

ÉCHOS



MONSIEUR GUY SAVOIE, PRÉSIDENT DE L'APAMM-RS RECEVANT LA CERTIFICATION DES MAINS DE MADAME ISABELLE DUBÉ, MEMBRE DU COMITÉ DE CERTIFICATION DE LA FFAPAMM, LE 11 JUIN DERNIER.

Photo André Gagnon, 2010

Des portes ouvertes même en été!

Par : Patricia Arnaud, directrice générale



Nous débutons une nouvelle saison, où souvent nous nous heurtons à des bureaux ou des commerces « fermés » pour la période estivale ou avec un personnel tellement « réduit » qu'il devient impossible d'avoir un service. Rassurez-vous, l'APAMM-RS ne ferme pas ses portes et continue d'offrir ses services aux familles. Pour ce faire, une rotation planifiée des employés en vacances assurera une présence tout au long de l'été. Nos activités de groupe reprendront en septembre et le nouveau

calendrier sera posté aux membres vers la fin du mois d'août.

D'autre part, je suis très fière de vous annoncer que nous avons obtenu officiellement notre certification au Cadre normatif de notre regroupement – la Fédération des familles ayant un proche atteint de maladie mentale (FFAPAMM) le 11 juin dernier, lors de leur congrès annuel à Québec. Cela permet aux familles de recevoir des services de qualité, en plus d'assurer une efficacité administrative au niveau interne de l'organisation.

Nous avons tenu notre assemblée générale annuelle le samedi 29 mai au Centre Jeanne-Dufresnoy. Une journée spéciale avait été planifiée avec la tenue de l'assemblée le matin, un dîner offert aux

participants, suivi d'une conférence de madame Michèle Lambin, travailleuse sociale, dont le thème a porté sur *Petits outils pour surmonter l'anxiété et la dépression*. Devant le grand intérêt des membres présents, madame Lambin donnera une deuxième partie à cette conférence à l'automne prochain. Nous enverrons la date et les détails aux personnes présentes à cette journée.

Nous avons profité de cette belle journée pour rendre hommage à Monsieur Iréné Chabot, vice-président du conseil d'administration, qui offre de son temps bénévolement depuis 10 années. Merci Iréné! (suite page 2)

Des portes ouvertes... suite

Nous avons également remercié madame George-Marie Craan, pour ses 5 années de services à l'emploi de l'APAMM-RS; et monsieur Stéphane Girard, administrateur sur le conseil d'administrations depuis 5 ans.

Suite à quatre fins de mandat des administrateurs, nous avons le privilège de compter sur monsieur Guy Savoie (qui renouvelle son mandat) et à l'arrivée de trois nouvelles personnes au conseil d'administration, soit : mesdames Marie-Pierre Busson, Ginette Provost et monsieur Pierre Daoust. Félicitations à celles-ci pour leur adoption par les membres à l'assemblée générale.

Nous entrons dans la période estivale où d'autres dossiers seront traités par votre directrice, comme par exemple : la recherche de financement et le nouveau calendrier des activités. Je souhaite à tous, un excellent été – du beau temps – et surtout de la santé! ◀

SOMMAIRE DE CE NUMÉRO

Des portes ouvertes
même en été! page 1

À la vie à la mort et autres
considérations du genre pages 3-4

La contribution des facteurs
de risque et de protection
sur la santé mentale chez
l'enfant et l'adolescent pages 5-6

Connaissez-vous
l'échothérapie? page 7

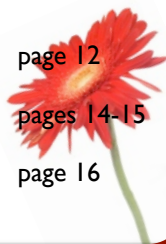
Le coin lecture page 10

Pour votre agenda page 11

Nouvelles du centre
de documentation page 12

Échos du CursUs-Santé pages 14-15

Contributions page 16



FFAPAMM 2010

LE PRÉSIDENT MONSIEUR GUY
SAVOIE LORS D'UNE INTERVENTION
À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA
FFAPAMM LE 11 JUIN DERNIER.

Photo André Gagnon, 2010



AGA 2010

LES 10 ANNÉES DE
BÉNÉVOLAT DE MONSIEUR
IRÉNÉ CHABOT, VICE-
PRÉSIDENT DE L'APAMM-
RS ONT ÉTÉ SOULIGNÉES
LORS DE L'AGA DU 29 MAI
DERNIER.

MERCI IRÉNÉ !

Photo André Gagnon, 2010



AGA 2010

MADAME MICHÈLE LAMBIN,
TRAVAILLEUSE SOCIALE, A
CAPTIVÉ SON AUDITOIRE LORS
DE SA CONFÉRENCE PORTANT SUR
L'ANXIÉTÉ.

Photo André Gagnon, 2010

À la vie à la mort et autres considérations du genre

Par : Guy Savoie, président du C.A. de l'APAMM-R.S.

Le mot du président

Si vous croyez que le président du C.A. de notre association passe son temps dans une enfilade de réunions déprimantes et interminables, détrompez-vous. Les réunions peuvent paraître interminables mais elles ne sont jamais déprimantes, au contraire! Puis il y a les petits à-côtés. Par exemple en janvier dernier, j'ai reçu une invitation du Théâtre de Quat'sous pour représenter l'APAMM-RS lors d'une discussion qui devait suivre la présentation de la pièce « Mon corps deviendra froid ». Cette pièce est l'œuvre d'une jeune

“ LE TABOU, C'EST LA PEUR, LA HONTE, L'EMBARRAS, LA GÊNE, LE DÉSARROI DES SENTIMENTS... ”

auteure de Québec, Anne-Marie Olivier. On y est convié à un souper de famille organisé par une mère à l'occasion du dixième anniversaire de la mort du père. Sont présents outre la mère; le fils et sa femme et l'autre enfant du couple, une fille qui s'est présentée sans son conjoint. On nous fait rapidement comprendre que, depuis la mort du père, ils se retrouvent tous réunis pour la première fois. Puisqu'en famille, le linge sale se lave si bien, on en profitera pour faire quelques petites brassées...

Par un procédé de mise en scène astucieux, le père revivra sous nos yeux et le drame qui réunit cette famille va lentement se déployer devant nous. Papa a fait la

guerre de 39-45 et en est revenu si profondément marqué qu'il a au fil des ans sombré dans une folie parfois douce en apparence mais de plus en plus dangereuse pour lui et ses enfants. Toute la famille à redoublé d'efforts pour masquer la différence du père mais au fil des ans, les miracles qu'elle déploie pour sauver le vaisseau familial deviennent surhumains à réaliser et le père, rongé par ses démons, finit par se suicider. Il laisse une marque aussi indélébile que cruelle sur son entourage; la mère est dans le déni le plus complet et parle de « l'accident » de son mari, le fils est alcoolique et incapable de manifester une quelconque tendresse envers sa femme qui semble croire que c'est elle qui est responsable de ce comportement. La sœur les a fui dès qu'elle a pu, en changeant de nom, un affront à la famille que le frère n'a pas l'intention de lui pardonner.

A lire ce résumé, on peut facilement penser qu'il y a mieux à faire pour passer le temps un beau jeudi soir de février que d'aller voir des comédiens, par ailleurs excellents, reproduire jusque dans les détails les plus troublants, tous les déchirements qui affligent une famille emportée par la tempête générée par la maladie d'un de ses membres. C'est du moins ce que je pensais aussi, avant la représentation. Je le pensais encore plus, après la lecture quelques jours avant cette soirée d'une critique de la pièce parue dans un grand journal de Montréal : « bon moment de théâtre mais sujet déprimant ». Pourtant, cinq minutes après le début du spectacle, toutes mes craintes s'étaient (suite page 4)



« Il y aura toujours de l'espoir »

MON CORPS DEVIENDRA FROID



Photo Christian E. Roy, avec l'aimable autorisation du Théâtre de Quat'Sous

Texte : **Anne-Marie Olivier**

Mise en scène : **Stéphan Allard**

Scénographie : **Julie**

Deslauriers + Costumes :

Sharon Scott + Musique :

Jean-Frédéric Messier +

Éclairages : **Martin Sirois** +

Assistance à la mise en scène :

Sophie Martin

Avec : **Suzanne Champagne, Claude Despins, Brigitte Lafleur, Myriam Leblanc, Roger La Rue**

Une production du Théâtre de Quat'Sous

À la vie à la mort et autres considérations...suite

envolées. Ce qu'on nous présentait sur scène n'était pas une descente déprimante dans l'enfer de la maladie mentale. L'auteure avait réussi à nous montrer pendant une heure trente les moments les plus déterminants dans la vie de cinq personnes qui, sur une durée de vingt ans, se battent pour leur survie. Bien sûr il y avait de la douleur, bien sûr il y avait de la souffrance, mais il y avait aussi de l'humour, de l'espoir, du dévouement et de l'amour, beaucoup d'amour; de l'amour parfois mal canalisé mais de l'amour néanmoins. J'ai été agréablement surpris, et moi qui n'aime pas particulièrement le théâtre, j'ai trouvé cette pièce formidable.

Bon et alors? Lorsque vous lirez ces lignes, la pièce ne sera plus à l'affiche. Il pourrait s'écouler des années avant qu'on ne la remontre, peut-être même qu'on ne la refera jamais. Je vous en glisse un mot car je crois que ce qui est intéressant pour nos membres c'est ce qui s'est produit après, durant la discussion avec une bonne moitié du public resté sur place, l'auteure, le metteur en scène, tous les comédiens et les invités spéciaux dont un psychiatre qui a conseillé la production sur les aspects plus cliniques des problèmes du père. La discussion, très informelle, a permis à tout le monde de livrer ses impressions. L'auteure d'abord, nous a confié que la pièce est largement autobiographique, que le personnage du frère est inspiré de son propre père, que le père suicidé dans la pièce est donc son grand-père. Sa principale motivation en écrivant ce texte était de faire le « ménage » dans le passé de sa famille avant d'avoir un premier

enfant. On comprenait que la maladie de son grand-père et le vécu de son père affectaient encore les relations au sein de sa famille.

Malgré ce préambule il s'est produit alors la plus bizarre des choses. Le metteur en scène a émis le point de vue que cette pièce, qu'il a à mon sens admirablement dirigée, ne portait pas sur la maladie mentale, mais plutôt sur l'héritage familial, le legs, la transmission de l'histoire familiale. Toute la salle s'est ralliée à sa thèse et ces gens, qui ont vu le même spectacle que moi, qui ont écouté l'auteure nous expliquer sa démarche se sont mis d'accord pour nier le sujet de la pièce et discuter néanmoins de « la chose » pendant une heure. Pourquoi? Pourquoi héritage plutôt que maladie, puisque dans ce cas, il s'agit de la même chose?

En réfléchissant un peu nous trouverons facilement tous la réponse à cette question. Le pourquoi c'est la peur, la honte, l'embarras, la gêne, le désarroi; des sentiments que nous connaissons tous trop bien. Ces gens se sont mis d'accord pour parler pendant une heure de maladie mentale et de famille à condition de nommer autrement ce qui leur fait peur. Dans cette salle il y avait majoritairement des jeunes. Dans cette salle il y avait toutes les raisons qui font que l'APAMM-RS existe.

Parlez de votre implication dans l'APAMM-RS si vous en avez l'occasion. Ne craignez pas de déplaire ou d'ennuyer les gens. En parlant de nous et en respectant le désir des autres de parler d'eux ou

de ne pas le faire, nous ne pouvons que nous faire des amis. Avec le temps et avec le temps seulement les mentalités vont changer. En racontant nos histoires, nous brisons notre isolement mais nous brisons aussi l'isolement des autres. Les gens sont plus disposés à parler de santé mentale ou de leurs proches atteints même s'ils enveloppent le tout de mille précautions, même s'ils ne sont pas encore prêts à nommer leur peine. Ils n'en sont que plus rassurés en réalisant qu'ils ne sont pas seuls.

Si un jour vous voyez « Mon corps sera froid » à l'affiche près de chez vous, n'hésitez pas, allez voir ça je vous le recommande. Ce n'est pas une comédie, mais ce n'est pas non plus un drame. C'est l'illustration qu'il y aura toujours de l'espoir. ◀

Valeurs

Engagement

Réalisation de soi

*L'APAMM-R.S. offre
plusieurs occasions
d'implication volontaire*

*Votre action fait la
différence pour les
familles de la Rive-
Sud.*

La contribution des facteurs de risque et de protection sur la santé mentale chez l'enfant et l'adolescent

Par : Mario Charest, psychologue

Au cours de leur développement la majorité des enfants et des adolescents auront un parcours sans être confrontés à de grandes difficultés. D'autres auront des embûches mais ils seront en mesure de les surmonter. Une minorité n'aura pas cette chance où des problèmes de santé mentale apparaîtront. Bien que certains enfants surmontent leurs problèmes de santé mentale, d'autres s'y enlisent davantage.

Comment se fait-il que certains enfants et adolescents vivant dans un contexte similaire vont développer un problème de santé mentale et que d'autres vont éviter la présence d'une psychopathologie?

Il existe plusieurs facteurs expliquant la présence d'une psychopathologie chez l'enfant et chez l'adolescent. Habimana (1999) décrit quatre facteurs souvent en interaction. Les caractéristiques de

ces facteurs sont en soi des facteurs de risque ou le cas contraire, des facteurs de protection. Selon le contexte, ils influencent le fonctionnement personnel et social de l'enfant et de l'adolescent :

Les facteurs biogénétiques ou individuels qui sont sous le contrôle du système nerveux central, la génétique, le tempérament, l'intelligence, les lésions cérébrales, la malnutrition et la maladie physique.

QUATRE FACTEURS DE RISQUE OU DE PROTECTION

Boily et coll. (2006) mentionnent que l'héritage génétique propre à chaque individu explique des différences dans les seuils de vulnérabilité des enfants ayant grandi dans un même environnement familial.

(suite page 6)



Mario Charest, psychologue est également membre du C.A.
Photo André Gagnon, 2008

LA GANG



La contribution des facteurs de risque et de protection sur la santé mentale chez l'enfant et l'adolescent... suite

Les facteurs familiaux font référence à la qualité des relations parent-enfant, la structure et la taille de la famille, les événements stressants comme la mort d'un parent, la séparation et le divorce, les enfants des mères adolescentes, la violence physique et psychologique, les problèmes psychiatriques des parents. Boily et coll. (2006) indique que la qualité des relations à l'intérieur de la famille a un effet médiateur sur l'enfant alors que les conflits conjugaux et les perturbations vécues à l'intérieur de la famille constituent un facteur de risque.

Les facteurs sociaux tels que le manque d'habiletés sociales, la capacité de communiquer ses besoins, les influences sociales comme le rôle des multimédias par les valeurs transmises (la violence, l'hypersexualité...), l'école qui représente le milieu de vie le plus important dans la socialisation de l'enfant.

Les facteurs culturels et la pauvreté tels que le stress vécu avant l'immigration, les choix identitaires des enfants et des adolescents, l'adaptation à un autre style de vie, le niveau de scolarisation faible, le manque de ressources matérielles... Concernant la plupart de ces dernières caractéristiques, elles peuvent se retrouver parmi les autres facteurs ci-dessus.

L'influence des facteurs de risque et de protection :

Dumas (2007) mentionne que les données scientifiques s'accordent à montrer qu'il n'existe pas de facteur qui, à lui seul explique pourquoi certains jeunes développent des problèmes de santé mentale. En fait, il n'y a pas d'explication simple et

unique. Toujours selon Dumas, les origines et l'évolution des troubles psychopathologiques illustrent trois points essentiels :

Les troubles sont rarement la conséquence d'une ou deux causes directes. Il s'agit plutôt d'un cumul de risques. Il mentionne qu'en règle générale, plus les facteurs de risque sont nombreux et moins les facteurs de protection sont présents, plus la probabilité est forte qu'un trouble se développe et se prolonge malgré l'intervention.

Deuxièmement, le cumul de facteurs de risque n'est jamais déterminisme, c'est-à-dire qu'il est faux de dire quoi qu'il arrive le phénomène va se produire. Il cite en exemple l'étude de Farrington (1997) qui s'est penché sur cinq facteurs de risques (compétences non verbales faibles, discipline parentale inadéquate, casier judiciaire d'un ou deux parents, pauvreté et famille nombreuse), en lien avec des garçons de 8 à 10 ans qui commettent des actes violents et sur la probabilité qu'ils commettent de tels actes durant l'adolescence. Cette étude a démontré que plus de deux tiers des garçons qui avaient entre quatre et cinq facteurs de risque ne sont pas devenus violents. L'intervention auprès de ces familles et des facteurs individuels étant des facteurs de protection ont diminué la probabilité que ces jeunes usent de la violence.

Troisièmement, les effets de nombreux facteurs de risque sont non spécifiques. Dumas indique que les facteurs de risque sont en transaction constante les uns avec les autres, ils augmentent la probabilité de troubles différents plutôt que celle d'un seul trouble

uniquement. L'auteur cite plusieurs études où il démontre par exemple qu'une discipline parentale inadéquate contribue au développement de problèmes intériorisés autant qu'extériorisés mais l'impact de ces difficultés sur le développement de l'enfant dépend de la manière que cette discipline se manifeste (facteurs familiaux) et des réactions qu'elle provoque chez l'enfant (facteurs individuels).

Évidemment, chaque être humain ne réagit pas de la même manière devant un événement stressant ou n'a pas la même capacité d'adaptation, sans oublier la résilience qui est cette capacité de rebondir devant un obstacle et de maintenir son équilibre.

En somme, bien qu'un enfant ou un adolescent soit atteint d'une psychopathologie nous pouvons diminuer les effets en misant sur les facteurs de protection et en diminuant les facteurs de risque.

L'IMPLICATION DES PARENTS À LA RECHERCHE DE SOLUTIONS ET À LA CROYANCE QU'ILS ONT EN LEUR ENFANT DE LE VOIR PROGRESSER

En tant qu'intervenant en milieu scolaire auprès d'une clientèle d'enfants atteints d'un trouble de l'ordre de la psychopathologie (trouble de l'humeur sévère, anxiété sévère, dépression, prépsychotique, trouble de l'attachement sévère...), nous remarquons que certains enfants progressent plus rapidement que d'autres. Bien sûr, comme il a été mentionné ci-dessus, il existe plusieurs facteurs qui expliquent ces progressions et nous sommes en mesure de le constater sur le terrain. (suite page 11)

Connaissez-vous l'écothérapie?

Par : Eilyn Miranda, ts.

Au cours de notre histoire en tant qu'êtres humains, nous avons graduellement perdu le contact avec la nature. Les villes qu'on construit sont de plus en plus artificielles. Les lieux de travail et les maisons sont envahis de technologie et sans nous en rendre compte, nous devenons des êtres avec une difficulté croissante pour interagir face à face. Nous devons passer par toute sortes de machines, des téléphones, des écrans de télévision, des ordinateurs, des cellulaires, des

ENVAHIS PAR LA TECHNOLOGIE, NOUS AVONS PERDU LE CONTACT AVEC LA NATURE.

répondeurs, etc. Nous vivons dans un environnement où l'air est purifié avec des thermopompes, des filtres et des appareils de ce genre, alors qu'il peut être purifié de façon naturelle par les arbres et les plantes. Nous allons marcher au gymnase sur un tapis roulant, au lieu de le faire à l'extérieur. Nos enfants jouent devant un écran en exerçant leurs pouces, comme si aller jouer dehors n'était plus amusant. Nous avons appris à vivre artificiellement.

Avec cet éloignement de la nature, plusieurs problèmes ont

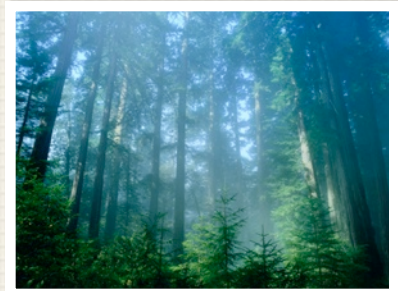
surgi comme étant des conséquences de cette situation, par exemple l'obésité chez les enfants, l'usage limité des sens, leurs difficultés d'apprentissage et d'attention, etc. Richard Lour aborde le sujet dans son livre « Lost Child in the Woods » (2008) pour lequel il a interviewé 3 000 enfants des États-Unis tout comme des parents et des éducateurs. Lour parle du « désordre de déficit de la nature », non pas comme un diagnostic médical, mais comme un phénomène social et culturel qui cause beaucoup de torts aux enfants. Déjà en 2002, une étude avait été effectuée auprès des habitants d'un complexe d'habitations de Chicago, où les enfants qui habitaient des logements avec des fenêtres donnant sur des arbres et de la verdure avaient moins de problèmes de concentration. Cela diminuait l'agressivité, ce qui se traduisait par une meilleure autodiscipline (Barlow, 2002). (suite page 8)



VOUS VOYEZ-VOUS À CES ENDROITS?



Photo André Gagnon, 2008



Connaissez-vous l'écothérapie?... suite

C'est en considérant la relation de l'individu envers l'environnement et le besoin d'être en harmonie avec celui-ci qu'est surgi un nouveau courant en psychologie nommé «écothérapie». Ceci veut dire que de nombreux problèmes auxquels on fait face aujourd'hui affectent la santé mentale. Ainsi, la dépression, l'anxiété ou le stress peuvent être en relation avec cette déconnexion de la nature. Les écothérapeutes s'entendent pour dire que les êtres humains ont évolué en synchronicité avec la nature durant des millions d'années et qu'ils ont une espèce de programmation biologique pour interagir avec le milieu naturel, intégrant l'air, la terre, l'eau et les animaux.

Un groupe de professionnels qui croient en cette tendance ont créé l'Association Internationale d'Écothérapie, dont la Dre. Linda Buzzel, experte et préceuseure en la matière, est une des fondatrices. La Dre. Buzzel affirme que les êtres humains sont faits pour entrer en contact avec leur milieu pendant plusieurs heures par jour. En Amérique du Sud, plus précisément en Uruguay, il existe une « Fondation d'Écopsychologie », où travaille la psychologue Evelin

Pinero Ortiz. Elle a changé son bureau par le jardin botanique, qui est devenu son lieu de travail. Selon la psychologue, le processus de guérison se fait plus facilement et plus rapidement en s'occupant de ses clients en contact avec la nature. D'après elle, la nature fait la moitié du travail. Il se fait tout un changement dans les paradigmes des professionnels qui se servent de la nature dans leurs interventions thérapeutiques.

LA GUÉRISON SE FAIT PLUS RAPIDEMENT LORSQUE NOUS SOMMES EN CONTACT AVEC LA NATURE...

Selon un autre écothérapeute, Paul Farmer, directeur de l'organisation britannique de santé mentale « MIND », l'écothérapie serait une aide simple et économique pour tous ceux qui ont besoin de faire des activités à l'extérieur pour contrer leurs cadres dépressifs. Il dit que l'écothérapie est essentielle pour l'avenir de la santé mentale. Une étude faite à l'Université d'Essex appuie les propos de Farmer, en comparant les effets de 30 minutes de marche dans un

parc, contre les effets de 30 minutes de marche dans un centre d'achats. Selon l'étude, 71% des personnes qui ont marché au parc ont baissé leur niveau de dépression et d'anxiété. Par contre, seulement 45% des sujets qui ont marché au centre d'achats ont vu une baisse de ces niveaux. Aussi selon l'étude, 22% des sujets du centre d'achats ont dit se sentir plus dépressifs et un 50% affirme se sentir plus tendus (étude réalisée en 2007).

Ces mêmes chercheurs de « MIND » ont réalisé une autre étude en consultant 108 personnes atteintes de divers problèmes de santé mentale et qui avaient eu une expérience d'écothérapie. 94% de ces gens ont exprimé avoir eu des résultats bénéfiques pour leur santé mentale et avoir réussi une réduction de leur dépression, alors que 90% ont eu de meilleurs résultats en combinant les promenades dans la nature avec de l'exercice.

De nos jours en Europe, l'écothérapie est recommandée comme faisant partie du traitement en santé mentale. (suite page 9)

Connaissez-vous l'écothérapie?... suite

Il existe des fermes qui travaillent avec les services de santé et où l'on applique ce courant thérapeutique. En Hollande, il existe 600 fermes thérapeutiques et en Norvège, 400. La Grande-Bretagne compte avec 43 fermes d'écothérapie, toutes autofinancées et sans lien avec la politique nationale de santé.

Il s'est aussi développé des fermes de ce genre en Amérique Latine. En Colombie en 2008, on a inauguré le «Centre de Réhabilitation Intégrale de Sumapaz», qui appartient à l'administration de l'hôpital Nazareth. Le Centre a été créé pour la réhabilitation de personnes avec des handicaps mentaux et des gens de la rue et où, par le moyen de l'écothérapie, on offre une nouvelle alternative de réhabilitation intégrale aux gens avec des problèmes de santé mentale graves telle la schizophrénie. Le traitement se base fondamentalement sur le contact avec la nature et l'affection. Le Centre compte avec un programme d'écothérapie, un parc thématique et offre des cours dans divers domaines tels que la charpenterie, la boulangerie ou l'agriculture. Le personnel est formé de psychiatres, de travailleurs sociaux, de thérapeutes, de psychologues, d'infirmières, de médecins généralistes, de physiothérapeutes et d'éducateurs spécialisés, entre autres. Des programmes du genre se mettent

en marche également en Uruguay, au Chili, à Porto Rico et dans d'autres pays qui s'ouvrent à l'écothérapie. ◀

➡Bref, voici quelques pistes pour vous rapprocher un peu plus de la nature :

➡Ayez un animal de compagnie pour en prendre soin et le caresser ;

➡Réunissez-vous avec des amis, cuisinez ensemble et partagez le repas ;

➡Sauvez ou réhabilitez des plantes ou des animaux ;

➡Faites des promenades les fins de semaine pour observer la nature : arrêtez-vous pour entendre les clapotis de l'eau des rivières, pour écouter le chant des oiseaux, pour observer les nuages, etc. ;

➡Limitez le temps que vous passez devant le téléviseur, l'ordinateur, ou n'importe quel autre type d'écran.



Le coin lecture

VIVRE. Un livre qui parle de consolation après le drame de la Polytechnique. Un autre drame suivra quelques années plus tard dans la vie de Monique Lépine. Le journaliste Harold Gagné et Monique Lépine nous entraînent dans des sentiers remplis de ronces. Il faut de longues années pour que le cœur commence à cicatriser et qu'enfin un peu d'espoir renaisse. Aujourd'hui, Monique Lépine raconte son expérience dans le but avoué d'apporter de l'espoir et une consolation à ceux et celles qui seraient tentés de s'enfermer en eux-mêmes.

Monique Lépine a fait une conférence à l'APAMM-RS le 8 avril dernier.

Éditions Libre Expression, 2009.

Trouble de personnalité limite et réadaptation - tome II

Si le tome I, publié en 2007, informait le lecteur sur la définition du trouble de la personnalité limite, son traitement et la réadaptation psychosociale, le tome II est quant à lui, essentiellement centré sur l'environnement immédiat de l'individu diagnostiqué borderline : sa famille, ses collègues de travail, etc.

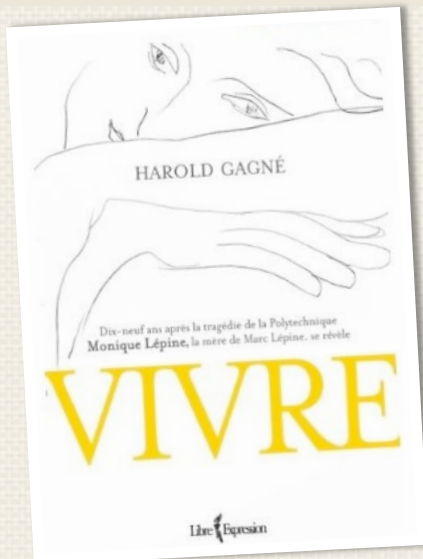
Éditions Ressources, 2010.

LA LECTURE AGRANDIT L'ÂME, ET UN AMI LA CONSOLE. VOLTAIRE (L'INGÉNU)

Où cours-tu...?

L'auteure invite le lecteur à cesser de fuir ce qui est devant nous comme à l'arrière, pour faire silence et entendre non pas le brouhaha de la vie extérieure mais ce qui patiemment nous attend à l'intérieur de nous, l'inattendu qui change tout.

Éditions Albin Michel, 2001.



HAROLD GAGNÉ

6 DÉCEMBRE 1989. MONIQUE LÉPINE, LA MÈRE DE MARC LÉPINE, L'AUTEUR DE LA TUERIE DE L'ÉCOLE POLYTECHNIQUE DE MONTRÉAL FUT LA HORDE DE JOURNALISTES LOCAUX ET ÉTRANGERS, RAVAGÉE PAR LA DOULEUR, LA HONTE, LA CULPABILITÉ, L'INCOMPRÉHENSION, MAIS AUSSI PAR L'IMMENSE TRISTESSE D'AVOIR PERDU UN FILS...



C. LECLERC & COLL.

LE DEUXIÈME TOME ÉTAIT ATTENDU DEPUIS PLUSIEURS MOIS. MESDAMES CRAAN ET ARNAUD DE L'APAMM-RS SIGNENT UN CHAPITRE SUR LE RÔLE DE L'ENTOURAGE.

DES FAMILLES MEMBRES DE L'APAMM-RS APPORTENT DES TÉMOIGNAGES SAISSANTS SUR LEURS EXPÉRIENCES AU QUOTIDIEN AUPRÈS D'UN PROCHE ATTEINT D'UN TPL.



CHRISTIANE SINGER

DANS SON LIVRE CHRISTIANE SINGER NOUS ENTRAÎNE ENCORE DANS LES SENTIERS QUE PLUSIEURS CHERCHENT TOUT EN CRAIGNANT DE S'Y AVENTURER. ET SI CE DONT NOUS CHERCHONS DEHORS ÉTAIT À L'INTÉRIEUR DE NOUS?

Pour votre agenda de septembre 2010

La contribution des facteurs de risque et de protection... suite de la page 6

Toutefois, une constante que nous observons malgré les différences entre les enfants est l'implication des parents à la recherche de solutions et à la croyance qu'ils ont en leur enfant de le voir progresser. Ils s'impliquent en participant aux rencontres, en démontrant une ouverture aux interventions et aux changements proposés. Ils font aussi confiance aux intervenants. En fait, le parent devient un membre actif de l'équipe. De plus, ces parents vont s'outiller en allant chercher l'aide nécessaire auprès du réseau de la santé et des services sociaux et en frappant aux portes de divers organismes.

Aussi, ces parents ne sont pas centrés sur la maladie mais plutôt sur les forces et les compétences de l'enfant. Il n'excuse pas toujours les difficultés de leur enfant par la maladie. Ils ont également la capacité de rassurer leur enfant quand celui-ci vit une insécurité ou une angoisse.

En fait, le cheminement de l'enfant passe aussi par celui du parent. Pour nous, un parent qui s'investit pour améliorer sa situation en s'impliquant activement diminue les facteurs de risque auprès de son enfant.

Références bibliographiques :

Boily M. ; St-Onge M.; Toutant M.T.(2006) : *Au-delà des troubles mentaux, la vie familiale. Regard sur la parentalité*. Ed. CHU Sainte-Justine

Dumas J.E. (2007) : *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent*. 3^e édition. Ed. De Boeck université

Habimana E.; Éthier L.S; Petot D.; Tousignant M. (1999) : *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent. Approche intégrative*. Ed. Gaëtan Morin

Autre référence :

Comprendre l'incidence de facteurs de risque multiples sur le développement de l'enfant à divers âges - Octobre 1998
<http://www.servicecanada.gc.ca/fr/sml/ps/dscl/fpcri/publications/recherche/1998-000139/page04.shtml>



Pour votre agenda

Activités Dates à retenir

Septembre		Activités
6	---	Bureaux fermés – Fête du travail
9	19 h	Groupe Entre-Hommes
13	19 h	Groupe l'Entre-Temps pour personnes endeuillées par suicide
14	18 h	Début de la série Cap Schizophrénie
15	14 h	Groupe Entre-Nous (groupe d'entraide en après-midi)
15	17 h	5 à 7 – Vins et fromages pour la Rentrée, puis film <i>Centabous</i>
21	14 h	Conférence sur le trouble de personnalité limite
22	19 h	Groupe Entre-Aidants (groupe d'entraide en soirée)
23	19 h	Groupe Entre-Hommes
28	14 h	Début de la série Comment aimer et aider un proche atteint d'un TPL
29	14 h	Groupe Entre-Nous

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AU 450.677.5697

Lieu des activités : 1299, chemin de Chambly, Longueuil

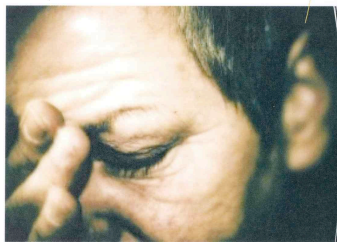
Nouveau

Le regroupement des sept associations familles en Montérégie (Santé Mentale Montérégie) dont l'APAMM-RS fait partie, vient éditer sa nouvelle brochure explicative à l'intention des familles sur :

- La loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui.
- L'accompagnement à une requête pour l'obtention d'une ordonnance en vue d'une évaluation psychiatre.

La brochure est gratuite; vous pouvez l'obtenir en passant à nos bureaux.

APAMM – RIVE-SUD



Brochure explicative à l'intention des familles sur :

- > La loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui.
- > L'accompagnement à une requête pour l'obtention d'une ordonnance en vue d'une évaluation psychiatrique.



Disponible à notre Centre de documentation



Nouvelles du centre de documentation

Savez-vous que vous pouvez trouver à notre centre de documentation une quantité

impressionnante d'information ?

Notamment des ouvrages de références médicales et psychiatriques, différents documents concernant la santé mentale, des statistiques, des revues spécialisées, des romans, des histoires de vie, des livres de psychologie et des vidéos, sans compter des dépliants et diverses brochures.

Les membres peuvent profiter de notre service de prêt.

Informez-vous auprès de madame Denise Dorval, vous y trouverez également un sourire et elle se fera un plaisir de vous guider dans vos recherches.

Pourquoi ne pas profiter de l'été pour venir prendre une tasse de thé dans le salon du centre de documentation?

Voici quelques liens internet susceptibles de vous intéresser:

La FFAPAMM : <http://www.ffapamm.qc.ca/>

Le centre hospitalier Universitaire Douglas : <http://www.douglas.qc.ca/>



CursUS-santé
Agir sur sa santé grâce à de meilleures connaissances médicales

Mieux vivre avec
LES MALADIES MENTALES
Conférences grand public - printemps 2010



Dépression, anxiété, psychose, suicide...

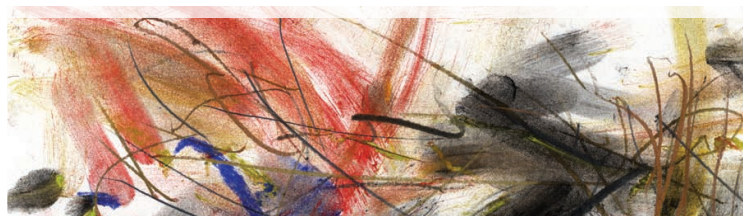
Au Québec, une personne sur cinq sera touchée par une maladie mentale au cours de sa vie : ce sera peut-être vous, votre collègue ou un membre de votre famille?

Pour le printemps 2010, l'occasion vous est offerte de suivre des cours sur le sujet.

Saviez-vous que la glande thyroïde peut être un facteur dans les troubles de l'humeur?

Pour en savoir davantage, lisez le texte de Chantal Robichaud en pages 14 et 15

Photo André Gagnon, 2010



Art-thérapie

Les mots, parfois, ne suffisent pas. Les mots, parfois, sont des barrières. Les mots, parfois, ne viennent pas. C'est alors que l'image peut venir à la rescousse. À travers des activités d'écriture, de collage, de dessin et de création en trois



dimensions, les participants seront invités à reprendre contact avec leurs ressources intérieures, à retrouver l'espace qui est le leur et à nourrir la flamme qui y veille. À travers différents thèmes, ils seront guidés dans l'utilisation de divers médium artistiques à l'aide desquels ils pourront

exprimer leur vécu, leurs émotions, leurs rêves. Ces ateliers expérimentiels en art-thérapie permettront à ceux et celles qui le désirent de partager en groupe dans une atmosphère amicale, avec le support d'une intervenante qualifiée en relation d'aide, leurs découvertes. Aucune connaissance ni talent artistiques ne sont nécessaires; seul le désir de prendre soin de soi est requis.

Catherine de Lanux, ps.éd.,
Étudiante au DESS en art-thérapie,
Université du Québec Abitibi-Témiscamingue

CALENDRIER DES
ATELIERS D'ART-
THÉRAPIE 2010-2011

LES JEUDIS DU 04
NOVEMBRE AU 09
DÉCEMBRE 2010, ET DU 20
JANVIER AU 17 MARS 2011

DURÉE : 15 SEMAINES, DE
18 H À 20 H.

Ces ateliers sont réservés aux
membres de l'APAMM-RS.

Frais : \$25 pour le matériel

Inscription requise au
450.677.5697

Dans le cadre de mon nouveau travail, j'ai eu la chance de participer au CoursUS-santé, offert par la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke en collaboration avec l'hôpital Charles-LeMoyne. Une expérience très enrichissante. La formation s'est étalée sur 6 soirées. Je me serais attendue à des exposés très complexes, mais non, les médecins et les conférenciers ont eu l'art de rendre l'information accessible aux participants.

Mon propos est de partager avec vous quelques points qui m'ont particulièrement touchée.

On sait tous que la maladie mentale est un sujet tabou; on en parle très peu et c'est très mal perçu dans notre société. Mais qu'est-ce que la maladie mentale? En fait ce sont des maladies originaires du cerveau comme la dépression, les troubles anxieux, le trouble bipolaire et la schizophrénie, entre autres.

Le cerveau comme le cœur, est un organe et il peut être malade lui aussi. On accepte très bien qu'une personne opérée pour le cœur soit en convalescence. On la visite à l'hôpital, on lui apporte des fleurs, on compatit avec sa souffrance. Mais avons-nous la même attitude de compassion, de soutien et d'encouragement avec une personne souffrant de maladie mentale? Les fleurs et les souhaits de prompt rétablissement se font ici, plus rares.

Cette personne est pourtant malade au même titre que celle qui a un problème de santé physique. Qu'est-ce qui nous fait peur? Pourquoi avons-nous autant de tabous? La maladie mentale n'est pourtant pas contagieuse et elle touche 20% de la population. Une

personne sur cinq, c'est énorme. Elle ne fait aucune distinction entre les classes sociales, l'intelligence ou le revenu. La personne souffrante n'a aucun contrôle sur ses neurotransmetteurs et a besoin d'aide médicale et psychologique.

Pour mieux faire comprendre la maladie mentale, nous pouvons comparer le cerveau avec une partie de hockey. Imaginons que la rondelle correspond aux hormones et les joueurs aux neurones du système nerveux, qui eux envoient l'information au cerveau.

On comprend qu'une partie de hockey se déroule bien s'il y a une rondelle qui passe d'un joueur à l'autre. Enlevez la rondelle et là, on se retrouve avec un sérieux problème, il n'y a plus de jeu. On n'est pas plus avancé si un joueur garde la rondelle pour lui et ne la passe pas. Ou encore, ajoutez plusieurs rondelles et les joueurs ne sauront plus où donner de la tête!

La maladie mentale, c'est un peu comme une partie de hockey dérégulée. Si vous enlevez la rondelle, ici les hormones qui sont des messagers, il n'y a plus de communication au niveau du système nerveux. Les joueurs sont là (les neurones), mais ils n'ont aucune rondelle (l'information) à transmettre.

Si un neurone ne libère pas d'hormones, il est comme un joueur qui refuse de passer la rondelle à son co-équipier. Dans ces deux cas, l'information ne se rend pas au cerveau d'où un dérèglement qui entraîne un désordre mental.

Dans le dernier cas, si on a trop de rondelles (trop d'hormones), ce n'est pas mieux. Le cerveau a trop d'informations, qui peut se traduire

par exemple par des hallucinations, comme on en rencontre avec la schizophrénie.

Heureusement aujourd'hui nous dit-on, il y a plusieurs médicaments très efficaces pour régler la fluidité des hormones, c'est-à-dire pour soigner la maladie mentale. On peut ainsi aider à une meilleure coordination de notre « équipe de hockey ».

LA SCHIZOPHRÉNIE

La cause de la schizophrénie n'est pas connue avec certitude, mais on sait qu'elle est en partie héréditaire et qu'elle peut être déclenchée soit par des drogues comme la marijuana, des émotions fortes ou un stress intense. Les manifestations perçues sont très réelles pour la personne qui les vit et lorsqu'elles s'ajoutent à un comportement normal, les hallucinations et le délire sont nommés symptômes positifs. En contre-partie, les symptômes négatifs sont reconnaissables par des comportements de retrait, un isolement inhabituel et prolongé ainsi que des problèmes de concentration.

Ces symptômes rendent la vie difficile à une personne atteinte de schizophrénie, mais il y a de grandes chances qu'une personne qui prend sa médication régulièrement, jumelée à une réadaptation sociale adéquate, puisse reprendre sa vie en main et retrouver son autonomie.

LA VIOLENCE ASSOCIÉE À LA MALADIE MENTALE EST UN MYTHE

Plusieurs croient à tort que les personnes atteintes de maladie mentale sont plus violentes que d'autres. C'est totalement faux! Au contraire ils sont très souvent plus victimes de violence. (suite page 15)

Échos du Cursus Santé... suite

Dans les cas de maladie mentale, on retrouve la violence surtout lorsqu'une personne est en état de psychose c'est-à-dire qu'elle n'a pas le contrôle sur sa pensée. Elle voit, ressent ou entend des choses qui sont très réelles pour elle.

Pour aider une personne en état de psychose, lorsqu'il y a un risque d'escalade de violence, il est important de s'identifier et de vérifier que la personne nous reconnaît, ce qui permet de la ramener dans la réalité présente. Aussi, il faut éviter de s'immiscer dans le discours de la personne, même s'il paraît irréaliste. Lui proposer une aide, demander ce qui se passe et réassurer la personne en parlant de choses concrètes et non menaçantes.

LES TROUBLES DE L'HUMEUR

Le trouble de l'humeur frappent toutes les populations peu importe l'âge et le niveau d'éducation. Les plus connus sont la dépression majeure et la maladie affective bipolaire. On pense au trouble de l'humeur lorsque l'émotion, dépression ou manie, persiste plus de deux semaines et empêche le bon fonctionnement d'un individu.

La dépression majeure est un état de profonde tristesse, de diminution d'énergie, de fatigue, d'idées suicidaires pouvant conduire à des gestes suicidaires.

Le trouble bipolaire se caractérise par une alternance entre la dépression et un état euphorique, la manie. Dans cet état, la personne a des projets grandioses et une énergie inhabituelle. Son jugement est affecté et elle a parfois des manifestations de psychose. En manie, par exemple, elle peut rapidement vider son compte

bancaire, s'endetter ou encore avoir une conduite dangereuse sur la route, car elle se croit invincible.

L'ANXIÉTÉ

Tous les gens ressentent de l'anxiété un jour ou l'autre dans leur vie, c'est normal. Pensons à notre joueur de hockey qui a la rondelle et la lance vers le but. Est-ce qu'elle va y entrer? Suspense... anxiété.

L'anxiété est un état d'inquiétude extrême causé par l'appréhension d'un événement. Il est tout à fait normal de ressentir l'anxiété, mais lorsque celle-ci est mal adaptée à une situation, qu'elle prend des proportions importantes et qu'elle atteint la qualité de vie, il y a lieu d'aller consulter.

L'anxiété pourrait être causée par l'hyperthyroïdie. Pour mieux comprendre, revenons à notre équipe de hockey. Le gardien voit s'approcher plusieurs joueurs qui ont chacun une rondelle! Naturellement il est anxieux. Une rondelle c'est déjà stressant! Imaginez s'il en arrive 5 ou 6 en même temps! Trop c'est trop! Le cerveau reçoit trop de messages trop d'hormones, ce qui fait vivre énormément d'anxiété.

Vous avez ainsi une idée du trouble de l'anxiété. Le cerveau reçoit plein d'hormones de stress comme s'il y avait une situation dangereuse mais dans les faits, il n'y a rien.

Certaines études démontrent que des habitudes de vie peuvent être à l'origine de l'anxiété. Dans ces situations, une aide professionnelle facilitera l'apprentissage de nouvelles façons de penser et d'agir. Par exemple, imaginons cette

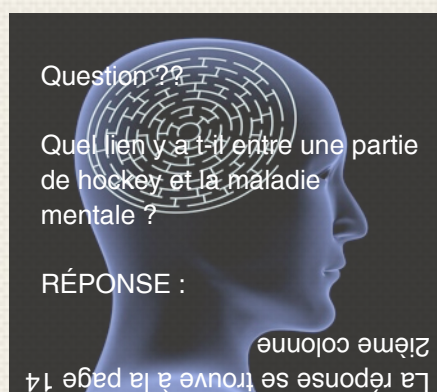
personne dans un centre d'achats bondé et qui commence à éprouver un sentiment de panique. Elle doit alors ramener son attention sur une chose concrète comme toucher un vêtement et se concentrer sur sa texture; ceci l'aidera à revenir dans le présent, ralentir la progression de la panique et même la diminuer.

Changer sa façon de penser et ses habitudes de vie, est un long processus qui demande beaucoup d'efforts mais qui peut conduire à de très bons résultats.

LA PERSONNE AVANT TOUT

Peu importe la maladie mentale dont un être cher souffre, il faut se rappeler qu'il est avant tout une personne qui est atteinte d'une maladie. La maladie mentale est en partie d'origine physiologique. Dans la plupart des cas, elle peut se soigner par une médication, une thérapie et des changements dans les habitudes de vie.

Le meilleur moyen d'aider une personne souffrante demeure l'équilibre et le soutien. Pour cela l'information, la formation et l'entraide commence dans notre réseau personnel. À l'APAMM-RS nous avons compris qu'aimer et aider riment avec le mot accompagner. ◀



Question??

Quel lien y a-t-il entre une partie de hockey et la maladie mentale ?

RÉPONSE :

La réponse se trouve à la page 14

VOLUME 19, NUMÉRO 2

JUILLET 2010

ÉCHOS EST LE BULLETIN D'INFORMATION 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
Mario Charest	trésorier
Jacques Petit	administrateur
Marie-Pierre Busson	administratrice
Ginette Provost	administratrice
Pierre Daoust	administrateur

Personnel

Patricia Arnaud	directrice générale
Lionel Sansoucy	conseiller en santé mentale
Eilyn Miranda	travailleuse sociale
George-Marie Craan	psychosociologue
Denise Dorval	secrétaire réceptionniste
Chantal Robichaud	adjointe à l'administration

Coordination du bulletin
Patricia Arnaud

Chroniques et textes
Membres du Conseil d'administration et l'équipe du
personnel

Photographie
André Gagnon et Canstockphoto.com

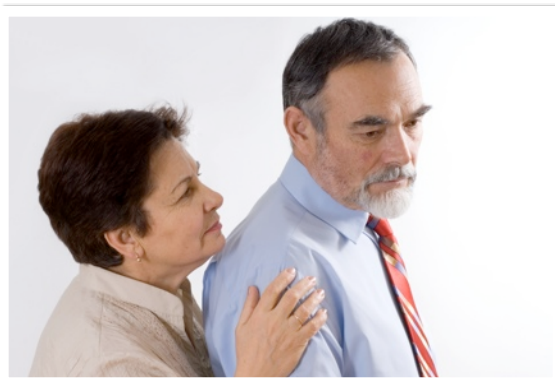
Conception et réalisation
Lionel Sansoucy

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

2 ième trimestre 2010



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 charité. Vos dons sont
déductibles d'impôts.

Merci pour votre générosité!

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

1295, chemin de Chambly,
Longueuil, Québec, J4J 3X1

Téléphone : 450.677.5697

Télécopieur : 450.677.3914

Courriel : apammrs@videotron.ca

Site Web : <http://www.apammrs.org>

