

ÉCHOS



Bulletin d'informations

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

Un mot de la directrice

Par Patricia Arnaud

Le 30 mai 2013 a eue lieu notre Assemblée générale annuelle au Restaurant Miss Italia avec la participation de plus de 55 membres. Nous avons procédé aux étapes normales d'une assemblée avec la présentation du Rapport annuel d'activités, le Rapport financier, les prévisions budgétaires pour l'année à venir et les élections des administrateurs. Nous avons souligné les 10 ans de bénévolat de Guy Savoie, les 5 ans de bénévolat d'André Gagnon et les 10 ans de Claude Lapointe comme animateur à notre AGA. Cette année, nous avons trois personnes sortantes du C.A. qui ont accepté de se représenter. C'est à l'unanimité que leur candidature a été retenue. Voici donc les personnes qui assureront la gestion de l'APAMM-RS pour la prochaine année (de gauche à droite) :



Pierre Daoust (trésorier), Guy Savoie (président), Chantal Boisclair (administratrice), Iréné Chabot (administrateur), Jacques Petit (secrétaire), Rita Roy (vice-présidente) et Ghislaine Pilon (administratrice). **Merci de votre dévouement!**

Plusieurs membres ont par la suite assisté au Congrès de la FFAPAMM (Fédération des familles et amis d'une personne atteinte de maladie mentale) en juin. De nombreux ateliers ont agrémenté ces deux journées à Québec. Il est possible pour tous les membres en règle de l'APAMM-RS de s'inscrire à ce congrès. Il a lieu à chaque année au début de juin. L'APAMM-RS soutient financièrement une partie des frais des participants dans le cadre de son programme Répit. Lors de cet événement, l'Association a présenté madame Chantal Boisclair, comme bénévole de l'année. Cette dernière s'est vue remettre un certificat de reconnaissance pour sa généreuse implication 2012-2013. Un hommage lui est rendu dans le Rapport annuel d'activités, que vous pouvez trouver sur notre site internet : www.apammrs.org. L'année reprend avec un tout nouveau calendrier d'activités et une équipe en forme après des vacances bien méritées!

Au plaisir de vous revoir. ■

SOMMAIRE

Nouvelles et articles de fond

L'internet et la maladie mentale	Page 2
Une affaire de loisir	Page 4
Prendre rendez-vous avec soi-même	Page 6
La danse-thérapie : les mots du corps	Page 8

Rubriques

Mot de la directrice	Page 1
Suggestions de lectures	Page 3
Connaissez-vous l'organisme Phobies-Zéro?	Page 7
Du nouveau à l'APAMM-RS	Page 10
Remerciements	Page 11



ERRATUM

Dans la dernière parution du Bulletin Échos (janvier 2013), nous avons omis d'indiquer que la photo de couverture de la troupe de danse Les Éclusiers de notre souper de Noël a été prise par **André Gagnon, Photographe**.

L'équipe de l'APAMM-RS

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.

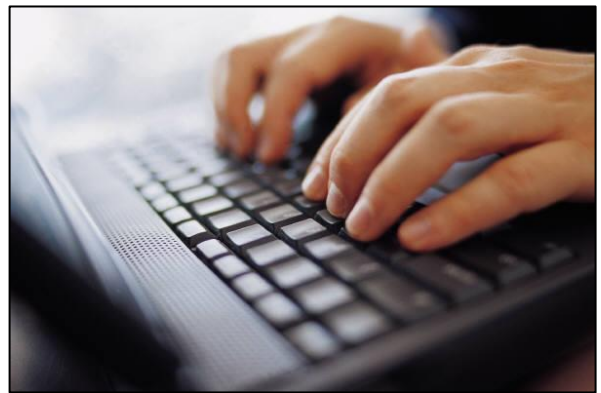
L'internet et la maladie mentale

Par Patricia Arnaud

Lorsqu'on avait un proche atteint du trouble de personnalité limite en 1997, on ne trouvait rien sur le sujet : ni livres et encore moins sur internet. Nous en étions aux premiers balbutiements. Si vous êtes comme moi, vous aviez peut-être une adresse courriel que vous ne vous serviez qu'à de rares occasions.

Au début des années 2000, l'APAMM-RS a été à l'avant-garde en créant son premier site internet. Je devrais plutôt dire un "embryon" de site internet. Ce n'était pas très élaboré à cette époque! Puis, tout doucement, l'internet est entré dans nos vies. Sans pouvoir dire quand exactement, l'ordinateur s'est introduit subtilement avec ses premiers modèles qui prenaient bien de la place sur nos bureaux. Vous rappelez-vous comment c'était long de se brancher? On ne naviguait pas très longtemps et les recherches étaient bien limitées. Dans le domaine de la santé mentale, je trouvais principalement des informations en anglais. Je me souviens de Robert Labrosse, lui-même atteint du Trouble de personnalité limite, qui a créé un premier site vraiment complet sur le sujet, et en français. C'était une mine d'informations! Puis, vers les années 2005, il y a eu de nombreux livres et écrits qui sont apparus sur le TPL. Enfin, l'information devenait accessible.

De nos jours, nous constatons à l'APAMM-RS que les familles arrivent de plus en plus informées et ce, grâce à l'internet. Lorsqu'ils entendent prononcer le diagnostic, ils s'empressent de consulter le net. Trouvent-ils toujours une information de qualité? Pas toujours! Mais s'ils sont suffisamment patients dans leurs recherches, ils finiront par obtenir une information valable. Ainsi, cette dernière devient de plus en plus accessible et ce, grâce à ce nouvel outil moderne.



Nous osons croire que les intervenants à l'APAMM-RS seront de plus en plus des "accompagnateurs" des familles, afin de les aider à obtenir une information de qualité sur le net ou ailleurs. L'équipe du personnel dispensera de plus en plus des ateliers de type psychoéducatifs, qui aideront davantage les familles non pas à obtenir strictement une information, mais à s'outiller pour mieux faire face aux différentes situations; soit à faire l'acquisition d'habiletés et de savoir-faire, plutôt que de savoirs tout court. À cela rajoutons le savoir-être, qui est une autre forme de savoir où ce qui se passe à l'intérieur de la personne est de la plus haute importance. Au-delà du "qu'est-ce que je sais?" et du "Comment faire?", on rajoute "Comment puis-je Être?" L'Être, que nous mettons souvent de côté au profit de l'Autre. Pour être de bons aidants, nous avons à retrouver cet Être, cet équilibre entre son proche et soi. Pour terminer, l'internet a changé nos vies de différentes façons et il reste un outil d'information incomparable. En même temps, il nous demande de nous dépasser et d'agir autrement. J'aimerais bien connaître votre opinion sur ce sujet. Écrivez-moi, en toute simplicité : parnaud@apammrs.org. ■

APPEL À TOUS

- L'APAMM-RS est à la recherche de personnes **bénévoles** afin d'aider l'équipe dans diverses tâches (co-animation de groupes d'entraide, tâches administratives, activités de sensibilisation). Pour plus d'information, veuillez contacter Marie-Anick au (450) 766-0524.
- Vous avez de vieilles **revues** que vous avez déjà feuilletées plusieurs fois et vous aimeriez leur donner une deuxième vie? Venez les porter à l'APAMM-RS! Elles seront grandement appréciées dans les ateliers d'art-thérapie.
- Saviez-vous que l'APAMM-RS a maintenant une page **Facebook**? Venez cliquer « J'aime » sur notre page afin d'avoir accès à une tonne d'informations à toutes les semaines (information/témoignages/avancées recherches/santé mentale/etc.).
- Vous aimeriez voir une problématique spécifique, un thème ou un sujet abordés dans une prochaine parution du Bulletin Échos? N'hésitez pas à contacter Marie-Anick afin de lui faire part de vos **suggestions** ou idées au (450) 766-0524.

MERCI!

Suggestions de lectures

Ces livres sont disponibles à l'APAMM-RS.
Informez-vous!



Entre monts et merveilles. *Ce livre s'adresse aux personnes qui recherchent de l'aide parce qu'elles souffrent d'accumulation compulsive (TAC) et aux thérapeutes intéressés à leur venir en aide. Ce livre est principalement basé sur des études sur le TAC au Centre de recherche Fernand-Séguin, à Montréal, de même que sur les études empiriques américaines (...).*



La mission secrète de Julia Léveillée (roman jeunesse). *Julia Léveillée est une jeune fille bien ordinaire. Enfin, c'est ce qu'elle croit... Lorsque sa grand-mère meurt, elle lui lègue un coffre contenant des objets magiques ainsi qu'une mission secrète qui fera basculer la vie de l'adolescente. Aidée de ses pouvoirs spéciaux et de Squiz, Julia vivra d'incroyables aventures qui l'aideront à percer le mystère entourant ses voisins, une famille étrange et mystérieuse. Une histoire qui aborde la schizophrénie de façon touchante et mystérieuse.*

Une affaire de loisir

Par Eilyn Miranda

Lorsqu'on parle de loisir, nous pensons souvent à nous embarquer dans une série d'activités qui divertissent, mais que nous essayons de comprimer en un court laps de temps. Pour sortir d'une routine épuisante ou d'un milieu stressant, très souvent nous choisissons des activités d'un programme de loisir, de sport ou d'art, des voyages ou même des programmes d'étude. Il arrive que nous pensions seulement à un changement de routine et nous changeons une activité pour une autre, un stress pour un autre.

Nous sommes épuisés par la présence constante d'un proche atteint de maladie mentale à la maison, ou même s'il n'habite pas avec nous, nous sommes sollicités fréquemment par celui-ci. Nous vivons avec la sensation que l'épée de Damoclès va nous tomber sur la tête. Nous décidons alors d'aller en vacances, pour nous éloigner du stress... et plus d'une fois nous partons avec la personne malade de peur de la laisser seule, en se disant qu'elle a besoin de vacances, elle aussi. Sinon, nous nous éloignons physiquement de la personne pour quelques jours, en prenant nos messages téléphoniques ou nos *textos* pendant tout notre voyage...

Est-ce que nous nous «re-créons»? Est-ce que nous régénérons nos énergies? Est-ce nous faisons au moins une activité que nous aimons, à un moment qui nous plaît? Si la réponse est non... ne croyez-vous pas que nous avons le droit de vivre une vie heureuse et équilibrée?

Pour mieux comprendre le sujet, je vous invite à faire un voyage dans le temps, à la Grèce Antique d'Aristote (384-322 av. J.-C.). Ce grand philosophe disait que le vrai bonheur se trouve lorsqu'on sait prendre plaisir aux loisirs. Mais qu'était le loisir pour les Grecs de cette époque?

Le loisir était un but en soi, et non seulement un moment pour reprendre des forces avant de continuer à travailler, ou avant de s'adonner à des obligations imposées par d'autres ou par soi-même. Le loisir était un but, dont l'objectif était d'atteindre le bonheur.

Pendant la Grèce classique, on identifiait le loisir avec la capacité de contemplation et la recherche de la Vérité. La capacité de contemplation voulait dire s'arrêter à observer et apprécier la beauté de ce qui nous entoure : la nature, les gens, etc. Le concept grec de loisir impliquait la libération de ses obligations et avait une fin positive. C'était, en fait, le repos de l'esprit.

Si nous revenons à notre époque, nous voyons des familles; pères, mères, conjoints de personnes atteintes de maladie mentale qui n'ont pas de temps de repos. Tous se trouvent en continuelles recherches de ressources pour les personnes malades, en se surchargeant physiquement et mentalement, souvent surpassant les limites de leurs propres forces. Le temps de loisir, pendant lequel on fait une pause de la douleur, de la tristesse, de la souffrance, est relégué au dernier plan. Cette attitude peut avoir des conséquences désastreuses à plusieurs niveaux. Sur le plan physique, le repos est très important. On peut vivre plusieurs jours sans manger, quelques jours sans boire d'eau, mais on ne peut pas vivre sainement plus de 3 jours sans repos. Sans le repos, nous nous exposons à des conséquences physiques et psychiques comme la fatigue, des pathologies d'ordre psychogène ou d'autres affections psychosomatiques, ou bien le « *burnout* » (stress dû au travail). Face à ce scénario, nous devons apprendre à écouter notre corps et les signaux qu'il nous donne. Vous êtes-vous demandé pourquoi c'est si difficile? Dans la plupart des familles de personnes atteintes d'une maladie, les gens se demandent « comment vais-je me reposer et avoir du plaisir, si mon être cher est malade? ». Au cours de l'histoire, la perception et la conceptualisation du loisir s'est modifiée; ce qui a pu influencer ce genre de questionnement.

Laissons de côté le concept grec de loisir, et voyons ce qu'en pensaient les Romains. Pour ces derniers, le concept de loisir prend une connotation négative et entre en relation avec le laisser-faire, proche du vagabondage. Notre culture occidentale a hérité cette vision romaine. Voilà pourquoi les familles des personnes malades se sentent parfois coupables : le regard culturel actuel juge celui qui ose se détendre et se ressourcer.

Quand nous nous permettons ces temps de loisir et de repos, nous nous permettons de jeter un regard original sur le monde qui nous entoure, nous pouvons enfin laisser libre cours à notre imagination et permettons à notre esprit de prendre des forces. C'est un temps qui nous mène au repos dans toute sa plénitude, nous permet d'être nous-mêmes, nous donne une valeur pour ce que nous sommes et pas pour ce que nous faisons ou pas.

Afin d'être équilibré et pouvoir aider efficacement notre proche atteint, nous devons balancer de façon équitable le temps de loisir et le temps de travail. Vous ne travaillez pas hors de la maison? Pensez à combien de temps vous passez à la disposition de votre proche atteint, en l'emmenant à l'hôpital, en faisant ses courses ou d'autres activités. Ceci est aussi du temps de travail. Vous a-t-on déjà demandé quels sont vos objectifs personnels, et votre seule réponse a été de vous dédier corps et âme à un proche, sans penser à vous?

Il faudrait peut-être changer la donne et penser aussi à vous. Si vous allez mieux, vous allez être un exemple pour autrui, en incluant votre proche atteint. En posant des limites à autrui, vous vous permettez d'équilibrer votre vie de travail et votre vie de loisir.

Un obstacle à nos moments de loisir est le caractère de consommation de notre société, qui nous présente le temps libre comme allant à l'encontre du rendement et de la performance. C'est une performance qui ne vise que la production de biens, mais pas le bien-être personnel et la récréation de soi. La société, quant à elle, nous impose la consommation de produits et services superflus et nous vend l'idée qu'il faut être rejoignable en tout temps par des téléphones cellulaires, tablettes, ordinateurs... Mais ces appareils ne sont pas mauvais en soi! C'est ce que nous décidons d'en faire qui peut poser problème à notre équilibre personnel. Ce sont des appareils utiles pour notre temps de production. Mais pendant le loisir, qui mène qui? Pouvons-nous vraiment être en contemplation si nous sommes interrompus par des appels ou des *textos*?

Maintenant, la balle est dans votre camp : faites attention à qui contrôle votre vie, qui décide comment occuper votre temps, et donnez-vous le droit à des instants heureux. Voici certains trucs pour y arriver :

- Changez la routine, révisez vos besoins personnels et voyez à qui vous voulez bénéficier avec votre temps. Rappelez-vous que le temps c'est quelque chose qu'on peut vous voler, mais que personne ne peut vous redonner.
- Déconnectez-vous de l'ordinateur, du téléphone ou de tout autre appareil électronique, pour vous donner un temps de repos.
- Cherchez des endroits inspirants, ou aménagez-vous un endroit spécial pour vous seulement : une pièce de la maison ou le jardin peuvent devenir des petits oasis de paix.
- Permettez-vous des moments de loisir, régulièrement, idéalement une heure par jour. Prenez des mini-vacances, sortez et relaxez!
- Ne planifiez pas vos temps de loisir. L'idée, c'est de faire ce que vous voulez, au moment où vous le voulez. Vous voulez lire, chanter, écouter de la musique ou relaxer dans votre jardin? Faites-le! Ne vous imposez pas un plan et laissez libre cours à votre imagination.
- Dans vos temps de loisir, éliminez le « il faut que » et changez-le pour un « j'ai envie de ».
- Si vous voulez, partagez vos moments de loisir avec un bon ami ou une bonne amie; pas par obligation, mais parce que vous en avez vraiment envie.

- Découvrez des passe-temps que vous vouliez pratiquer quand « vous auriez du temps ». Donnez-vous le temps de vous réaliser!

J'espère vous avoir laissé le goût pour l'art du repos et de la récréation. Vous le méritez, c'est votre droit en tant que personne! Ce n'est pas parce que vous avez un proche atteint de maladie mentale que vous ne pouvez pas soigner votre corps et votre esprit. Je vous invite à développer vos talents de récréation, et améliorer votre qualité de vie! ■

Des nouvelles de l'APAMM-RS

- Lors du Congrès annuel de la FFAPAMM en juin, Marie-Christine Dion, intervenante psychosociale et art-thérapeute, a eu l'opportunité d'animer un atelier d'art-thérapie avec 30 participants du Congrès inscrits à l'activité (voir la photo ci-dessous). Ce fut un succès!



- Trois employées de l'APAMM-RS, ainsi que cinq bénévoles sont allés marcher dans les rues de Montréal le 11 juin dernier, sous la pluie, afin d'offrir notre soutien pour la campagne « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire » pour un meilleur financement des organismes communautaires. Plus de 200 personnes étaient présentes lors de cette manifestation festive.
- Une employée de l'APAMM-RS a participé, le 29 mai dernier, à une journée de réflexion pour la lutte à la pauvreté et l'exclusion sociale organisée par la CDC Longueuil.
- Le 26 juin dernier, une rencontre a été organisée par la Table Itinérance Rive-Sud (TIRS) et le service de police de l'Agglomération de Longueuil, portant sur le protocole d'intervention et la collaboration entre le milieu communautaire et le service de police. L'APAMM-RS était représentée lors de cette rencontre d'information et a pu créer des liens avec les policiers communautaires du secteur couvert par notre Association.

Prendre rendez-vous avec soi-même

Par Denise Dorval

L'été tire à sa fin, bientôt les journées se feront plus courtes, les nuits plus fraîches, les activités saisonnières reprendront pour chacun de nous. Qu'est-il advenu de la période estivale si longtemps espérée? Avez-vous pris le temps de refaire le plein d'énergie ou avez-vous été happés à nouveau par le rythme effréné de la vie? Si tel est le cas, la période automnale est tout à fait propice à prendre une pause et à vous ressourcer. Je prends donc la liberté de partager avec vous mon expérience personnelle et de vous entretenir des moments de tranquillité que je me suis accordés en séjournant à quelques reprises dans des endroits de *silence* et de *ressourcement*.

Se permettre de prendre un temps d'arrêt, un rendez-vous avec soi-même, retrouver en soi l'émerveillement de l'enfant devant cette beauté qui s'offre à nous sans que trop souvent nous y portions attention. Le vocable « mauvaise température » pour moi a perdu tout son sens depuis que j'ai connu en ermitage, nuit et jour, une semaine sous la pluie. Affublée d'un imper et de bottes j'ai arpenté les sentiers humant les odeurs accentuées de la végétation colorée. J'ai écouté le silence meublé par les chants des oiseaux, le bruit du vent dans les feuilles et le ruissèlement d'un cours d'eau. J'ai eu l'impression d'interrompre la fébrilité de la vie moderne, de respirer l'air pur, manger au lieu d'avaler, marcher au lieu de courir. Dans mon humble maisonnette, j'ai adopté la simplicité, vécu l'introspection, et fait mienne la définition « temps libre » : flâner, méditer, écrire, colorier des mandalas, lire, etc....

À la suite de cette escapade, j'ai cherché à recréer ces instants d'harmonie ne serait-ce que l'espace d'une fin de semaine. Ce désir m'a menée à la découverte de lieux de retraite dont quelques-uns tenus par des institutions religieuses québécoises. Ceux-ci, tout en étant modestes, sont propres et confortables. La plupart de ces établissements, suggèrent un prix minime, par exemple 45\$ à 60\$ par jour, incluant la chambre et trois repas et certains d'entre eux adaptent même le prix en fonction du budget de la personne.

Une autre perspective s'offre à vous si vous préférez ne pas vous déplacer, une retraite peut aussi être réalisée à votre domicile. Une telle période de silence permet de réfléchir, de retrouver l'équilibre, ou simplement de souffler un peu. Toutefois, une retraite chez soi requiert une préparation bien particulière. Dans un premier temps, vous devez en planifier



la durée (idéalement ½ journée pour une première); renoncer temporairement aux petits plaisirs quotidiens et aux distractions (ex. regarder la télévision). Occupez ces moments de la sorte :

- Lecture inspirante, autant que possible choisissez d'avance ce que vous lirez.
- Relaxation et/ou méditation et/ou immobilisation physique dans le silence.
- Promenade à pied si possible dans un lieu naturel paisible et harmonieux.
- Repas en silence ou avec une musique relaxante.

Pour votre première retraite, il est utile d'alterner ces activités, par exemple une matinée peut être constituée d'une heure de lecture inspirante, de deux séances de relaxation entrecoupées de promenades à pied.

Planifiez vos repas, lesquels doivent être légers (si possible évitez la viande). Un estomac trop chargé est un obstacle à une bonne retraite.

Privilégiez un environnement physique harmonieux : votre résidence doit être propre et en ordre. Cette harmonie se reflètera en vous.

Pendant votre retraite, assurez-vous de ne pas être interrompu, idéalement soyez seul à la maison.

Peu importe votre choix de réclusion provisoire, vous découvrirez le mieux-être apporté par le simple fait de sortir de votre quotidien et de tourner votre regard vers l'intérieur. Ce recentrage permet de faire remonter à la surface nos vraies valeurs souvent à l'encontre de notre société où le *paraître* prime sur l'*être*.

Petit conseil qui peut s'avérer de mise, si vous optez pour un séjour à l'extérieur, s'il vous est possible de le faire, profitez d'une randonnée en voiture pour visiter avant de réserver votre destination. En toute connaissance de cause je vous conseille la prudence dans le choix des centres de nature commerciale,

quelques fois les sites web peuvent s'avérer trompeurs, leur conception datant parfois de plusieurs années.

Pour clore je vous laisse avec ce proverbe arabe: « **L'arbre du silence porte les fruits de la paix.** » ■

Sources de référence :

Émission de Radio-Canada sur le silence : <http://www.radio-canada.ca/actualite/enjeux/reportages/2003/031216/silence.shtml>

Lieux de retraite et de solitude :

<http://spiritualite2000.com/index.html>

Centres de retraite au Québec :

http://evolution-101.com/quelques_adresses_pour_une_retraite_au_quebec.htm

Connaissez-vous l'organisme Phobies-Zéro?

Démystifier, comprendre et maîtriser les troubles anxieux

Couvrant maintenant dans plusieurs villes du Québec (dont à St-Hubert), Phobies-Zéro a été créé en 1991 sur la Rive-Sud de Montréal et est reconnu par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec depuis 2005. Au fil des années, ils ont su élaborer des partenariats avec l'Hôpital Douglas, ainsi que plusieurs psychiatres et professionnels de la santé; et l'ATAQ (Association des troubles anxieux du Québec), pour n'en nommer que deux. D'ailleurs, le conseil d'administration de Phobies-Zéro est composé de quelques professionnels du domaine de la santé mentale.

La fondatrice de Phobies-Zéro, Madame Marie-Andrée Laplante, a elle-même souffert d'agoraphobie et de trouble panique pendant plus de 20 ans. Madame Laplante s'en est sortie grâce à l'écoute et la compréhension d'une amie. Cela l'a donc inspirée à mettre sur pied un premier groupe d'entraide pour personnes souffrant d'agoraphobie et de trouble panique.



Aujourd'hui, Phobies-Zéro est défini comme étant un « groupe de soutien et d'entraide pour les personnes, jeunes ou adultes, souffrant de troubles anxieux sous toutes leurs formes (anxiété généralisée, trouble panique, agoraphobie, phobie sociale, phobies spécifiques et le trouble obsessionnel-compulsif) ». Les groupes d'entraide sont animés par des personnes bénévoles, ayant elles-mêmes cheminées dans leur trouble anxieux et désirant porter une oreille empathique et respectueuse à d'autres.

Les services offerts par Phobies-Zéro sont variés, afin de convenir aux différents besoins des utilisateurs : groupes de soutien et d'entraide, forum de discussion sur leur site internet, ateliers, ligne d'écoute, documentation, section jeunesse, etc. À travers leur éventail de services, Phobies-Zéro cherche à briser l'isolement des personnes souffrant de différents troubles anxieux, à sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés aux troubles anxieux et à collaborer aux recherches dans le domaine. ■

Siège social : C.P. 83, Sainte-Julie (Qc) J3E 1X5 (450) 922-5964

Ligne d'écoute (lundi au vendredi) : 1-866-922-0002

www.phobies-zero.qc.ca

La danse-thérapie : les mots du corps

Par Marie-Christine Dion

Au travers les siècles et les cultures, la danse a été utilisée afin de raconter des histoires, d'exprimer des émotions, de communiquer entre eux et avec l'au-delà et plus encore. Par exemple, au paléolithique, la danse primitive pouvait être utilisée pour plaire aux dieux, conjurer des sorts ou se donner du courage. En Égypte, le baladi communément appelé la danse du ventre, est une danse exprimant féminité, vie et sensualité.

Ce n'était alors qu'une question de temps avant qu'un avant-gardiste intègre ce mode d'expression à la psychothérapie et décide d'en former un mouvement distinct. Aux États-Unis dans les années 30, Marian Chace, danseuse et professeure, observait le mode de communication non verbal de ses étudiants lors de leur premier cours de danse et commençait à comprendre et à percevoir les besoins pour lesquelles ils demandaient de l'aide. Elle observa et modifia son approche pendant plusieurs années puis élaborait progressivement sa technique de thérapie par la danse et le mouvement (dance movement therapy) dans les années 1940. Encore aujourd'hui, Marian Chace est reconnue comme étant la « Grande dame » de la danse-thérapie. Elle est aussi la première danse-thérapeute à faire ce métier à temps plein et ce, à la clinique psychiatrique (Chestnut Lodge) à Washington à partir de 1946. Les hôpitaux psychiatriques sont des lieux où de nouvelles approches et techniques ont pu voir le jour.

Afin de comprendre en quoi la danse-thérapie peut consister, voici la structure développée par Marian Chace, « the Chace technique » (Chaiklin & Schmais, 1993) :

- 1- Échauffements
 - a. Contact initial
 - i. Effet miroir
 - ii. Clarification et expansion du répertoire de mouvements
 - iii. Incitation au mouvement/dialogue du mouvement
 - b. Développement du groupe – formation graduelle d'un cercle



- c. Expression rythmique du groupe/échauffements physiques
- 2- Développement du thème
 - a. Recueillir les pistes non verbales
 - b. Élargir, amplifier, déployer et clarifier les actions
 - c. Verbalisation et évocations imagées
 - d. Nombreuses autres possibilités de thème (ex. jeu de rôle, action symbolique, thème de groupe)
 - 3- Clôture
 - a. Cercle
 - b. Mouvements communs
 - c. Discussion possible/échange sur les émotions.

Il est également important de noter l'apport considérable de Rudolf Laban, danseur, chorégraphe, pédagogue et théoricien de la danse, à la danse-thérapie. L'analyse du mouvement connu sous le nom de Laban Movement Analysis (LMA) est un système pratique, compréhensible et conceptuel qui peut servir de base pour observer, décrire et comprendre le processus du mouvement humain et fournir une raison d'être pour des interventions thérapeutiques. La clientèle peut également utiliser ces différents axes afin d'entamer un travail d'introspection. Voici les principaux éléments ainsi que leurs questions à garder en mémoire quand le mouvement est analysé :

- 1- Le corps : Comment le corps est-il organisé? Qu'est-ce qui bouge et comment? Quel est le mouvement produit?
- 2- L'effort : Qu'est-ce que la qualité dynamique? Comment le mouvement est-il exécuté? Avec quelles qualités d'énergie?

- 3- La forme : Quelle forme le corps peut-il prendre? Quels sont les différents chemins empruntés par le mouvement?
- 4- L'espace : Comment l'espace est-il utilisé? Où va le mouvement? Dans quel espace s'inscrit-il?
- 5- Le phrasé ou le rythme : Quels sont les modèles utilisés? Dans quel laps de temps et suivant quel rythme s'effectue le mouvement?
- 6- L'interrelation : Comment les relations sont-elles établies? Comment l'individu en mouvement est-il en relation avec son entourage?

Aujourd'hui, on reconnaît la thérapie par la danse et le mouvement comme étant une approche thérapeutique utilisant le mouvement et la danse pour permettre à la personne de s'engager dans un processus visant à favoriser la santé et l'intégration physique, psychologie et spirituelle (SACK). Pratiquée en groupe ou en individuel, la danse-thérapie convient aux gens de tout âge et de toute condition. Différentes études ont d'ailleurs démontré que la danse-thérapeutique avait des effets bénéfiques sur l'image et l'estime de soi, le stress, les peurs, l'anxiété, les tensions physiques et douleur chronique ainsi que la santé en général. Selon l'Association de thérapie par la danse et le mouvement au Canada (ATDM), la danse-thérapie peut accélérer le processus de guérison de multiples affections ou amener une acceptation plus sereine de celles-ci : amputation, anxiété, états dépressifs, désordres alimentaires, problèmes psychiatriques, arthrite rhumatoïde, asthme, cancer, déficiences intellectuelles, visuelles et auditives, diabète, fibrose kystique, hypertension, lésions cérébrales, maladie d'Alzheimer, sida et toxicomanie.

Et la danse-thérapie continue de prendre de l'expansion puisque le 23 avril dernier, l'ouverture du Centre national de danse-thérapie en collaboration avec les Grands Ballets Canadiens de Montréal a été inaugurée. Ce centre, une première initiative de ce genre à être mis en œuvre par une compagnie culturelle, adopte trois fonctions soit

l'offre de services en thérapie par la danse et le mouvement, la mise sur pied de projets de recherche clinique et le développement du premier programme canadien de formation universitaire de cycle supérieur en danse-thérapie. À ce jour, il n'existe pas de formation universitaire dans ce domaine au Canada. Les étudiants intéressés doivent se rendre aux États-Unis. Cependant, à compter de cet automne, le centre devrait être en mesure de constituer sa toute première cohorte. De plus, les projets de recherches cliniques en partenariat avec deux centres de recherches universitaires et deux centres hospitaliers permettront de recueillir plus de données sur les bienfaits de cette forme de thérapie. Dans les prochaines années, nous pourrons donc retrouver la danse-thérapie à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, sur le campus Loyola de l'Université Concordia, au CHUM et à Sainte-Justine, notamment aux personnes atteintes de troubles alimentaires.

En ce moment, on peut retrouver la danse-thérapie à différents endroits à Montréal. Quelques danses-thérapeutes y font de la pratique privée. De plus, cela est bien présent au Centre de développement humain par les arts auprès de gens ayant des déficiences intellectuelles (<http://cahd.concordia.ca/>), avec le projet Parkinson en mouvement (<http://parkinsonenmouvement.com/>) ainsi qu'au studio Mosaïco (<http://www.studio-mosaico.com/fr/index1.html>). Deux cousines de ce mouvement sont également bien établies à Montréal : la danse contact improvisation (<http://www.contactimpro.org/>) ainsi que la Biodanza (<http://www.biodanza.ca/>).

La danse-thérapie est une de ces formes de thérapie qui a besoin d'être vécue afin d'en comprendre toute la portée et les bienfaits. Je vous invite donc à tenter l'expérience et à vous plonger pleinement dans cet univers mouvementé. ■

Du nouveau à l'APAMM-RS

Ceux et celles qui ont eu l'occasion de feuilleter le calendrier d'activités pour la prochaine année auront sûrement remarqué que les activités sont plus nombreuses et plus variées. Toute l'équipe a ardemment travaillé afin d'offrir un éventail d'activités pour combler le plus de besoins possible, et nous en sommes très fières! Voici un petit aperçu des nouveautés cette année :

GROUPES D'ENTRAIDE

- Les groupes d'entraide de SOIR (aux deux semaines) et « TPL » (mensuel) seront maintenant animés par deux co-animatrices. Une intervenante de l'APAMM-RS, ainsi qu'une personne bénévole se partageront la tâche d'animation pour ces deux groupes d'entraide. Nous souhaitons la bienvenue aux deux personnes bénévoles qui entreront en fonction dès septembre!
- Un nouveau groupe d'entraide pour adultes dont le père ou la mère est atteint(e) d'un trouble de santé mentale débutera au printemps 2014. Cette problématique étant de plus en plus présente chez les personnes venant à l'APAMM-RS, l'équipe a cru bon de tenter de créer un espace pour ces gens qui ont un vécu et des enjeux différents.

RÉPIT

- Deux nouvelles activités de répit ont été ajoutées cette année : l'introduction au Hatha Yoga et des ateliers de photographie. Ceci permet de varier les activités de répit offertes aux familles afin de vous inciter à vous recentrer sur vos intérêts et vous autoriser des moments de plaisir et de détente.

FORMATIONS PSYCHOÉDUCATIVES

- Une formation sur le *Lâcher prise* a été ajoutée dans le dessein de vous permettre de mettre en œuvre cette expression si facile à dire, mais oh combien difficile à exécuter au quotidien. Trois rencontres structurées dans lesquelles des outils concrets vous seront fournis afin de travailler cet objectif.
- Un intervenant de l'APAMM de Sorel-Tracy (*Le Vaisseau d'Or*), Claude Descheneaux, viendra offrir deux rencontres afin de mieux vous outiller pour faire face au chantage émotif auquel vous êtes peut-être confronté dans votre vie.
- Une formation de quatre rencontres, le Programme Accueil et Information au Rétablissement des Familles (Programme AIR) a été élaboré afin d'offrir de l'information et des outils sur les enjeux touchant la maladie mentale d'un proche. Cette formation s'adresse à toute personne qui a un proche pour qui le diagnostic est inconnu, ou un diagnostic pour lequel nous n'offrons pas de formation spécifique ou quelqu'un qui désire s'outiller à court terme en attendant une formation spécifique plus tard.
- Une activité jeunesse a aussi été ajoutée à notre calendrier, l'atelier « Anna et la mer », pour les enfants de 7 à 12 ans qui ont un proche atteint de maladie mentale. Sous forme de camp d'été de 4 jours, les enfants auront l'opportunité de faire des jeux, des échanges et des activités artistiques afin d'explorer et mieux comprendre les enjeux liés à leur situation.

Avis aux gens de Boucherville :

Vous pouvez répondre à un sondage visant à mieux cerner les besoins des proches aidants de Boucherville en allant sur le lien internet suivant :

<http://dgeland.com/procheaidant/index.php/769892/lang-fr>

Ce sondage a été conçu par une étudiante des HEC en collaboration avec le Centre d'Action Bénévole de Boucherville (CABB).

Si vous avez des questions ou voulez plus d'informations, vous pouvez contacter Marie-Anick au (450) 766-0524.

Des remerciements



Un merci chaleureux au président du Conseil d'administration de l'APAMM-RS, Monsieur Guy Savoie, à qui une plaque commémorative a été remise pour ses 10 ans de bénévolat au sein de notre Association.

Son travail et son soutien au sein de l'APAMM-RS pendant ces 10 années sont précieux et nécessaires au bon fonctionnement de l'Association. Toute l'équipe lui témoigne sa gratitude et souhaite qu'il reste parmi nous encore longtemps!

L'équipe de l'APAMM-RS tient aussi à remercier un autre généreux bénévole : Monsieur André Gagnon. Monsieur Gagnon a passé plusieurs heures à réaménager, rénover et peaufiner nos locaux afin d'accueillir un(e) nouvel(le) intervenant(e) à l'automne. Vous pourrez admirer son travail consciencieux et attentionné lors de votre prochaine visite à l'APAMM-RS! De plus, Monsieur Gagnon a fait le don d'une cafetière Keurig toute neuve pour l'APAMM-RS.

Merci Monsieur Gagnon!

Au printemps, nous avons été gâtés par le beau témoignage d'une membre de l'APAMM-RS sur notre page Facebook. Cela a touché l'équipe au point de vouloir l'inclure dans le bulletin. Voici donc ce beau témoignage d'une mère :

C'était mon dernier groupe de soutien ce soir. Je déménage prochainement et je change complètement de région. Juste un petit mot pour dire à quel point votre organisme m'a aidée à passer au travers d'événements difficiles... Le bel accueil que Georges-Marie avait eu dans le temps, les conseils judicieux qu'elle m'a donnés qui m'ont aidée à exister moi aussi comme personne... Le groupe de soutien avec Marie-Christine qui nous aide à comprendre et surtout à se rendre compte que nous ne sommes pas seuls dans la maladie... Continuez votre travail. La maladie mentale est encore trop inconnue et derrière la maladie, il y a une personne. Une personne à part entière qui a besoin d'amour et d'écoute. Une belle personne qui gagne à être connue. Voilà !!!! Merci énormément !!!!

Marie-Claude M.

Vous pouvez devenir membre de l'Association (par la poste ou en ligne sur notre site internet)

Adhésion annuelle 20\$
Famille à la même adresse 35\$

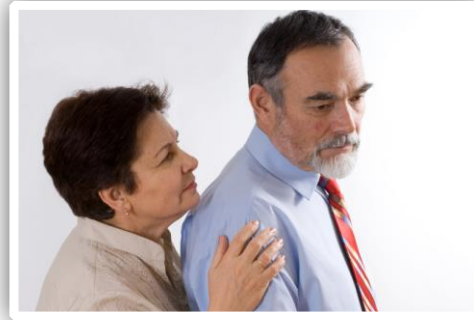
**ASSOCIATION DES PARENTS
ET AMIS DE LA PERSONNE
ATTEINTE DE MALADIE MENTALE –
RIVE-SUD**

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 intervenir

Faire un don à l'APAMM-RS c'est investir dans la 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.



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
Rita Roy	vice-présidente
Jacques Petit	secrétaire
Pierre Daoust	trésorier
Chantal Boisclair	administratrice
Iréné Chabot	administrateur
Ghislaine Pilon	administratrice

Personnel

Patricia Arnaud	directrice générale
Eilyn Miranda	intervenante psychosociale
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

Photographies et illustrations

Canstockphoto.com et APAMM-RS

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 Québec

3^e trimestre 2013

Merci à nos généreux donateurs!