



ÉCHOS

**Coût / format papier 5.00\$ -
Distribué gratuitement aux
membres de l'APAMM-RS**

**BULLETIN D'INFORMATIONS
DE L'APAMM-RIVE-SUD
JANVIER 2012
VOLUME 21, NUMÉRO 1**

ÉCHOS

Le bulletin de l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale Rive-sud



Nouvelles et articles de fond

- ▶ **Mot de la directrice** **page 3**

- ▶ **Santé / Vivre à plein malgré ses limites**
par Bruno Fortin, psychologue **page 4**

- ▶ **La musique comme instrument de thérapie :
la musicothérapie**
par Eilyn Miranda, travailleuse sociale APAMM-RS **page 5**

- ▶ **Dans l'univers de l'art-thérapie**
par Marie-Christine Dion, intervenante psychosociale et
art-thérapeute APAMM-RS **page 7**

- ▶ **Nouvelles du conseil d'administration de
l'APAMM-RS** **page 9**

- ▶ **Témoignage d'une participante au groupe
de soutien et d'entraide de jour** **page 11**

Rubriques

- ▶ **Le coin lecture** **page 12**

- ▶ **Connaissez-vous l'organisme « Le Havre à
Nous »?** **page 13**

- ▶ **À votre agenda** **page 14**



Mot de la directrice

Par : Patricia Arnaud, b.sc
Directrice générale

Je lisais récemment le conseil d'un médecin qui disait qu'en hiver, nous devons ralentir le rythme et suivre davantage la nature. Comme elle prend un temps d'arrêt sous le manteau de neige, nous devons en faire autant de temps en temps sous nos couvertures. Prenez-vous ce temps?

Depuis notre dernier Échos, quoi de nouveau?

En octobre dernier, il y a eu la Campagne nationale de sensibilisation aux maladies mentales, organisée par notre fédération (la FFAPAMM). Un microsite très intéressant s'est fait connaître : **Avantdecraquer.com**



Puis en décembre, s'est tenu au Restaurant Fu-Lam à Greenfield Park notre souper des Fêtes, avec la présence de plus de 80 membres de l'Association.

Nous avons même eu la participation du Père Noël à cet événement, distribuant surprises et cadeaux. La soirée semble avoir été très appréciée comme temps de rencontre et de partage entre les membres. Des moments de joie et de paix pour des familles souvent éprouvées!



Quelques remerciements à de généreux donateurs : La Fondation EJLB avec 10 000\$ pour financer le Programme d'endeuillés par suicide; la Fondation Poorna-Jnana Yoga qui a organisé un casino bénéfique nous remettant un don de 750\$; Stelpro - 1 000\$; Bell Canada avec leur programme incitatif au bénévolat - 500\$ (merci à monsieur André Gagnon pour son bénévolat); la Corporation des Sœurs Franciscaines - 2 000\$; plusieurs députés provinciaux, dont madame Marie Malavoy avec 500\$; ainsi qu'une activité bénéfique organisée par madame Francine Deshaies, artiste peintre, avec 360\$ remis à l'APAMM-RS. **Merci à tous!**

Je souhaite très sincèrement à tous une Année de santé, de paix et de présence autour de vous. Ne restez pas seul... l'APAMM-RS est là pour vous! Bonne Année 2012 et bonne lecture.

Patricia Arnaud, directrice générale



*Nous remercions sincèrement madame FRANCINE DESHAIES qui a remis un don de 360\$ à l'APAMM-RS suite à un tirage que celle-ci a organisé à l'Institut national de la santé publique du Québec. Madame Deshaies, artiste peintre reconnue, a offert une toile de sa création comme prix au tirage. Une belle initiative très appréciée!
La gagnante est madame Hélène Filion.*

Santé | Vivre à plein malgré ses limites

Chacun de nous a des limites qui lui sont propres et dont il doit tenir compte. Elles influencent notre vie et méritent notre attention si l'on veut favoriser le plein développement de notre potentiel. Chacun de nous est un projet unique en voie de réalisation. Nous sommes tous différents, et ces différences nous exposent aux préjugés et à la marginalisation. Malgré ces différences, nous sommes aussi tous semblables, dignes d'aimer et d'être aimés, à la recherche du chemin qui nous permettra de vivre pleinement.

Que signifie vivre à plein? Chaque personne a sa définition, en fonction de son plan de vie et des ressources à sa disposition. À plein ne signifie pas sans limites et sans contrainte. Au contraire : il s'agit de faire de notre mieux compte tenu des ressources disponibles et du contexte de notre vie. Cette définition évoluera au cours de notre vie, selon les difficultés et les occasions qui se présentent à nous. Il s'agit aussi d'éviter de rajouter inutilement des limites à celles qui sont déjà dans notre vie.

En effet, certains pièges risquent de vous désavantager et de vous amener vers un état de détresse psychologique. Quels sont ces pièges?

1. Cesser ses efforts de façon prématurée,
2. Se croire impuissant devant une situation sans que cela soit le cas,
3. Exiger que tout se déroule constamment selon ses désirs,
4. Choisir la solitude d'une façon absolue, et
5. Renoncer pour toujours à tous ses intérêts et à tous ses espoirs.

Heureusement, il y a aussi des attitudes positives qui vous seront utiles pour éviter ces pièges, diminuer l'intensité de la détresse et améliorer la qualité de votre vie. Il s'agit globalement :

1. d'entretenir une relation amicale avec soi-même,
2. de cultiver son jardin relationnel et
3. d'utiliser sa raison et de percevoir les situations d'une façon nuancée.

Voyons d'abord comment avoir une relation amicale avec soi-même. Nous pouvons trouver notre façon de nous faire du bien, entre autres en nous reposant lorsque nous en avons besoin. Cherchons activement à satisfaire nos besoins et à atteindre nos buts. Nous pouvons également accepter de partir d'où nous sommes, sans nous résigner à y demeurer pour le reste de notre vie. Cela nous demandera de faire le deuil de ce qui est impossible ou de ce qui n'est plus là. Nous pouvons nous faire notre propre idée de ce que nous souhaitons vivre, et assumer nos choix.

Soyons notre propre avocat et notre propre juge. La vie peut être difficile, mais elle contient aussi de bonnes choses. Choisissons de croire et d'espérer.

Voyons maintenant comment cultiver notre jardin relationnel. Il s'agit bien sûr de cultiver toutes sortes d'amitiés. Donnons-nous l'occasion d'aimer et d'être aimés et acceptons l'aide d'autrui. Permettons aux gens qui nous entourent de réagir à ce qui nous arrive. Entrons en contact avec des gens qui vivent les mêmes désavantages que nous. Confions-nous à des gens de confiance. Méfions-nous des personnes ou des situations qui empoisonnent notre existence et revendiquons notre place.

Voyons finalement comment utiliser sa raison et percevoir les situations d'une façon nuancée. Cherchons d'abord de l'information de qualité. Recherchons les nuances et l'équilibre de la pensée. Recherchons activement le chemin qui nous permettra de continuer notre vie. Évitions de nous servir de nos limites comme excuses. N'exagérons rien. Recherchons à influencer positivement notre vie et notre entourage plutôt que de vouloir tout contrôler. Mettons de côté les questions inutiles ou sans réponse. Concentrons-nous sur ce que l'on peut faire à partir de maintenant et pour l'avenir. N'accordons notre attention qu'à ce qui le mérite. Certaines personnes de notre entourage tiendront des propos désagréables. Avant de réagir à leurs propos, nous pouvons nous éviter bien des frustrations en nous posant les questions suivantes :

- Cette personne est-elle bien informée?
- Est-elle volontairement méchante?
- Est-elle éduquée?
- Occupe-t-elle une place importante dans notre vie?
- Qu'est-ce que nous voulons?
- Avons-nous l'énergie nécessaire : pour influencer cette personne?
- Est-ce que nous pouvons déléguer une partie du travail d'éducation?

Chaque fois que quelqu'un témoigne de sa détermination à profiter de la vie, malgré les difficultés et les limites, en utilisant pleinement ses ressources et celles de son entourage, il éveille chez les gens avec qui il entre en contact le goût irrésistible de faire de même, de vivre à plein, dans la direction qu'ils ont choisie pour eux-mêmes. Il transforme alors le monde en un lieu un peu plus agréable à vivre. C'est ce que nous pouvons tous faire en commençant à vivre à plein.

Source : Bruno Fortin, psychologue

Article disponible sur le site de la FFAPAMM : <http://www.fapamm.com/>

La musique comme instrument de thérapie : la musicothérapie

Par : Eilyn Miranda, travailleuse sociale

Une marche au bord de la mer m'a invitée au calme et à la réflexion sur la présence de la musique dans la nature et dans la vie de tous les jours. Le rythme des vagues sur la plage, le vent qui siffle entre les arbres ou entre les édifices des grandes villes, le chant d'une rivière qui serpente les rochers, tout est son et musique. Chez l'être humain, le rythme cardiaque, la synchronisation et le rythme de marche, le volume et la mélodie de la voix, c'est aussi de la musique. Alors, qu'est-ce que la musicothérapie? Quoi de mieux que de voir ce que disent les spécialistes à ce sujet. Selon l'Association de Musicothérapie du Canada, il s'agit de « l'utilisation judicieuse de la musique et de ses éléments par un musicothérapeute accrédité afin de favoriser, maintenir et rétablir la santé mentale, physique et spirituelle ».

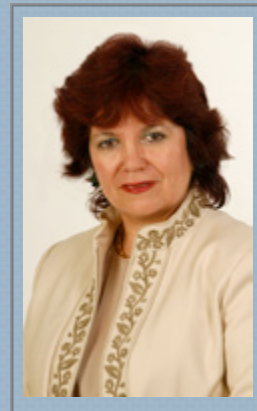
Cela veut-il dire que les notes de musique ont un pouvoir en soi? On peut dire que oui. Les notes de musique ont certaines qualités physiques spécifiques, qui s'interprètent de façon mathématique. Ces notes causent une influence psychologique chez les gens, selon les rythmes, intervalles et volumes auxquels les notes sont jouées. Pour cette raison, la musique est utilisée comme un agent régulateur des états d'âme, calmant les états d'euphorie, de rage ou de stress. On peut aussi l'utiliser pour améliorer l'apprentissage, la coordination ou pour résoudre un conflit.

L'impact du son dans l'aspect physiologique

Il y a très certainement un impact et un intérêt dans l'évaluation scientifique de cet effet physiologique. Cet intérêt commence à se développer au début du 19^e siècle, et on arrive aux conclusions suivantes : le rythme de la musique a une influence sur la fréquence respiratoire, sur le rythme cardiaque, sur les fonctions endocrines et sur la tension artérielle. On découvre que le son a la faculté de produire des changements dans les tracés électriques du corps, il peut aussi changer le métabolisme et la biosynthèse de plusieurs changements enzymatiques. Au niveau du cerveau, le son peut stimuler le thalamus et le cortex du cerveau. C'est pour cela qu'on peut utiliser la musique comme un moyen de contact avec les personnes dont la communication est affectée par un autisme ou par un épisode hallucinatoire ou dépressif. Certains sons peuvent causer la vibration de l'hypophyse au moyen de la résonance. L'hypophyse a la fonction de contrôler la synthèse de nombreuses hormones et entre en relation avec l'orientation dans le temps et l'espace. Le son a aussi un impact sur la glande pinéale. C'est la glande qui coordonne le rythme respiratoire, le rythme cardiaque, le fonctionnement des glandes sexuelles. Elle est aussi responsable des activités de la pituitaire, par la sécrétion de la mélatonine.

Depuis quand connaît-on les effets thérapeutiques de la musique?

La découverte des qualités thérapeutiques de la musique se cache dans un passé très lointain. Dans certaines cultures primitives, on croyait aux maladies liées à des malédictions qui pouvaient être guéries avec des éléments magiques tels la musique, jouée par un sorcier. Dans la Grèce antique, la musique était considérée comme étant une force pour influencer la pensée, les émotions et la santé physique. Selon l'histoire, autour de l'an 600 av. J.-C., Thalès guérit une plaie qui affectait Sparte en utilisant la musique.



« Chez l'être humain, le rythme cardiaque, la synchronisation et le rythme de marche, le volume et la mélodie de la voix, c'est aussi de la musique ».

La musique comme instrument de thérapie : la musicothérapie ...suite

Les premières publications sur les pouvoirs guérisseurs de la musique datent du 18^e siècle. De nos jours, c'est l'Association Américaine de Musicothérapie qui se charge des publications des recherches faites aux États-Unis au sujet des effets de la musique sur des personnes d'âges différents.

La naissance de la profession : musicothérapeute

La profession naît entre les années 1900 et 1950, lorsqu'on crée les premiers programmes universitaires en Europe et aux États-Unis, et qu'on crée les premières organisations professionnelles. Jusqu'à la Deuxième guerre mondiale, la musique n'était utilisée qu'en traitement général, pour relaxer les patients. C'est à cette époque qu'Émile Jaques-Dalcroze (Vienne, 1885 – 1950) émet l'hypothèse qu'une personne peut également être éduquée à l'aide de la musique. Il rompt alors avec une série de schémas traditionnels en démontrant que les rythmes de la personne malade sont le point de départ pour entrer en contact avec elle : il explique que les rythmes du corps sont le résultat de mouvements successifs ordonnés, stylisés et modifiés qui font partie de l'identité personnelle. Jaques-Dalcroze eut plusieurs disciples. En 1913 à New York, Eva Vescelius fonde la National Society for Musical Therapeutics et publie une compilation de ses articles la même année. En 1917, A. Porta donne le premier cours de rythmique à des enfants anormaux. Longuera, en Espagne (Barcelone, 1918), travaille avec des enfants aveugles. À Zurich, Sheiblauer (1918) travaille avec des enfants sourds.

Travailler en thérapie en utilisant la musique

En musicothérapie, on parle de trois (3) niveaux de travail. Le niveau sonore-musical utilise des sons émis par la voix, par l'improvisation avec des instruments de musique et aussi avec des extraits de musique enregistrée. Le niveau corporel utilise des rythmes et des mouvements du corps, des gestes et des postures. Puis, au niveau verbal on fait des réflexions qu'on verbalise, à partir des expériences non-verbales. Dans tous les cas, la musique n'a pas une fin pédagogique ou esthétique en soi. Il ne faut donc pas juger la musicothérapie d'un point de vue artistique. Son but n'est que thérapeutique. L'application de ce genre de thérapie contribue au développement du langage et de la communication, de la motricité, de la créativité, du bien-être personnel et social. C'est un excellent instrument d'aide au développement de l'estime de soi et de l'autonomie, qui stimule l'expression de l'imagination en facilitant les rapprochements avec autrui.

Il existe deux approches en musicothérapie : active et réceptive. L'approche active est celle qui facilite l'expression du soi, en utilisant des techniques d'intervention telles le chant, l'improvisation avec des gestes ou des instruments de musique, la composition de chants et l'exécution de mouvements au rythme de la musique. L'approche réceptive utilise des techniques d'intervention à l'aide d'écoute de la musique, qui stimule l'énergie créative et accroît la concentration et la mémoire. Ainsi, la musique facilite l'émergence d'émotions profondément oubliées. Pour sélectionner l'approche adéquate, les musicothérapeutes vont considérer certains aspects de leurs patients : leur personnalité, leurs objectifs personnels, leurs affections.

La musicothérapie, c'est pour qui?

La musicothérapie peut s'adapter à des patients de tous âges atteints de divers troubles émotionnels, sensoriels, physiques et mentaux. C'est une thérapie bénéfique pour les personnes atteintes de maladies neurovégétatives comme le Parkinson ou l'Alzheimer. Elle peut aussi être une aide thérapeutique pour des problèmes d'addiction et de stress. On l'utilise également pour la réduction des douleurs physiques causées par des maladies comme le cancer, le sida ou la sclérose en plaques, ainsi qu'avant ou après une opération. La musicothérapie est aussi une grande aide pour le traitement de personnes autistes, d'enfants prématurés ou avec des problèmes de développement ou de comportement, tout comme pour des personnes avec des problèmes de démence.

La musicothérapie en santé mentale

En santé mentale, la musicothérapie est une bonne technique pour aider les personnes atteintes de schizophrénie ou de troubles psychotiques car elle favorise la communication et aide à exprimer des sentiments, des émotions, à maintenir ou améliorer le bien-être émotionnel et social du malade. Avant de commencer une thérapie, le musicothérapeute professionnel doit faire une évaluation de la personne et considérer certains aspects. Il aura besoin d'information sur les besoins et les capacités affectives du patient, de sa capacité à communiquer, de ses goûts et préférences en matière de musique, etc. Il doit faire une évaluation qui permette l'élaboration d'un plan. Il doit aussi pouvoir reconnaître les signes d'anxiété du patient, savoir comment celui-ci exprime ses émotions, comment il organise sa pensée, comment il peut améliorer sa communication avec autrui, quels sont ses points de référence pour la perception de la réalité.

(suite de cet article page 10)

Dans l'univers de l'art-thérapie

Par : Marie-Christine Dion, M.A.
intervenante psychosociale et
art-thérapeute

Pour plusieurs, l'art-thérapie suscite curiosité et questionnements. Cela est normal puisque c'est une forme de psychothérapie plutôt nouvelle et encore méconnue. La pratique artistique est depuis longtemps utilisée dans les méthodes de guérison de nombreuses cultures mais ce n'est que dans les années 1930 qu'on attribua le nom d'art-thérapie à cette discipline distincte.

Au Canada, ce mouvement s'est développé dans les années 40-50 et ce, dans les unités psychiatriques des hôpitaux grâce à Marie Revai de Montréal, Martin Fischer de l'Ontario ainsi que de Irene Dewdney et Selwyn Dewdney qui ont également cheminé en Ontario.

En tant que telle, l'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise les médiums créatifs tels que dessin, peinture, sculpture, collage pour amener le client à prendre contact avec sa vie intérieure. Cette vie intérieure représente les sentiments, les rêves et l'inconscient. Une fois en contact avec ces éléments, il est alors possible de les exprimer et de les transformer au besoin. Le rôle du thérapeute sert alors de témoin, de guide ou de catalyseur « qui va s'offrir pour assister la personne à exprimer sa créativité et à « traduire » son langage créatif en pistes d'exploration significatives et en prise de conscience personnelle » (AATQ, 2011).

Pour certains, il peut être difficile de bien comprendre cette forme de psychothérapie et sa portée. Quelques raisons amènent cette confusion et incompréhension. Dans un premier temps, pour comprendre toute la puissance et la richesse, il peut être nécessaire d'avoir eu une expérience directe avec ce moyen d'expression. Dans un deuxième temps, l'art-thérapie est utilisée avec une très vaste clientèle. En effet, cette psychothérapie est efficace avec des enfants, adultes et personnes âgées. Cela est pratiqué autant avec des personnes ayant une dépendance que des personnes atteintes d'un cancer, des personnes avec une déficience intellectuelle, des personnes avec un handicap physique, des personnes endeuillées, avec des difficultés familiales ou relationnels, avec des prisonniers, avec des maladies mentales, etc. Dans un troisième temps, puisque l'art-thérapie rejoint autant de clientèles distinctes, la définition donnée par l'art-thérapeute variera considérablement. En effet, l'art-thérapie ne sera pas pratiquée de la même manière si la personne consulte pour un problème de santé physique que de santé mentale par exemple.

Contrairement à ce que plusieurs personnes pensent, cette forme de psychothérapie ne requiert aucun talents artistiques ni habiletés particulières. D'ailleurs, l'Association des art-thérapeutes du Québec explique que « le processus créatif comme l'œuvre produite sont considérés davantage pour leur portée thérapeutique que pour leur valeur esthétique » (2011).

À ce stade-ci, une question vous brûle sûrement les lèvres : En quoi est-ce que l'art-thérapie est-elle bénéfique? Selon Cathy A. Malchiodi (2007), art-thérapeute et auteure de nombreux livres sur le sujet, il existe plusieurs raisons qui font en sorte que cette forme de psychothérapie est bienfaisante.

En voici quelques-unes :

1- Chaque individu est doté d'un processus de pensée visuelle ce qui nous permet d'organiser en images nos sentiments, pensées et perceptions à propos du monde qui nous entoure. Sigmund Freud, considéré comme le père de la psychologie moderne, a d'ailleurs observé que les rêves, les sentiments et les pensées sont souvent expérimentés sous forme visuelle.



« L'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise les médiums créatifs tels que dessin, peinture, sculpture, collage pour amener le client à prendre contact avec sa vie intérieure ».

Ainsi, Freud a conclu que les frustrations de ses clients à décrire leurs rêves seraient apaisées s'ils pouvaient les dessiner. Carl Jung, fondateur du mouvement de psychologie analytique et ayant un intérêt pour l'utilisation de l'art dans sa pratique, a observé qu'en représentant sur papier les humeurs ou problèmes de son client, ce dernier arrivait à les comprendre de manière plus claire et profonde et d'en ressentir les émotions attachées. Plus récemment, des études (Breat & Ostroff, 1985) ont démontré que de nombreuses expériences traumatisantes sont encodées dans le cerveau sous forme d'images. Ainsi, l'art permet d'exprimer ces images et de les rendre consciente de manière moins menaçante. L'art-thérapie permet donc d'aller chercher ces images encodées et de les exprimer.

2- Aussi, on dit souvent que l'art permet d'exprimer ce que les mots ne peuvent pas. En effet, il vous est sûrement arrivé un moment où vous n'étiez pas capable de parler de certaines expériences ou sentiments. Contrairement au langage verbal, l'art n'est pas un processus linéaire avec des règles de syntaxe, grammaire, logique et d'orthographe. L'art utilise les couleurs, les formes et les lignes pour s'exprimer et ce, sans aucune règles. Une même création peut donc contenir des éléments ambigus, contradictoires et représenter des relations à plusieurs niveaux. Ainsi, ce qui peut prendre des paragraphes de mots à décrire peut être contenu dans un simple dessin.

3- De plus, l'art est une expérience sensorielle en soi et requiert la participation active de tous nos sens. En effet, la création artistique incite l'utilisation du mouvement physique ainsi que de la vue, du toucher, de l'ouïe, de l'odorat et même du goût, si vous êtes aventureux. D'ailleurs, un jeune enfant apprend grâce à ses sens.

Eugene Gendlin (1982), psychologue, philosophe et professeur, explique que les activités créatives impliquent le « sens corporel » qui est « une perception physique d'un problème ou d'une situation particulière.... C'est une sensation interne qui englobe tout ce que quelqu'un éprouve à propos d'un sujet donné ». Cela est directement lié à la manière de vivre une situation et l'explorer et nous permet de créer des liens significatifs entre notre corps et notre entourage. Cela permet de puiser dans nos émotions et perceptions plus facilement qu'avec les mots seulement.

4- Par ailleurs, la création artistique peut également être un élément de catharsis. En psychologie, la catharsis est l'extériorisation d'affects refoulés qui résulte en une libération émotionnelle. Tout en permettant de libérer les émotions refoulées, cela peut également apaiser le stress émotionnel et l'anxiété en créant ainsi une réponse physiologique de relaxation ou en changeant l'humeur de la personne. D'ailleurs, l'activité créative est reconnue pour augmenter le niveau de sérotonine dans le cerveau; un niveau bas de sérotonine est vu chez les personnes souffrant de dépression.

5- Également, l'art-thérapie est une des formes de thérapie peu nombreuses qui permet de créer un objet tangible. Cela offre la possibilité de créer quelque chose de durable qui contiendra des émotions, expériences et symbolismes propre à la personne. Ces créations deviennent alors une forme de documentation des idées et des perceptions du client pour lui-même ce qui peut être revue ultérieurement et comparée avec d'autres créations. En thérapie, la revue des créations après plusieurs semaines ou mois permet de noter des changements pour le client et de remarquer des types de pensées, sentiments, événements thèmes récurrents dans le temps.

En terminant, il ne faut pas oublier la notion de plaisir. L'individu peut utiliser l'art pour le simple plaisir de créer. Si nous oublions nos tabous, l'art peut nous remplir d'énergie et nous égayer, et cela aura également des vertus thérapeutiques. En effet, son utilisation peut rendre la personne plus communicative et aussi lui apporter une certaine ouverture d'esprit. Ces éléments permettront de développer flexibilité, intuition ainsi que résolution de problème par la créativité. D'ailleurs, l'art est reconnu pour aider l'individu à atteindre « l'accomplissement personnel ». Ce concept a été créé par le psychologue Abraham Maslow qui parle de la pyramide des besoins chez l'individu. Une fois que les besoins physiologiques, les besoins de sécurité, les besoins d'appartenance et affectifs et l'estime sont comblés, « l'accomplissement personnel » peut être atteint. Ainsi, l'art permet cet accomplissement de soi en allant chercher le désir d'expression et de créativité chez l'être humain.

L'art-thérapie peut être pratiquée autant en groupe qu'individuellement. En groupe, l'énergie véhiculée permet de stimuler le processus créatif chez plusieurs. De plus, cela permet de créer des liens et de développer les relations interpersonnelles. D'ailleurs, *un groupe d'art-thérapie débutera* à l'APAMM-RS au mois de mars. Vous êtes invités à vous y inscrire.

(publicité page 14)

Marie-Christine Dion, MA.
intervenante psychosociale et art-thérapeute

Nouvelles du conseil d'administration

Départ de George-Marie Craan

Après 6 ½ années de loyaux services, George-Marie Craan nous a quittés en décembre dernier pour assumer un nouvel emploi à l'Église Nouvelle Vie de Longueuil. À l'APAMM-RS, son passage fut remarqué par sa bonne humeur, son empathie et son dévouement. Elle a su animer pendant toutes ces années le groupe de soutien et d'entraide en soirée, plusieurs ateliers et conférences sur la dynamique familiale, les crises, la survivance du couple en contexte de maladie mentale, etc. George-Marie a été très appréciée des membres et des employés. Nous lui souhaitons de belles réalisations et satisfactions dans ses nouvelles fonctions.

Nouvelles venues au conseil d'administration

En octobre dernier, nous avons accueilli madame Rita Roy, nouvelle administratrice cooptée par les membres du conseil d'administration, en remplacement de madame Ginette Provost qui nous a quittés pour des raisons personnelles. Merci à Ginette de son implication! Madame Roy est une dame dynamique, membre à l'Association depuis plusieurs années. Maintenant à la retraite, elle désire offrir de son temps et talents. Elle a œuvré dans le milieu des assurances et de l'administration.

En décembre dernier, nous avons accueilli madame Ghislaine Pilon, nouvelle administratrice cooptée par les membres du conseil d'administration, en remplacement de madame Marie-Pierre Busson qui nous a quittés pour des raisons professionnelles. Marie-Pierre est partie s'installer aux É.-U.A. où nous lui souhaitons d'être très heureuse dans sa nouvelle vie professionnelle et de couple. Lorsque madame Pilon a su qu'un poste était ouvert au C.A., elle a manifesté immédiatement son intérêt d'offrir sa candidature. Elle partagera son expérience en marketing et en gestion des ressources humaines.

Également, en décembre dernier, nous avons également accueilli Madame Micheline Bessette, qui désire participer à la vie associative et qui sera présente aux rencontres du conseil d'administration comme observatrice. Madame Bessette se dit intéressée à devenir administratrice, lorsqu'un poste se libèrera. Présentement, elle travaille dans un organisme communautaire de Longueuil oeuvrant auprès des aînés. Elle est également membre de l'APAMM-RS.

Votre conseil d'administration aura le vent dans les voiles avec toutes ces nouvelles recrues mobilisées au bien-être de l'APAMM-RS et surtout de ses membres.

Pour terminer, le conseil vient de mettre sur pied un **nouveau comité**, intitulé TIC (technologies d'information et de communication) qui verra à s'informer et à proposer de nouvelles tendances et outils touchant les nouvelles façons de communiquer et de faire connaître l'Association.

Arrivée de Marie-Christine Dion

Suite au départ d'Anne-Marie Maher, nous avons le plaisir d'accueillir au sein de l'équipe des employées : Marie-Christine Dion. Diplômée de l'Université Concordia, Marie-Christine détient une maîtrise en art-thérapie. Sa formation lui a fait acquérir de solides connaissances en psychologie et en psychopathologie. À son actif, elle a de l'expérience auprès de personnes atteintes de maladies mentales, auprès de jeunes et d'aînés. Parfaitement bilingue, elle a commencé à accueillir la clientèle anglophone de notre territoire. Elle sera l'animatrice principale de notre nouveau groupe de soutien et d'entraide à Varennes à partir de janvier 2012. Nous lui souhaitons une belle carrière à l'APAMM-RS.



GEORGE-MARIE CRAAN



MARIE-CHRISTINE DION

La musique comme instrument de thérapie : la musicothérapie ...suite



La musicothérapie en santé mentale (*suite*)

Finalement, le professionnel doit être habile pour travailler au sein d'une équipe multidisciplinaire, en offrant un suivi individuel ou en groupe, selon le cas.

Le rôle de la culture du patient

La culture du patient joue un rôle de premier plan, ce que le professionnel thérapeute doit considérer. Une personne peut avoir la même pathologie qu'une autre, venir d'un même pays mais venir de régions différentes, où il existe des différences culturelles et où l'environnement musical n'est pas le même.

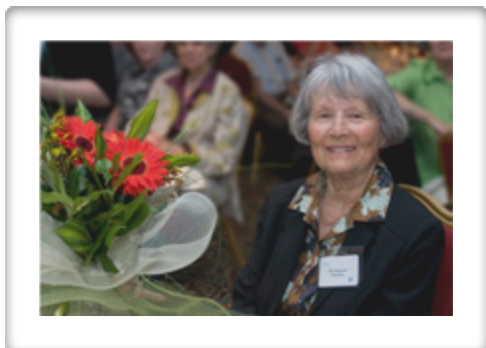
Pour utiliser la musique comme un élément thérapeutique, il faut respecter les expériences musicales quotidiennes de la personne. Nous avons tous un monde musical marqué par nos expériences de vie, par la société qui nous entoure, par notre bagage culturel, notre éducation, notre ouverture et nos relations avec d'autres cultures.

Avant de conclure, il est essentiel de signaler que la musicothérapie n'est pas seulement utile pour la guérison mais c'est aussi un outil préventif. On l'applique comme un processus en plusieurs étapes, où le thérapeute commence par considérer toute l'information pertinente sur les troubles à traiter ou à prévenir. On fait un plan de travail qui établit les objectifs, on fait une évaluation, un suivi puis, une conclusion de traitement. La musicothérapie est donc, de loin, plus qu'une façon de relaxer comme beaucoup peuvent le penser. Il s'agit d'une profession où l'on utilise la musique au travers d'une méthode scientifique mise au point pendant plus de cent ans.

Eilyn Miranda, t.s.

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans notre édition Automne 2011 du Bulletin Échos. En effet, les noms des dames pionnières et membres honoraires apparaissant sous les photos de chacune d'elles ont été intervertis. Merci de nous en excuser.



**Madame Rita Bergeron,
dame pionnière et membre honoraire**



**Madame Madeleine Voyer,
dame pionnière et membre honoraire**

(Photos prises lors du soulèvement du 30^{ème} anniversaire de l'APAMM-RS le 28 mai 2011 par monsieur André Gagnon, photographe)

Témoignage d'une participante au groupe de soutien et d'entraide de jour

J'étais seule à porter mes inquiétudes, mes angoisses, ma fatigue.

Ne sachant que faire, comment faire pour m'en sortir.

Même mes amis les plus proches ne demandaient plus de nouvelles de moi mais bien de mon conjoint (la personne atteinte).

La psychiatre de mon conjoint m'a appris que l'APAMM-RS était là pour moi... moi qui soutenais, qui absorbais et qui n'avais aucune aide ni compréhension.

Dès le premier contact à l'APAMM-RS, j'ai ressenti un accueil tout spécial, une empathie, un calme, un réconfort, une oasis. Enfin, j'ai commencé à me sentir moins seule, il y avait une place pour moi.



Ce que je vis est reconnu comme difficile et enfin j'ai pu commencer à prendre soin de moi. J'ai d'abord eu des rencontres individuelles avec madame Miranda. La femme en moi a recommencé à vivre. J'ai pu recommencer à ressentir mes besoins.

Je me suis inscrite au groupe d'entraide de jour. J'étais sceptique quant au soutien que ce groupe pouvait m'apporter. Je nous imaginais en train de s'apitoyer sur notre sort respectif mais j'ai quand même gardé l'esprit ouvert et je me suis présentée à la première... deuxième... troisième rencontre. Je me suis surprise à attendre avec impatience la réunion suivante.

Nous sommes un groupe de femmes, chacune est à un stade différent de la relation avec la personne atteinte de maladie mentale. Plusieurs ont un enfant atteint, j'avais peur de me sentir seule à nouveau puisque pour ma part c'est mon conjoint qui est atteint. À travers ces rencontres, j'ai reçu réconfort, conseils, certaines m'ont aidée à dédramatiser. Malgré toutes nos différences, nous avons développé une très grande complicité même une affection les unes envers les autres. Les rencontres sont cordiales, nous avons hâte de savoir ce que les autres ont vécu pendant les deux semaines passées, madame Miranda s'assure qu'il y ait l'espace pour que chacune puisse s'exprimer et puisse repartir le cœur plus léger. Lorsque la réunion se termine je me sens privilégiée d'avoir fait partie de cette rencontre et très reconnaissante envers chacune des participantes pour leur implication, leur empathie et leur ouverture. Quelle belle énergie spontanée... c'est merveilleux.

Merci à chacune des participantes et à madame Miranda qui est responsable du groupe.

Manon D. membre de l'APAMM-RS

P.-S-. Au long des rencontres, il s'est ajouté des participantes. L'ajout de ces personnes s'est fait tout naturellement sans difficulté. Alors,... soyez les bienvenus(es).

Le coin lecture

Maudite Folle

Son histoire commence avec une de ses crises aux propensions titanesques, via laquelle on est immédiatement aspiré dans la spirale de sa dépression, et par laquelle on vit tout à 100 milles à l'heure avec elle, jusqu'à la fin. Le ton est donné. À la fin du livre, elle s'efface pour laisser la place aux témoignages de gens qui l'ont côtoyée, qui ont vécu la bipolarité dans leur entourage ou qui sont directement impliqués.

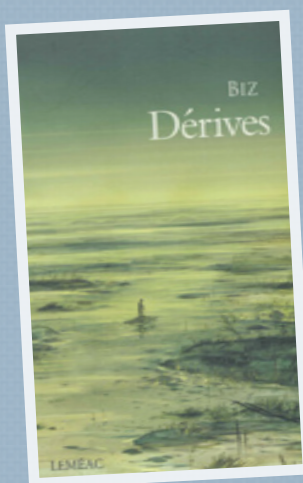


MAUDITE FOLLE

Une « Diva sans opéra ». C'est de cette façon que Varda Étienne se décrit dans son livre, Maudite folle!. Pourtant, le parterre est tout de même suspendu à ses lèvres et suit ses moindres déplacements sur sa scène à elle, la télé, où on ne s'est jamais gêné pour la juger.

Dérives

Enfant ou pas, ce serait arrivé, croit-il, attribuant son mal à la bipolarité inhérente à tout artiste, qui passe brutalement des feux de la rampe et de l'excitation créatrice à la plate réalité. De fait, cette bipolarité est présente dans Dérives, qui alterne entre «le marais», une allégorie de la dépression aux accents mythologiques, et des vignettes de la vie quotidienne, où l'on comprend très bien que le jeune père était incapable de jouir de son nouveau statut, malgré tout l'amour qu'il ressentait pour son enfant.



DÉRIVES

Biz, membre du groupe rap Loco Locass, aborde sa difficile expérience de la paternité dans son premier roman. Il a écrit ce court roman d'à peine une centaine de pages du fond de son lit, son radeau, son seul refuge pendant la dépression qui a suivi la fin de la tournée Amour oral de Loco Locass.

Ces gens qui sont borderline

Dans ce livre vous apprendrez comment donner un sens au chaos quotidien. Vous y trouverez des techniques de communication adaptées aux différentes situations et des moyens concrets pour fixer des limites à la personne touchée par le TPL. Armé de ces outils, vous serez en mesure de désamorcer les querelles et les conflits, de réduire les comportements violents et de faire valoir vos besoins. Votre relation en sera stabilisée et complètement transformée.



CES GENS QUI SONT BORDERLINE

Avez-vous l'impression d'être manipulé ou dominé? Êtes-vous la cible de colères violentes et irrationnelles? Marchez-vous sur des oeufs pour éviter une querelle? Si vous avez répondu affirmativement à ces questions, il se peut que vous ayez un proche atteint du trouble de personnalité limite TPL.

CONNAISSEZ-VOUS L'ORGANISME « Le Havre à Nous » « Our Harbour »?

Le *Havre à Nous* offre un programme d'hébergement aux personnes demeurant en Montérégie qui sont atteintes d'une maladie mentale et qui choisissent de vivre dans un milieu anglophone. La philosophie du *Havre à Nous* est basée sur la mise à la disposition des ressources nécessaires dans leur milieu.

Le *Havre à Nous* présente l'avantage de tisser, renforcer et coordonner les liens entre les individus ayant des problèmes de santé mentale et les divers milieux - spirituel, médical, familial et social - avec lesquels ils entrent habituellement en contact.

Ainsi en offrant à leurs résidents un hébergement supervisé et en aidant à la gestion des tâches de la vie quotidienne, *Havre à Nous* donne à ceux-ci l'occasion d'améliorer leur qualité de vie et leur autonomie dans un environnement sécurisant.

Par conséquent comme le *Havre à Nous* propose un milieu de vie stable, favorisant à la fois l'initiative et les liens d'amitié et d'entraide entre les résidents et la communauté, les risques d'être à nouveau hospitalisé se trouvent alors considérablement réduits.

Le *Havre à nous* offre :

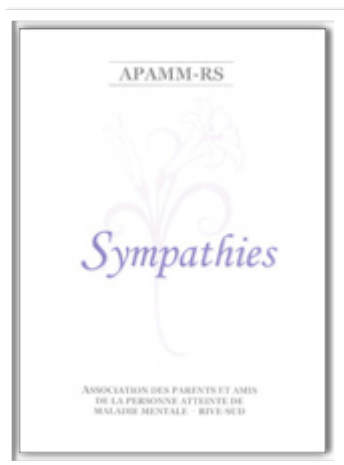
- Accompagnement aux résidents lors de leurs contacts avec des organismes médicaux, le bien-être social, et les services sociaux
- Aide avec les activités quotidiennes comme établir un budget, organiser les repas
- Activités individuelles ou en groupe
- Référence à d'autres organismes
- Contacts sociaux

Pour information

Le *Havre à Nous* «Our Harbour» Tél : (450) 671-9160 our.harbour@rocler.qc.ca

Adresse : 95 avenue Lorne, Saint-Lambert (Québec) J4P 2G7

site web : www.ourharbour.org



Suite au décès d'un proche, dans un geste de sympathie envers les proches offrez une carte de condoléances accompagnée d'un don à l'APAMM-RS.

Par ce simple geste, vous démontrez la confiance envers votre Association et contribuez à l'établissement et le maintien des services.

P.-S.- L'Association est reconnue comme un organisme de bienfaisance enregistré. Les dons versés vous donnent droit à des crédits d'impôt. Vous pouvez vous procurer ces cartes auprès de madame Denise Dorval, secrétaire à l'APAMM-RS au 450.766.0524

ART-THÉRAPIE



QUAND ? : LES LUNDIS SOIRS DU 19 MARS AU 4 JUIN 2012
DE: 18H30 À 21H00
DURÉE : 10 SEMAINES
LIEU : 10 BOUL. CHURCHILL, SUITE 206, GREENFIELD PARK
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 MAXIMUM
INSCRIPTION REQUISE AU 450.766.0524
CES ATELIERS SONT RÉSERVÉS AUX MEMBRES DE L'APAMM-RS
ET S'ADRESSENT AUX PROCHES D'UNE PERSONNE ATTEINTE



Marie-Christine Dion, M.A.
Intervenante psychosociale et art-thérapeute

Entrez dans le monde merveilleux de l'art-thérapie et venez découvrir le côté créatif qui sommeille en vous. Aucun talents artistiques ni habilités spécifiques ne sont nécessaires. Il vous suffit d'apporter votre ouverture d'esprit et votre désir d'expression.

Au cours des semaines, vous serez amené à explorer différentes thématiques à travers l'utilisation de la peinture, du dessin, de la sculpture et du collage. Ces médiums vous aideront à prendre contact avec votre monde intérieur et à extérioriser librement votre vécu, vos émotions et vos rêves. Il peut parfois vous arriver d'être incapable de trouver les mots justes pour traduire vos pensées. A ce moment, l'art pourra devenir ce moyen d'expression où toutes barrières s'élèvent.

L'utilisation des formes, des lignes, des couleurs et son absence de règles de structure et d'organisation font de l'art une forme de langage riche et puissante.

Joignez-vous à ce groupe pour tenter l'expérience.

À votre agenda

RAPPEL RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION ANNÉE 2012

Votre cotisation de membre est importante pour l'organisme car elle assure une entrée d'argent indispensable à la continuation des activités, mais surtout elle démontre l'engagement des familles envers la cause de l'organisme.

Cette année encore, les frais d'adhésion annuelle demeurent inchangés soit 20,00\$ par individu et 35,00\$ par famille (demeurant à la même adresse).

P.-S.-. Si vous nous avez déjà fait parvenir votre cotisation, nous vous en remercions

NOUVEAU « GROUPE HOMMES »

Suite au succès du groupe de soutien et d'entraide pour **HOMMES** seulement, nous avons décidé d'offrir un 2^{ème} groupe, celui-ci en après-midi. Ce groupe s'adresse aux hommes ayant un proche (conjointe, enfant) atteint d'un trouble de santé mentale.

UN JEUDI SUR DEUX

DE 14 HEURES À 16 HEURES 30

DÉBUT JEUDI 12 JANVIER 2012

Animateur : monsieur Normand Gerard, sexologue, psychothérapeute

Inscription obligatoire au 450.766.0524.

FORMATION PSYCHOÉDUCATIVE

« DÉFI BIPOLARITÉ »

Série de 6 rencontres pour personnes ayant un proche atteint de bipolarité.

UN JEUDI SUR DEUX

DE 14 HEURES À 16 HEURES 30

DÉBUT JEUDI 15 MARS 2012

Formatrice : madame Eilyn Miranda, t.s.

Inscription obligatoire au 450.766.0524.

« L'espoir porte un costume de plumes, se perche dans l'âme, chante un air sans paroles et ne s'arrête jamais ».

Emily Dickinson



Activités spéciales et dates à retenir Consulter le calendrier annuel pour les détails

Janvier 2012

- 09 19 h Reprise du groupe « pour personnes endeuillées »
- 11 19 h Reprise du groupe d'entraide « TPL »
- 12 14 h Début du groupe d'entraide HOMMES de « JOUR »
- 12 19 h Reprise des groupes d'entraide « VARENNES » et « HOMMES »
- 18 19 h Reprise des groupes d'entraide « JOUR » et « SOIR »
- 20 14 h Reprise des ateliers de santé-méditation

Février 2012

- 05 Début de la Semaine de prévention du suicide
- 07 19 h Conférence « Le désordre jusqu'à la fin »
- 21 18h30 Reprise « Aimer et aider un proche TPL »
- 22 19 h Conférence « Les parents jugés à tort »

Mars 2012

- 07 19 h Conférence « Rétablissement des jeunes adultes atteints »
- 15 19 h Début de « Défi bipolarité »
- 27 19 h Conférence « Quand la vie devient fragile »

Avril 2012

- 04 19 h Début « Comment enrichir le couple »
- 11 19 h Conférence « On peut surmonter l'angoisse »

Mai 2012

- 09 19 h Conférence « Santé mentale et quête de sens »
- 22 19 h Ciné APAMM-RS « Le trouble de personnalité limite »

LIEU DES ACTIVITÉS : 10 boulevard Churchill, suite 206 Greenfield Park
(sauf si indication contraire)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 450.766.0524

ACTIVITÉS GRATUITES (sauf si indication contraire)

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
Irené Chabot	vice-président
Pierre Daoust	trésorier
Jacques Petit	secrétaire
Chantal Boisclair	administratrice
Rita Roy	administratrice
Ghislaine Pilon	administratrice

Personnel

Patricia Arnaud	directrice générale
Eilyn Miranda	travailleuse sociale
Marie-Christine Dion	intervenante - art-thérapeute
Denise Dorval	secrétaire - réceptionniste

Coordination du bulletin
Patricia Arnaud

Chroniques et textes
L'équipe du personnel

Photographie
André Gagnon - FFAPAMM et
Canstockphoto.com

Conception et réalisation du bulletin
Denise Dorval

Révision de textes et correction
Denise Dorval et l'équipe du personnel

DÉPÔT LÉGAL ISSN : 1703-0471

Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec

1er trimestre trimestre 2012



Prévenir et Soigner

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

Vous pouvez devenir membre de l'Association :

Adhésion annuelle 1 personne 20\$
2 personnes à la même adresse 35\$

ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DE
LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE
MENTALE - RIVE-SUD (APAMM-RS)

10 boulevard Churchill, suite 206
Greenfield Park, Québec, J4V 2L7

Téléphone : 450.766.0524

Courriel : info@apammrs.org

Site Web : www.apammrs.org