brassard**

*Amie et secrétaire à l'institut universitaire  
en santé mentale de Québec*

**Et par Geneviève Dufour**

*Amie et éditrice de l'Équilibriste,  
Le fil jeunesse de l'AQRP*

# POP UP SUR L'AMITIÉ

## Fonctions de L'amitié

Réduit le stress

Offre du plaisir, de l'affection,  
un support matériel et immatériel

Augmente l'estime de soi et notre  
raison d'être

Modèle social (aide à changer ses  
mauvaises habitudes de vie, ex. :  
manque d'exercices et excès de  
consommation)

Diminue les risques de problèmes  
sérieux de santé mentale.

Clinique Mayo, É-U.

## Bienfaits de l'Amitié

« Les amis peuvent nous  
encourager à nous occuper de  
notre santé et ils aident à diminuer  
les sentiments de dépression et  
d'anxiété pendant les périodes  
difficiles de notre vie.

- Étude de l'Université Flider,  
Australie.

## Trucs et astuces

Quand on ne fait plus  
confiance à l'équipe  
médicale, on peut se  
retourner vers un ami.

« Les amis peuvent être des  
interlocuteurs de confiance parce  
que les enjeux sont moins  
importants que dans le couple.  
Ils donnent un avis plus  
désintéressé. »

Bernard Geberowicz, Psychiatre

## Mots de l'éditrice

« La beauté de l'ami, c'est qu'il va  
jusqu'à nous donner la vie par sa  
présence et sa pensée. Ses joies,  
ses pleurs et tous autres  
sentiments donnés et reçus nous  
font vivre dans le moment  
présent. Lorsque nous ne serons  
plus de ce monde, notre nom vivra  
encore dans le cœur de nos amis.  
Alors, la personne qui nous  
a quitté vit encore un peu avec  
nous, par notre mémoire.  
Un baume qui guérit mon cœur  
lorsque je pense à la perte d'êtres  
chers et la fin de ma vie. »

- Geneviève Dufour inspirée  
par Cicéron

# La Pacification



B.D de Maxime Leclerc

