

Journal information

Hôpital Louis-H. Lafontaine

imprimeriehlh@maniacom.qc.ca

ISSN 0228 2755
15 avril 1999, vol 22, no 8

Le Salon des milieux de vie de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine dans la communauté

12 mai 1999 : Une date à retenir !

Dans le Journal Information du 4 mars dernier, on vous annonçait la tenue du Salon des milieux de vie de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine dans la communauté.

La direction des services de réadaptation et d'hébergement dans la communauté, dans le cadre du 125^e anniversaire, est très heureuse de la réalisation de ce projet attendu par bien des gens.

En effet, sous la responsabilité du comité organisateur, et avec la complicité de madame Hélène St-Pierre, il sera souligné la diversité des ressources et des programmations que nous retrouvons dans l'ensemble des ressources d'hébergement de notre établissement.

Par cette approche novatrice, l'ensemble des intervenant(e)s de l'hôpital ainsi que le milieu environnant, public, affaires, communautaires, pourra échanger sur les caractéristiques que l'on retrouve dans ce réseau.

Le personnel de la direction sera très fier de vous y accueillir le mercredi, 12 mai, entre 12 h 00 et 20 h 00, à la Maison de la Culture Mercier située au 8105 rue Hochelaga.

Venez en grand nombre, c'est un rendez-vous à ne pas manquer. ▀

Jean-Jacques Leclerc

directeur des services de réadaptation et d'hébergement dans la communauté

Semaine du bénévolat

Nous profitons de la Semaine du bénévolat, du 18 au 23 avril, pour remercier nos bénévoles pour leur implication et leur dévouement au sein de notre hôpital. Jour après jour, il participent aux activités auprès de nos usagers afin de leur apporter un brin de douceur et d'amitié. Voici un aperçu des heures travaillées par nos bénévoles pour l'année 1997 - 1998 dans différentes activités:

Visite: 148.90 heures	Pastorale: 3 394.00 heures
Accompagnement: 513.75 heures	Fondation: 2.50 heures
Loisirs: 109.25 heures	Relation publique: 263.00 heures
Magasin: 1 729.30 heures	Comité des usagers: 586.80 heures
Grand total: 6 747.50 heures	

Je termine en vous citant ce passage: "L'instinct de partage se déclenche dès que les gens se perçoivent comme membres d'une collectivité, que ce soit la famille, la tribu, le quartier ou le pays. Les progrès de la bien-faisance dépendent de l'ampleur de notre notion de collectivité."
— James A. Joseph.

Lise Froment

responsable service de l'Action bénévole

Sommaire

- Un remède contagieux:
Le rire c'est sérieux
- Stagiaire au service de santé et sécurité du travail
- Fondation Pleins pouvoirs
- Journal Club Lorenzo-Morin
- Invitation: Groupe de discussion et de recherche
- Conférence de l'AQS : *L'Appoint, service de support*
- Condoléances
- Reconnaissance

Questionnaire sur les agressions

par Sylvie Trépanier

pour le comité protocole en cas d'agression

Le 4 novembre 1997, le comité central paritaire pour la santé et la sécurité du travail a donné le mandat à un groupe de travail paritaire de doter l'établissement de politiques et procédures lors d'agressions. À cette fin, le groupe de travail élaborera un questionnaire afin d'établir un bilan de la situation actuelle vécue par le personnel, médecins et résidents de l'hôpital.

Ce questionnaire a été envoyé, de façon aléatoire, au domicile d'un échantillonnage d'infirmières, infirmières auxiliaire, préposés aux bénéficiaires, éducateurs, ergothérapeutes, psychologues, travailleurs sociaux, agents de sécurité, médecins et résidents vers la fin de février dernier.

Les résultats sont actuellement compilés par un technicien du centre de recherche Fernand-Seguin. Si vous avez reçu ce questionnaire à la maison, nous vous demandons de bien vouloir le compléter et le retourner au centre de recherche Fernand-Seguin à l'attention de monsieur Claude Lamarre d'ici le 30 avril prochain.

Nous vous ferons part, d'ici quelques semaines, des résultats de ce questionnaire par le biais du *Journal Information*. ▀

Un remède contagieux : Le rire c'est sérieux

Le fou rire dans notre société ne fait pas trop sérieux. Il peut être accepté dans la vie privée mais au travail, il faut éviter de montrer trop sa gaieté, d'où le nombre croissant de visages tristes.

Avec les mauvaises nouvelles dont nous sommes affligés quotidiennement, les coupures budgétaires et la morosité de la vie, est-il encore possible de rire? La société moderne nous incite à la modération en tout, ce qui ne facilite pas l'extériorisation de nos sentiments. Ainsi, nous devenons de plus en plus sérieux, de moins en moins rieurs.

D'après des recherches, il est prouvé qu'en Europe, avant la guerre, les gens riaient 19 minutes par jour. En 1980, environ six minutes, en 1990, seulement quatre minutes et actuellement on ne rit plus que deux minutes par jour, et sûrement pas tout le monde. Beaucoup sont atteints d'une grave maladie, la « sinistrose ». Il est très urgent de remédier à ce « mal-aise » du « mal-être ». Il est grand temps de vous payer une pinte de rire aigu pour « gué-rire » de ce mal. Combien de temps consacrez-vous au rire dans votre quotidien? Avez-vous évalué la place du rire dans votre vie professionnelle? Avez-vous pensé utiliser des techniques de rire anti-stress pour amorcer un changement dans votre vie? Le rire et l'humour au travail, est-ce possible ou utopique, inadmissible ou acceptable?

Le rire anti-stress en milieu de travail dédramatise les conflits, diminue le taux d'absentéisme et le burn-out, favorise les relations inter-personnelles et la collaboration entre employeurs et employés.

Se découvrir à travers le jeu, le rire et l'humour, pourquoi pas! En s'amusant, nous abandonnons temporairement notre côté rationnel et logique (hémisphère gauche) pour exploiter notre côté lunatique (hémisphère droit du cerveau), le monde des émotions et de la créativité.

Le rire nous permet de modifier la perception d'un problème, de le mettre en perspective. En riant, nous créons une distance par rapport à ce problème, nous devenons spectateur de la situation. Nos idées s'éclaircissent et nous trouvons des moyens pour solutionner ce problème tout en conservant notre énergie. Nous dédramatisons, n'est-ce pas fantastique?

Le rire est l'antidote au stress, à la monotonie. Il facilite la digestion et élimine la constipation physique et psychique. Il est une gymnastique respiratoire qui dilate 400 millions d'alvéoles pulmonaires, trois fois plus que la respiration normale. Ces recherches scientifiques nous démontrent que rire une minute équivaut à 30 minutes

de conditionnement physique. Alors de grâce, riez, exprimez votre rire, c'est sérieux, c'est le jogging du coeur et de l'esprit.

Rire, c'est communiquer, que le rire soit sarcastique, moqueur ou complice, qu'importe, nous verbalisons un message. Afin de dépasser notre cadre de référence psychologique et expérimental, nous devons nous libérer des saboteurs qui nous empêchent de rire. Nous vivons dans la peur de perdre notre travail, notre argent, d'être malade, d'être ridicule, etc. Nous sommes inquiets, anxieux, pleins de préjugés, d'interdits. Nous bloquons nos émotions naturellement, et nous utilisons l'humour toxique pour passer nos frustrations. Cette forme d'humour est souvent utilisée dans nos familles et dans le milieu de travail. Développer un humour sain consiste à rire avec la personne et non contre ou à ses dépens.

Ne désespérez pas, ça s'apprend! Selon une étude américaine (Université d'Antioche, Los Angeles) auprès de 5000 personnes, il existe 187 types de rires différents: le rire gras, timide, gros rire, saccadé, esclaffé, snob, nerveux, étouffé, etc. Et chacun d'eux a des répercussions sur notre organisme.

Rire, crier, bailler, chanter, pleurer sont des émotions libératrices, car à travers ces dernières, nous expulsions un malaise, un inconfort, nous décompressons, nous évacuons le trop-plein pour retrouver l'équilibre, et un rire franc et spontané. Rire de soi, c'est retrouver l'émerveillement et la simplicité de l'enfant ainsi que sa sagesse. Pour « rire sérieusement », il est recommandé de rire trois minutes par jour.

Par où commencer pour apprendre à rire trois minutes par jour? Pour débiter, recherchez toutes les occasions pour provoquer le rire: spectacles, films, livres, cassettes: fréquentez les gens drôles: pratiquez-vous à rire seul, commencez par un sourire devant votre miroir, vous serez surpris des résultats.

Un sourire, c'est gratuit. Ça enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le partage. Il

redonne du courage et il ne peut s'acheter ni se voler. Pour pratiquer le rire autogéré, commencez par rire intérieurement et sans aucun son, puis laissez sortir quelques ha! ha! hi! hi!, etc. Ensuite, augmentez progressivement les sons jusqu'à vous esclaffer graduellement de rire. Ces exercices procurent des effets thérapeutiques au niveau de la gorge, de l'abdomen et des poumons.

Pour de plus amples renseignements, procurez-vous la cassette de madame Vénard Rire c'est sérieux ou encore participez à un atelier sur le rire et l'humour en limousine suivi d'un souper. Aussi disponible, un atelier de fin de semaine. Informations: 442-3618.

Josianne Vénard
psychothérapeute

Stagiaire au service de santé et sécurité du travail

Nous avons le plaisir d'accueillir *monsieur Denis Pineault* pour la réalisation de mandats reliés à la formation en santé et sécurité du travail et gestion des risques jusqu'au mois de septembre prochain. Monsieur Pineault est titulaire d'une maîtrise en environnement de l'Université de Sherbrooke.

Au cours de ses mandats, monsieur Pineault sera appelé à identifier et quantifier les sources de mercure utilisés dans l'établissement et dans les ressources externes. Il procédera à la formation du personnel en regard de la prévention des risques reliés au mercure suite à une demande adressée par la CSST à l'ensemble des hôpitaux psychiatriques et des hôpitaux dispensant des soins de courte durée de la région de Montréal.

Par la suite, monsieur Pineault sera appelé à sensibiliser le personnel aux produits contrôlés - SIMDUT (système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail).

Toute l'équipe du service de santé et sécurité du travail lui souhaite la bienvenue et la meilleure des chances. ▀

Journal Club Lorenzo-Morin

Dates: Les vendredis 23 avril et 28 mai, de 9 h 00 à 10 h 00

Présentateurs: M. Jean-Pierre Bonin, Dr Alain Lesage, Mme Nicole Ricard

Article: *La réadaptation: concepts et pratiques à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine* (2 présentations).

Le Journal Club Lorenzo-Morin se tient à la salle 1 du module d'enseignement de 9h00 à 10h00. Il est ouvert à tous les membres du personnel intéressés à participer ou simplement à écouter des présentations sur divers concepts liés au concept de réadaptation en maladie mentale.

Rappelons que ces concepts s'inscrivent dans les nouvelles approches préconisée par l'Hôpital en matière de Traitement, Réadaptation et Réhabilitation.

N.B. Ceux qui le désirent pourront obtenir une photocopie de l'article, qui est le même pour les deux rencontres, en faisant la demande à l'avance auprès de madame Couture au département de psychiatrie au poste 2624.

Alain Lesage, M.D.
Centre de recherche Fernand-Seguin

Fondation Pleins pouvoirs

*Prévention d'agression, affirmation
et confiance en soi, auto-défense*

La première conférence prononcée le 23 mars dernier par Madame Marylaine Léger sur la prévention des agressions chez les adolescent(e)s fut un véritable succès. La directrice de la *Fondation Pleins Pouvoirs* a su par ses connaissances et son dynamisme nous apprendre à mieux gérer certaines situations à risque et ainsi l'enseigner à nos jeunes. Selon elle, la meilleure façon d'apprendre à s'affirmer et à se défendre consiste à pratiquer les techniques à l'aide de jeux de rôles et de mises en situation. Pour ceux et celles qui auraient besoin d'apprendre certaines stratégies de défense ou de se rafraîchir la mémoire à ce chapitre, nous vous invitons à venir assister à la prochaine présentation. Pour ceux et celles qui ne peuvent assister, les conférences seront enregistrées sur vidéo et il sera possible de les emprunter pour usage personnel. Adressez-vous au service de l'audiovisuel après la date de la conférence afin d'en réserver une copie. Merci !

Bienvenue à tous et à toutes !

Pour informations supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec moi au numéro suivant:
251-4000 poste 4003.

Huguette Courtemanche
Programme d'aide aux employé(e)s

Plein pouvoirs au quotidien

Le mardi 20 avril 1999 - 12h00 à 13h00 • Salle n° 1 du module d'enseignement

• *Affirmation de soi, poser des limites verbales et physiques non-agressives*

• *Techniques de négociation et de prévention d'attaques verbales*

• *Poser des limites avec des personnes connues*

• *Défense physique contre une variété d'agressions*

• *Protection au quotidien et dans les situations d'urgence*

• *Documentation sur les différents ateliers offerts aux enfants, aux adolescent(e)s ainsi qu'aux adultes (groupes femmes seulement, hommes seulement et groupes mixtes).*



invitation

Les problèmes cognitifs associés aux troubles psychotiques soulèvent un intérêt croissant. Un groupe de discussion et de recherche est en train de se former en vue d'explorer ce sujet nouveau et complexe. Si vous êtes intéressé(e) à y participer, venez nous rejoindre pour ces deux conférences:

Kieron O'Connor, psychologue:
*"Thérapie cognitive
et trouble délirant"*
le mercredi 21 avril
de 15 h 30 à 17 h 00

Christine Grou, neuropsychologue:
*"Déficits cognitifs
dans la schizophrénie"*
le mercredi 19 mai
de 15 h 30 à 17 h 00

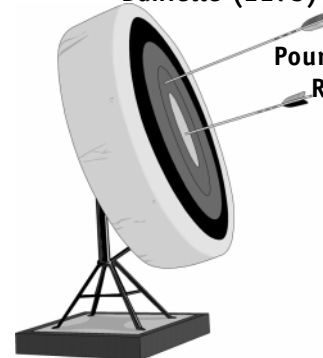
Lieu: salle n° 1 du module
d'enseignement,
Hôpital Louis-H. Lafontaine.

Arc en son

**Le temps des inscriptions
est arrivé pour le tir à l'arc**

Pour inscription:
Danielle (2273) avant 13 h 30

Pour information:
Réjean (2135)
après 11 h 30





**SVP: Joindre
SYSTÉMATIQUEMENT
le code régional sur vos
bons d'inscription.**

À vendre: Unités murales (TV, bar, vaisselier), table de salon, ensemble salle à dîner en frêne noir, flip-flop (couleurs modernes). Prix fixe 700 \$ pour le tout (peut être vendu séparément). Nicole au 514-353-8239.

4 1/2 à louer, haut de duplex, très propre, rue Hochelaga, arrêt d'autobus en face, prix : 435 \$ par mois non chauffé. Tél.: 514-355-6214 ou 450-585-3047.

Camion Nissan King Cab 1989 avec boîte en fibre de verre. Remonté à neuf: moteur, transmission, conduite avec 4 pneus sur roue de plus. Vraie aubaine : 4,000 \$. Appelez Raymond au 514-352-7105.

3 1/2 à louer, très grand, meublé, chauffé, éclairé, frais peint, libre immédiatement. 340 \$ par mois. Tél.: 450-656-7669.

3 1/2 à louer, nouveau Rosemont, demi sous-sol, très propre, bien éclairé, non chauffé, entrée laveuse-sécheuse, tranquille, près de tout, libre 1^{er} mai. 350 \$. Tél.: 514-254-3940.

Maison de campagne à St-Calixte. Refaite à neuf, toit cathédrale, mezzanine, terrain de 200' x 200' près d'un lac tranquille: 75 000 \$. Alain au 514-274-5685 (PM) ou 514-528-7272 (SOIR).

Coquette maison meublée, équipée, planchers bois franc, 3 chambres, salon, salle à manger, aire ouverte, grand jardin. 4 min à pieds du métro Beaugrand. Non fumeur. 725\$/mois. Tél.: 514-353-3510.

À vendre: Table de cuisine, 2 chaises, 2 bancs, idéal pour chalet, étudiant ou coin bricolage, prix: 100 \$. Vaisselier 4 portes, 2 tiroirs, 4 x 6. Prix: 150\$. Meuble machine à coudre en érable, 4 tiroirs, prix: 65\$. Tél.: 450-670-3835.

À vendre équipement de golf complet gaucher avec voiturette Wilson. Tél.: 514-642-9100 (demandez Jean-Guy).

À vendre poussette de bébé de marque *Peg Perego*. Presque neuve, très propre. Prix: 125\$. Tél.: 450-922-9537.

Condo à P.A.T. 5 1/2, 3^e étage, côté soleil, près transport, arm. en chêne, foyer, grande salle de bain, 2 lavabos, avec rangement, stationnement. Faut voir. 95,000\$. Tél.: 514-289-1379 ou 514-238-6838.

Volks Fox familiale 1988 blanche, manuelle 4 vit., 167,000 km, mécanique et carrosserie A1. Demande 1300\$. John au 450-647-4995.

Corvette 1980 jamais sortie l'hiver, très propre, moteur et différentiel refaits à neuf, 120,000 km. Tél.: 450-581-2273 (après 18h00).

4 1/2 fermé tout près de l'hôpital, bas avec cour clôturée: 435\$. Aussi 2^e, 365\$/mois, entrées laveuse sécheuse. Tél.: 514-7382910.

Table à pique-nique en bois, prête à monter: 35\$ (achetée 95\$ + tx). Tél.: (514) 354-4869. Trois chaises berçantes: 35\$ chac. + une en osier, suspendue: 75\$ (à discuter). Tél.: 514-355-5449 (Denise ou Claude).

25^e Tournoi
1 2 5 ANS
4 juin 1999
Golf Montcalm



**ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
SCHIZOPHRÉNIE**

L'Association québécoise de la schizophrénie (AQS) invite la famille et les proches dont un être cher est atteint de schizophrénie à

**une
CONFÉRENCE sur
l'Appoint
service de support,
donnée par Lise Boies, B. Sc.**

**le mardi 20 avril 1999
de 19 h 30 à 21 h 30**

au 7401, rue Hochelaga, pavillon Bédard, 1^{er} étage, unité 124, porte 1056. Toutes les personnes dont un être cher souffre de schizophrénie, ainsi que les personnes qui en sont elles-mêmes atteintes, sont cordialement invitées. **Entrée libre.**

**POUR INFORMATION
Hélène St-Pierre,
poste 3011**

Aurez-vous l'audace
de participer au

**Colloque
Prendre sa place**
du quartier
Mercier-Ouest ?



Dans le cadre de
l'Année internationale des
personnes âgées
Le dimanche 16 mai 1999
à l'Auberge Universel
5000, rue Sherbrooke Est

Condoléances

Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à madame Noëlla Fernet ainsi qu'à sa famille suite au décès de sa mère, madame Cécile Magnan Fernet survenu le 11 mars 1999. Des messes seront célébrées à son intention à la chapelle de l'Hôpital.

*Tes collègues de travail
Hôpital de jour*

Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à monsieur Sylvain Giroux, ainsi qu'à sa famille, suite au décès de son père survenu au mois de mars dernier.

L'équipe du service de sécurité

Reconnaissance

Par le biais du *Journal Information*, je voudrais exprimer ma reconnaissance à l'endroit de toutes les personnes qui, individuellement ou collectivement, m'ont témoigné de leur sympathie à l'occasion du décès de mon père, survenu le 10 mars dernier.

Décédé à presque 94 ans, il nous avait bien préparé à son départ. Mais la mort cause toujours une brisure, la vie n'est plus comme auparavant, et le support et l'affection des autres est alors très apprécié.

*C. Boekema
C.S.Sp.*