



Trouvez tous les mots dans la grille et découvrez le mot mystère !

- CALME
- CERVEAU
- CONCENTRATION
- CORPS
- DETENTE
- ESPRIT
- FLEXIBILITE
- HARMONIE
- MEDITATION
- MOUVEMENT
- OBSERVATION
- PAIX
- PENSEES
- RELAXATION
- REPOS
- RESPIRATION
- RETABLISSEMENT
- SANTE
- SEREIN
- STABILITE
- TRANQUILITE
- YOGA

Mot mystère: _____

QUIZ : CONNAIS-TU TON PINEL?

A. Certains me considèrent comme le père de la psychiatrie légale au Canada.	1. Dr Lionel Béliveau
B. Je fus le premier directeur général de l'Institut à son ouverture en 1970.	2. Dr Jacques Talbot
C. Une plaque commémorative devant le centre de recherche/documentation rend hommage à mon implication au sein de l'Institut.	3. 2004
D. Depuis quelle année l'Institut est-il un hôpital sans fumée?	4. 1972
E. En quelle année fut créée la première unité spécialisée pour les soins à la clientèle adolescente?	5. 2005
F. En quelle année vit le jour l'unité pour l'évaluation et le traitement des femmes purgeant une sentence fédérale?	6. Dr Bruno M. Cormier

REMERCIEMENTS

Kim Bédard-Charette, Yann Belzile, Gilles Chamberland, Annie Côté, Anne Crocker, Renée Fugère, Robert Groleau, Karine Harnois, Éric Landry, Mélissa McDonald, Jean-Sébastien Turcotte, Antonella Orsini.



Votre journal partenaire

Une initiative du Conseil multidisciplinaire de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal

ÉDITORIAL

Nous sommes heureux et fiers de vous présenter Mozaïk, le nouveau journal de l'Institut. Fermez les yeux et pensez à une mosaïque. Vous voyez un assemblage de petits carrés multicolores qui créent, à eux tous, une fresque formidable.

C'est de cela dont nous vous parlerons dans notre journal trimestriel : des projets, des initiatives et des actualités de toutes les différentes personnes qui forment l'Institut. Elles viennent de tous horizons, mais à elles toutes, elles forment quelque chose d'extraordinaire. Vous lirez par exemple comment des patients se sont lancé le défi de participer à une course à pied... Ou comment une salle d'isolement a été repensée et refaite pour apporter plus de sérénité...

Mozaïk est un journal pour les patients, les familles et les proches. D'abord parce qu'il vient vous informer, vous tenir au courant de ce qui se passe autour de vous. Vous permettre de mieux choisir et décider, de saisir davantage d'opportunités.

Mozaïk vous appartient. Vous pouvez vous y exprimer. Le comité de rédaction est composé d'une dizaine d'employés, mais c'est vous, patients, familles et proches, qui donnerez le souffle au journal. Nous attendons vos témoignages, vos dessins, vos photos, vos coups de cœur et idées d'articles. Écrivez-nous. Passez nous voir !

Dans ce numéro 1 de Mozaïk, vous en apprendrez plus sur la méditation pleine conscience et les différentes façons de réduire son anxiété. Un artiste anonyme a voulu exprimer à travers une de ses créations comment sortir de l'ombre pour porter un nouveau regard sur la vie. Richard Breton, patient partenaire, nous dévoilera sa formule gagnante pour vivre libre et heureux. Vous y trouverez également une liste des diverses activités de soins et de divertissement actuellement offertes à l'Institut.

Mozaïk est là pour que l'on partage, ensemble, les plus belles façons de se sentir mieux. Bonne lecture et... à vos plumes !

Le comité de rédaction

Journal destiné aux patients, aux familles et aux proches

À NE PAS MANQUER!

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales Du 1^{er} au 7 octobre 2017

Pour plus d'informations, consulter le site internet de l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale <http://www.camimh.ca/fr/ssmm/a-propos-de-ssmm/>

Journée mondiale de la santé mentale Mardi 10 octobre 2017

Pour plus d'informations, consulter le site internet de l'Organisation Mondiale de la Santé http://www.who.int/mental_health/fr/

SOMMAIRE

À propos	2
Témoignage	3
Méditation	4
Santé & Bien-être	5
Projets & Réalisations	6
Activités disponibles	7
Divertissement	8

ÉCRIVEZ-NOUS

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

Écrivez-nous!
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, Caroline Despatie, Lydia Forté, Jacques Grégoire, Vicky Lafleur, Sébastien Lessard, Karima Kahlaoui, Élizabéth Mandeville, Martin Pelletier, Gérald Pierre.

Collaborateurs invités: Normand Beaudet, Richard Breton, Direction des services techniques, Étienne Paradis-Gagné, Samsith So.



Quelques mots sur l'Institut Philippe-Pinel de Montréal

L'Institut Philippe-Pinel de Montréal a été nommé ainsi en l'honneur du Dr Philippe Pinel. Dr Pinel était un médecin français, ayant vécu de 1745 à 1826, qui était reconnu pour son dévouement au développement de la psychiatrie en proposant des méthodes thérapeutiques plus humaines et plus adéquates. L'Institut a ouvert ses portes en 1970 en réponse à l'augmentation du nombre de personnes malades et de l'insuffisance de soins offerts à la prison de Bordeaux (établissement de détention de Montréal).

L'Institut est aujourd'hui un hôpital psychiatrique sécuritaire, universitaire et reconnu comme étant un chef de file en psychiatrie légale. Son expertise à ce chapitre est reconnue un peu partout dans le monde comme un lieu d'enseignement et de recherche de pointe.

L'Institut reçoit des patients atteints de problèmes de santé mentale et présentant des comportements violents en provenance d'hôpitaux et de centres de détention. Des programmes spécifiques ont été développés et permettent d'évaluer, d'encadrer et de traiter ces personnes provenant de partout au Québec, tant pour les patients admis que suivis aux Services externes de l'Institut.

Sa devise :

**Apaiser la souffrance, contrer la violence :
une mission unique.**



Dr Philippe Pinel



Artiste anonyme

Sortir de l'ombre pour porter un nouveau regard sur la vie

PROJET EN COURS

Le Programme Hypothèse Gaïa, subventionné par le Centre National de Prévention du Crime du Canada, vise à implanter et évaluer les effets d'un programme modulaire d'interventions auprès d'adolescents (12 à 18 ans) ayant commis au moins un abus sexuel, et leurs parents. Il est attendu que le programme d'intervention contribuera à réduire les répercussions relatives aux agressions sexuelles et aux autres formes de violence au sein de la famille, de même qu'améliorer la dynamique des relations parents-enfants.

Programme Hypothèse Gaïa : Programme modulaire d'interventions auprès d'adolescents auteurs d'abus sexuels (AAAS) et leurs parents.

Chercheuse principale : Monique Tardif, Ph.D.
Co-chercheuses : Martine Hébert, Ph.D., Natacha Godbout, Ph.D., Mylène Fernet, Ph.D.

Projet de recherche affilié à l'UQAM et au Centre de Recherche de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal.

LISTE DES ACTIVITÉS

Voici un sommaire des activités de soins ou de divertissement offertes aux patients de l'Institut. D'autres activités ont lieu sur chaque unité. N'hésitez pas à communiquer avec votre personne de référence ou le coordonnateur de votre unité pour avoir plus d'informations sur les activités offertes.

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE VISÉE	FRÉQUENCE/DURÉE
École	adulte : mixte : interne	trihebdomadaire / en continu
Programme de réadaptation IPT	adulte : mixte	bihebdomadaire / 20-22 mois
Horticulture	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / en continu
Régulation de la colère	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / 16 séances
Gestion du stress	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / 16 séances
Estime de soi	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / 16 séances
Mieux vivre avec ses voix (français)	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / 16 séances
Mieux vivre avec ses voix (anglais)	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / 16 séances
Comité d'organisation du dîner de Noël	adulte : mixte : interne	bihebdomadaire / 6 semaines
Spectacle amateur pour parents / famille	adulte : mixte : interne	bihebdomadaire / 6 semaines
Prévention de la rechute (anglais)	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / en continu
Prévention de la rechute (français)	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / en continu
Sensibilisation à la toxicomanie partie 1 et 2 (français)	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / 20 semaines
Sensibilisation à la toxicomanie partie 1 et 2 (anglais)	adulte : mixte : interne	à la demande
Café Rencontre	adulte : mixte : interne	bimensuelle / en continu
Soutien à l'Intégration Sociale — Interventions ponctuelles, sur mesure et adaptées aux besoins des patients en support aux équipes traitantes internes et externes	adulte : mixte : interne	en continu
Stress management (anglais)	adulte : mixte : interne	hebdomadaire / 16 séances
Estime de soi et réinsertion sociale	adulte : mixte : interne/ externe	hebdomadaire / 25 séances

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

Groupe de maintien des acquis	adulte : hommes : externe	bimensuel / en continu
Groupe d'entraînement aux habiletés sociales	adulte : hommes : externe	hebdomadaire / en continu

Programme pour adolescents auteurs de transgressions sexuelles

Groupe de prévention de la récidive	adolescents : homme : externe	hebdomadaire / 25 séances
Projet de recherche Gaïa	parents d'adolescents ayant commis des abus sexuels : externe	hebdomadaire / 12 mois

Course à pied au D-1

Le 14 juillet dernier, une équipe de l'unité D-1 a relevé un super défi! Huit patients (de l'interne et de l'externe), une infirmière, deux sociothérapeutes et la coordonnatrice de l'unité ont participé à une Course Gourmande qui se déroulait sur la Rive-Sud de Montréal. Certains des participants ont couru 5 km, d'autres 10 km.

La Fondation Pinel a généreusement contribué à cette activité en payant des chaussures de course ainsi que l'inscription à la course. Tous s'étaient entraînés durant plus de trois mois et ont pu consulter des manuels sur la course à pied. Par cette activité, les coureurs ont eu l'occasion de réaliser un ou plusieurs objectifs personnels inspirés par le dépassement de soi.

Bravo à tous !



LA FORMULE GAGNANTE

Voici trois conseils pour avoir une bonne qualité de vie, une vie bien remplie et dont vous serez complètement satisfait des résultats ainsi que votre médecin.

Une médication qui nous aide et nous convienne

Si vous avez beaucoup d'effets secondaires avec votre médication, vous pouvez la faire diminuer et même changer de médication si vous le désirez, car c'est nous qui vivons avec ces effets secondaires à court et à long termes. Il y a 30% des personnes qui continuent à entendre des voix malgré leur médication. Ne vous gênez pas pour en parler avec votre médecin : lui aussi, il veut que vous puissiez aimer votre médication et il souhaite diminuer le plus possible les effets secondaires. Il va toujours y avoir certains effets secondaires que vous n'aimerez pas, mais il faut que ces effets secondaires restent acceptables pour vous.

Une bonne hygiène de vie

Par exemple, faire du sport, ceci est très bon pour votre santé physique et mentale. De bien dormir, nous avons tous besoin de bien dormir 8 heures, si possible. De bien manger 3 repas par jour avec tous les groupes alimentaires. De ne pas consommer de drogues et même de l'alcool, car ceux-ci ne font pas un bon mélange avec la médication. De faire des activités ou même aller travailler, cela aide à couper de l'isolement, ne pas rester encabaner dans votre logement, essayer de sortir dehors à tous les jours, ça nous fait du bien. D'avoir un bon réseau social, des amis, la famille, des collègues de travail et même notre équipe traitante en fait partie.



Son coffre à outils ou son filet de sécurité

Le plus vite que vous voyez les signes de maladie, le plus rapidement vous allez être pris en charge et retomber sur vos pieds. Au lieu de retourner à l'hôpital pour longtemps, un petit ajustement de médication pourrait suffire pour aller mieux. Pour moi, si je ne fais pas mon ménage, si je ne prends pas ma douche, si je ne dors pas bien, si je ne vais plus à mes rendez-vous ou à mes activités, si je m'isole dans mon logement, si je ne donne pas signe de vie à mes proches, etc.; ce sont les signes que je vais moins bien et je vais consulter mon médecin le plus rapidement possible et parler à mon équipe traitante : ils sont là pour vous aider.

Ceci sont mes petits conseils pour mieux vivre et aller bien. Il y a 15 ans, j'ai été hospitalisé à Pinel, mais aujourd'hui j'ai mon logement autonome depuis 4 ans, je me suis remarié pour une deuxième fois, je travaille comme employé à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et à l'Institut Philippe-Pinel de Montréal, j'ai ma voiture et j'ai adopté 2 chiens. Aujourd'hui, je suis plus heureux que jamais, j'aime ma vie et je me sens utile. J'ai été comme vous et aujourd'hui je suis libre et heureux. Maintenant c'est à votre tour d'aller bien et de commencer votre vie.

Richard Breton
Patient partenaire

SALLE D'ISOLEMENT DU D-2 REVAMPÉE

Dans le but d'améliorer la qualité des soins et services offerts aux patients et dans le souci de créer un environnement physique favorisant un retour au calme suite à une désorganisation, la salle d'isolement du D-2 a été réaménagée. Plusieurs changements seront apportés avec la collaboration des patients comme la luminosité (lumière avec gradateur), la musique (choix de musique), le plafond (œuvre photographique permanente), le plancher, la peinture, et du matériel qui favorisera un apaisement et un retour au calme (crayon-feutre, pâte à modeler et balle antistress, etc.).



Nous espérons que ce projet sera bénéfique pour les patients et les aidera à diminuer l'anxiété et le stress par le biais des mesures alternatives mises à leur disposition.



Le saviez-vous



Méditer pour être en meilleure santé mentale

La méditation pleine conscience (ou *mindfulness*) consiste à être pleinement attentif à ce que l'on fait au moment présent. On cesse de ruminer nos pensées et on gagne en sérénité. Les études scientifiques tendent à démontrer que cette approche apporte de nombreux bienfaits aux patients souffrants de problèmes de santé mentale :

- elle réduit l'insomnie, l'anxiété et les symptômes dépressifs;
- elle diminue l'intensité des douleurs chroniques;
- elle améliore la qualité du sommeil et favorise un sentiment de bien-être;
- elle peut être associée à une baisse des taux de réhospitalisation chez les personnes atteintes de schizophrénie.

Voici quelques conseils simples pour commencer la méditation pleine conscience, partout et peu importe la situation.

LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE À PINEL

L'Institut Philippe-Pinel propose depuis 2014 des ateliers de réduction et de gestion du stress à ses patients animés par messieurs Samsith So et Paul Pelletier. Chaque atelier se déroule sur 8 séances hebdomadaires d'une durée de 90 minutes, à raison d'un atelier par saison. Jusqu'à présent, ces ateliers ont été offerts à plus de 150 patients.

Les prochains ateliers de méditation pleine conscience débuteront le 12 octobre 2017 :

- de 9h30 à 11h (adultes/interne)
- de 13h30 à 15h (adolescents du F2)

10 personnes maximum par groupe.

Marcher en pleine conscience

Marchez peu importe l'endroit (ville, campagne, forêt). Marchez lentement et essayez de ressentir la sensation de vos pas qui touchent le sol. Soyez attentif aux mouvements de vos jambes, de vos bras et prenez conscience de la position de votre tête et de votre buste. Marchez sans but, ni destination mais marchez juste pour le plaisir.

Manger en pleine conscience

Apprivoisez votre faim et redécouvrez le plaisir de manger. Mangez lentement, en prenant le temps de mastiquer chaque bouchée. Savourez le goût de la nourriture que vous ingurgitez. Posez vos ustensiles entre chaque bouchée, buvez une gorgée d'eau et profitez du moment présent.

Faire la vaisselle en pleine conscience

Concentrez-vous uniquement sur l'activité du moment. Ressentez le contact de l'eau savonneuse sur vos mains. Prenez conscience du mouvement de vos mains en prenant un plat, en le lavant, en le rinçant puis en le reposant. Ne pensez à rien d'autre et ressentez uniquement le plaisir de faire la vaisselle.

Respirer en pleine conscience

Concentrez-vous uniquement sur votre respiration et oubliez tout le reste. Inspirez, expirez lentement et calmement et ressentez le trajet de l'air à l'intérieur de vous. Soyez seulement attentif à votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.

MÉDITATION — 4

FÉLICITATIONS !!!!

Le prix Innovation clinique Banque Nationale 2017 de l'Ordre régional des infirmières et infirmiers de Montréal/Laval (ORIIML) a récemment été décerné au projet « Atelier de réduction et de gestion du stress par la méditation pleine conscience ». L'équipe responsable de ce projet est composée de trois professionnels de l'Institut : Étienne Paradis-Gagné, Samsith So et Paul Pelletier. Nous souhaitons une belle continuation à ce magnifique projet!!



L'ANXIÉTÉ

C'est quoi ?

La peur est une réponse à une menace immédiate (ex: ours). L'anxiété quant à elle est plutôt la crainte d'une menace perçue ou future (ex: malaise avec les gens, inquiétudes chroniques et excessives, symptômes physiques sous forme d'attaques de panique).

Causes (psychologiques)

L'anxiété est comme un détecteur de fumée qui nous protège lors d'un incendie, mais s'il est trop sensible et déclenche l'alarme quand il n'y a pas de feu, il est déroutant.

ACCÈS AUX INFORMATIONS DE SANTÉ

Vos informations de santé peuvent se retrouver :

- dans le dossier médical physique (dossier papier) aux Service des archives médicales de l'établissement;
- dans le dossier informatisé.

Le dossier médical est un outil multidisciplinaire indispensable à la continuité des soins. Les professionnels de la santé y ont accès dans le cadre de leurs fonctions et dans le contexte où l'information est pertinente pour la prestation de soins. Des engagements à la confidentialité sont signés à cet effet et des sanctions peuvent être appliquées en cas de manquement.

Tout usager peut s'adresser au Service des archives médicales de l'établissement pour :

- consulter son dossier;
- obtenir des photocopies de son dossier;
- effectuer une demande de rectification;
- obtenir assistance lors d'une demande d'accès;

Source : Association des gestionnaires de l'information de la santé du Québec (AGISQ)

Exemples

- Percevoir de façon catastrophique des situations (ex: sortir de sa chambre ou de l'unité).
- Mauvaise expérience et crainte qu'elle ne se reproduise (ex: morsure de chien).

Indices

- Essoufflement et/ou palpitations cardiaques et/ou tension musculaire.
- Anticiper le pire ou surveiller les signes de menace.

PROJET PLAN DE VERDISSEMENT

L'organisation a décidé de reverdir l'immense terrain de l'Institut. Depuis l'été dernier, nous avons fait la plantation de près de 2000 arbres. Notre objectif final est de faire la plantation de plus de 5000 arbres. Plusieurs arbres seront plantés dans des endroits stratégiques afin que vous, patients, puissiez en profiter, autant dans les cours intérieures, que depuis votre chambre. En améliorant nos espaces verts, nous espérons améliorer votre qualité de vie, et surtout, la qualité visuelle de votre environnement.

Direction des services techniques

Quoi faire ?

- Écrire un journal d'anxiété pour y voir plus clair.
- Faire de l'exercice (marche, natation, sport) ou prendre une pause (yoga, méditation).
- Respirer profondément et/ou relâcher progressivement vos muscles.
- Dresser une liste d'activités relaxantes, agréables ou utiles (film préféré, bain, tâches).
- Discuter avec une personne proche ou consulter un membre de l'équipe traitante.
- Dormir suffisamment et réduire la consommation de caféine.
- Faire de son mieux (ne pas viser la perfection).
- Pratiquer la gratitude (être reconnaissant pour ce qui nous apporte du bonheur).
- S'investir dans la communauté (contribuer aux tâches, devenir représentant d'unité).

