



L'ÉCHO-SECOURS

AUTOMNE 2011

Dans ce numéro

Le mot du président et le mot de la direction	1-2
Activités de l'APOGÉE cet automne	3-4-5
Vie associative-retour sur l'Assemblée annuelle et nouvelles de la FFAPAMM-	6-7
Le saviez-vous?--Projet hébergement du Centre Inter-Section	8
Dans l'actualité --Semaine des aidants naturels,	9
Ça se passait à l'APOGÉE-Conférence de Mme Sylvie Giasson	10-11
Témoignage d'un membre de l'APOGÉE	12-13
Le coin du fouineur	14
Dossier-Se préparer pour le temps des fêtes	15-16-17-18
À ne pas oublier	19

POUR NOUS REJOINDRE

92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7

Tél. : 819 771-6488 ou 1 866 358-6488 Téléc. : 819 771-5666

Adresse courriel : info@lapogee.ca Site web : www.lapogee.ca

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'adresse à vous aujourd'hui pour vous démontrer la pertinence et le dévouement du conseil d'administration. Comme plusieurs d'entre vous le savez, nous avons plusieurs employées en congé de maladies. Pour parer à ces absences, la directrice, France Piché avait embauché une personne temporaire pour accomplir certaines fonctions de Céline et de Diane dont les retours sont prévus à moyen terme. M. Yanick Maurice intervient auprès des familles, tient à jour le site Web et soutient la direction dans la mise à jour du système de gestion de l'information.

Quand la directrice nous a annoncé que son médecin l'avait mis en congé forcé jusqu'à la fin décembre au moins, le conseil s'est aussitôt empressé de trouver une personne pour assurer l'intérim de la direction. Notre choix a été d'offrir le poste de directeur par intérim à Monsieur Bernard Dumouchel. Il a une grande expérience de direction puisqu'il a été Directeur général de l'Institut canadien de l'information scientifique et technique avant de prendre sa retraite. Il a aussi une grande expérience comme bénévole au sein d'associations comme la nôtre. Nous ne regrettons pas notre choix. Un gros merci à Bernard d'avoir accepté cette tâche à pied levé.

Pour s'assurer de produire le numéro d'automne-hiver de l'Echo-secours, Bernard a fait appel à Madame Luce Fortin pour rédiger cette édition de notre journal. Elle est bien connue de l'APOGÉE, puisque c'est elle qui avait produit le Programme info famille à l'époque. En plus de s'occuper de cette édition du journal, madame Fortin met sur pied un programme de conférences pour l'automne 2011 et l'hiver 2012. Elle s'acquittera d'autres tâches essentielles au bon fonctionnement de l'APOGÉE au gré des besoins tel que défini par M. Dumouchel. Merci à Luce de venir en aide à l'APOGÉE dans ces moments difficiles pour nous.

Je veux aussi vous assurer que le programme répit-dépannage n'est pas mort. Le comité répit se réunit régulièrement pour chercher des activités à vous offrir. Comme vous pouvez le constater, votre conseil a pris les choses en mains et a pris les décisions qui s'imposaient avec diligence et rapidité afin de perturber au minimum la bonne gestion de l'APOGÉE. Un gros merci à tous les membres du conseil d'administration pour leur support et dévouement dans les circonstances.

Malgré tous ces chambardements, je tiens à vous assurer que les programmes et services continuent à être présentés à l'APOGÉE comme à l'accoutumé. Notre but est et sera toujours de vous donner le service auquel vous avez droit et que vous méritez. On vous tient informé sur ce dossier.

Je vous ai parlé à plusieurs reprises du besoin de procéder à une planification stratégique pour notre organisme. Une planification se fait normalement aux trois ans, mais dû à des circonstances de parcours, on a dû la remettre à plusieurs reprises. Malgré l'absence de plusieurs employées, entre autre notre directrice, le conseil d'administration a décidé de procéder quand même à la planification stratégique. La planification a été complétée samedi le 15 octobre. Nous attendons avec impatience le rapport complet de la facilitatrice Madame Huguette Joly. Soit dit en passant, je remercie madame Joly pour son professionnalisme et son dévouement à notre cause. Elle a tenu les trois rencontres d'une main ferme tout en prodiguant ses bons conseils pour aboutir à une planification bien réussie. Merci aussi à tout le conseil d'administration et l'équipe des employés permanent et temporaire. Votre apport a été très apprécié.

Puisqu'on arrive au temps des fêtes et de réjouissance du début de l'hiver je vous transmets mes meilleurs vœux en vous souhaitant un Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année 2012. Puissiez-vous avoir du bon temps avec les vôtres en cette belle période de l'année et surtout, prenez également un peu de temps pour vous.

À la prochaine,

Roland Le Blanc
Président du Conseil d'administration

MOT DE LA DIRECTION

Il me fait plaisir de prendre la parole pour une première fois dans notre bulletin associatif, *L'Écho-Secours*. Arrivé le 6 septembre pour prendre la relève temporairement de la direction de l'organisme, je constate de manière très concrète à quel point les services de L'APOGÉE rejoignent une nombreuse clientèle et sont d'une importance capitale pour la région de l'Outaouais.

L'APOGÉE, soit le Conseil d'administration et l'équipe, s'est donné deux priorités en 2011-2012, soit l'établissement d'un plan stratégique pour les trois prochaines années (2011-2014) et la certification auprès de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM).

L'APOGÉE fonctionne depuis 2008 essentiellement selon un principe de planification annuelle puisque son dernier plan stratégique remonte à 2005-2008. Le Conseil d'administration et la direction ont constaté la nécessité de revenir aux meilleures pratiques du passé en établissant une planification triennale pour guider les grandes orientations de L'APOGÉE. Une planification triennale permet à l'organisme d'établir ses priorités afin de répartir les tâches selon un échéancier établi, d'entreprendre des projets spéciaux, d'apporter les modifications aux services existants, d'en planifier de nouveaux selon les besoins et la disponibilité des ressources, et ainsi améliorer notre présence dans le milieu et mieux desservir notre clientèle. Le plan stratégique 2012-2015 devrait être disponible d'ici un mois.

La FFAPAMM a établi un cadre de certification pour chacune des associations-membres. La FFAPAMM exige que chaque association soit certifiée d'ici 2013. L'APOGÉE a ainsi entrepris le processus menant à la certification et vise l'obtenir en juin 2012. La certification est une attestation de conformité relative aux normes minimales définies par la FFAPAMM. Le cadre normatif proposé par la certification permettra à toutes les familles et proches des personnes atteintes de maladie mentale d'avoir recours à une base de services similaire dans toutes les régions du Québec et d'harmoniser les mesures de soutien, et ce, tout en préservant l'autonomie des associations et les particularités régionales.

Pour L'APOGÉE, le processus de certification servira comme outil d'amélioration continue de qualité et de recherche de l'excellence. Déjà, le travail entrepris depuis janvier 2011 nous permet de repenser nos façons de faire, de questionner et de changer certains processus, d'ajouter les éléments manquants dans les processus administratifs, et de clarifier et de mettre à jour notre documentation administrative. Nous n'oublions pas les services puisque le processus de certification exige que nous revoyions chacun de nos programmes afin de s'assurer que leur livraison est optimale et qu'ils répondent bien aux attentes et besoins de la clientèle. Le processus certification est assez ardu et exige des efforts considérables. Je suis convaincu toutefois que L'APOGÉE bénéficiera grandement de sa certification en pouvant offrir un meilleur service à sa clientèle.

Les membres de l'équipe de L'APOGÉE se joignent à moi pour vous souhaiter un très Joyeux Noël et une Bonne et heureuse année! Nous vous souhaitons également de vivre ce temps des Fêtes en douceur et en harmonie avec vos proches.

Bernard Dumouchel
Directeur par intérim

ACTIVITÉS À L'APOGÉE CET AUTOMNE

ACCUEIL DE NOUVELLES FAMILLES

Dany Ménard et Yanick Maurice accueillent les nouvelles familles qui font une demande d'aide à l'APOGÉE. Depuis avril, 52 nouvelles familles ont été rencontrées.

ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION

L'Apogée a participé à la 18^e campagne de sensibilisation de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM) qui se déroulait partout au Québec du 2 au 8 octobre. Placée sous le thème « Sa maladie va me rendre fou », cette campagne d'information et d'éducation visait les objectifs suivants : améliorer la connaissance des Québécois concernant les maladies mentales, diminuer les préjugés entourant les maladies mentales, sensibiliser la population aux problèmes liés à la maladie mentale et aux impacts sur les membres de l'entourage, faire connaître les différents services offerts par nos associations et inciter les membres de l'entourage à aller chercher du soutien et favoriser l'échange et la discussion permettant aux membres de l'entourage de parler ouvertement.

Nous avons profité de cette campagne pour sensibiliser nos partenaires du milieu de la santé et social de l'Outaouais sur l'importance à accorder aux maladies mentales et le rôle qu'un organisme comme le nôtre peut jouer pour venir en aide aux familles et aux proches d'une personne atteinte de maladie mentale. Nous avons distribué 100 affiches aux différents coins de la région. La FFAPAMM met également un microsite www.Avantdecraquer.com dans le but d'inviter les familles et les amis d'une personne atteinte de maladie mentale à passer à l'action avant qu'ils ne vivent une situation de détresse. Nous vous invitons à y jeter un coup d'œil.

CAFÉ CONFÉRENCE

L'objectif de cette nouvelle activité est d'informer les participants sur différents aspects de la maladie mentale. Autour d'un bon café, les personnes pourront discuter suite à l'écoute d'une conférence vidéo. Cette activité est gratuite et a lieu de 14 h à 15 h 30. Les dates sont : 22 novembre-**La maladie existe-elle vraiment?**; 8 décembre-**Le rétablissement en santé mentale**; 19 janvier 2012-**La psychiatrie nous a-t-elle débarrassé de la folie?**; le 23 février-**Notre cerveau si fantastique**; le 22 mars-**Burn-out et dépression**. Pour plus d'information contacter Yanick Maurice à l'APOGÉE.

CONFÉRENCE

La conférence « **Que faire lorsque la souffrance est exprimée par la colère?** » portera sur la distinction à faire entre la colère et la violence, l'escalade des comportements et de la vigilance particulière à exercer dans de telles situations. La conférencière invitée sera Mme Karine Leclerc du programme Réaction Vie du Centre d'Aide 24/7. La conférence est offerte **mardi le 29 novembre 2011**, 19 h 30 dans les locaux de l'APOGÉE. Afin de s'assurer qu'il y a suffisamment de place pour toutes les personnes intéressées, nous vous demandons de vous inscrire à l'avance en laissant votre nom à L'APOGÉE -

Suite à la page suivante

Activités à l'APOGÉE cet automne (suite)

ENTOURAGE D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE TPL

Le Programme d'intervention pour l'entourage d'une personne atteinte de trouble de personnalité limitée n'est pas offert cet automne. Cependant l'APOGÉE invite les personnes qui ont dans leur entourage une personne atteinte de TPL à participer à un atelier développé spécifiquement pour eux. Cet atelier offert par Mme Diane St-Amour aura lieu **samedi le 19 novembre 2011 de 9h à 16 h 30 au centre diocésain (180 Mont Bleu)**. Inscription obligatoire avant le 13 novembre en contactant Yanick Maurice à l'APOGÉE. Gratuit pour les membres de l'APOGÉE. 20,00\$ pour les autres. Aucun repas n'est inclus. Il y aura pause entre 12h et 13 h 30.

GROUPE D'ENTRAIDE

Les rencontres d'entraide de L'APOGÉE sont destinées à toute personne préoccupée par la maladie mentale d'un proche. Les rencontres se déroulent dans la confidentialité, l'écoute, le non-jugement et le respect. Pour assister à nos groupes d'entraide il faut d'abord en informer Danie Ménard à l'APOGÉE. Deux rencontres ont déjà eu lieu le 13 septembre et le 11 octobre 2011. Les prochaines rencontres auront lieu le **8 novembre, le 13 décembre, le 10 janvier 2012, le 14 février, le 13 mars, le 10 avril, le 8 mai et le 12 juin de 19 h 30 à 21 h 30**.

PROGRAMME INFORMATION FAMILLE

Le Programme Information Famille est un programme conçu par l'APOGÉE spécifiquement à l'intention de l'entourage des personnes ayant un problème de santé mentale. Le PIF comprend 10 rencontres de deux heures. Une dizaine de personnes prennent présentement part au programme qui est animé par Mme Francine Parker. Il est impossible de se joindre au groupe présentement mais le PIF sera offert au **printemps prochain** si suffisamment de personnes démontrent un intérêt. Si vous êtes intéressé à vous joindre à cette nouvelle session contacter Danie Ménard à l'APOGÉE. Les thèmes présentés dans le PIF se retrouvent dans la section Entraide et Formation du site web de l'organisme.

RÉPIT-DÉPANNAGE

Suite à une décision de la direction et du conseil d'administration, le Programme répit-dépannage est présentement en révision. Les activités de fin de semaine de répit ainsi que les allocations directes sont présentement arrêtées. L'APOGÉE se penche actuellement sur une nouvelle approche qui permettrait d'offrir un programme davantage axé sur les besoins des familles et plus près de la mission de l'organisme. Le nouveau programme devrait être annoncé dans les prochains mois. Nous vous invitons à connaître vos idées et suggestions en contactant Danie Ménard au 819-771-6488 ou en utilisant l'adresse courriel suivante danie.menard@lapogee.ca.

SITE WEB

Nous vous invitons à vous rendre régulièrement sur le site web de l'APOGÉE www.lapogee.ca. Il est mis à jour régulièrement. En plus des nouvelles et du calendrier d'activités en page d'accueil, vous y trouverez de nombreux articles traitant de la santé mentale ainsi que la liste des ressources qui pourraient vous venir en aide.

Activités à l'APOGÉE cet automne (suite)**PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL**

Cette année le congrès du Centre hospitalier Pierre Janet « La santé mentale, une vision en 3D : défis, découvertes et dépassements », a offert une variété de conférences s'adressant aux intervenants œuvrant de près ou de loin en santé mentale. Danie Ménard et Yanick Maurice y ont participé.

La conférence d'ouverture a été donnée par Dr Boris Cyrulnik, neurologue, médecin psychiatrique et conférencier. Sous le thème, **Mourir de dire—La honte**,* le docteur Cyrulnik nous a entretenu du phénomène de la honte et de son impact au niveau de la santé mentale. Il a expliqué qu'à différents âges la honte vient hanter chaque individu, et selon son dénouement, pourrait avoir des répercussions importantes au niveau de la santé mentale. La honte est d'ailleurs souvent au cœur des conflits intrapsychiques et peut être significative dans l'existence de tout individu. L'importance de l'impact neurobiologique ne serait être minimisée, d'où la nécessité d'intervenir de manière préventive et thérapeutique afin d'en minimiser les conséquences.

La **thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)** a été présentée par le Dr Frédérick Dionne, Ph. D., psychologue. Dans cette conférence, il a présenté les objectifs de cette approche novatrice dans le traitement de la psychopathologie. Cette forme de thérapie comportementale et cognitive, scientifiquement validée, vise à enseigner une nouvelle manière de vivre avec les souffrances et les souvenirs difficiles. Elle désamorce l'influence excessive des émotions et du langage sur nos actions en démontrant que nous avons le droit de ne pas croire tout ce que nous pensons. Il s'agit ainsi d'apprendre, non pas à éradiquer ou à lutter contre nos pensées, mais à les accueillir pour avancer en direction de ce qui est vraiment important pour nous. Cette approche a été conçue pour que chacun suive son propre parcours en progressant pas à pas.

Le Dr Dionne a également présenté la conférence **La pleine conscience (mindfulness)** en thérapie cognitive et comportementale. Il y a présenté l'utilisation de la pleine conscience (*mindfulness*) en intervention individuelle ou de groupes. Le Dr Dionne a d'abord défini la pleine conscience comme étant la capacité de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. Il a ensuite présenté différentes interventions psychologiques et études de cas basées sur la pleine conscience, en mettant l'accent sur leurs applications actuelles. Il a utilisé plusieurs exercices afin d'amener les membres de l'auditoire à faire l'expérience personnelle des techniques visant à élargir le champ de son attention et à la maintenir sur le moment présent. Il a conclu en présentant les développements à venir des approches basées sur la pleine conscience et ce qu'elles suggèrent comme nouvelles formes d'interventions psychologiques.

La conférence **Sûr de lui ou arrogant? Opportuniste ou abusif? Comment composer avec le narcissisme pathologique en pratique courante** offerte par le Dr Olivier Triffault, M.D., psychiatre, visait à mieux reconnaître la présence de traits de personnalité narcissique et antisociale, à utiliser des exemples cliniques pour illustrer des interventions pratiques et à réviser certains facteurs de risque de dangerosité. Le Dr Triffault a ensuite situé le trouble de personnalité narcissique et le trouble de personnalité antisocial dans le contexte culturel et historique à l'aide d'exemples (sports individuels, changement de valeurs, télé-réalité et commandite, paradis fiscaux, téléchargement de musique). Le Dr Triffault a enfin présenté des exemples cliniques, des trucs et astuces et des particularités cliniques du trouble de personnalité narcissique et du trouble de personnalité antisocial.

Préparé par Danie Ménard et Yanick Maurice

*Les livres *Mourir de dire la honte* et *Résilience* de Boris Cyrulnik sont disponibles aux membres de L'APOGÉE.

VIE ASSOCIATIVE

L'assemblée générale annuelle de L'APOGÉE (AGA) a eu lieu le mercredi 15 juin 2011 à la Cabane en bois rond dans le secteur Hull. Une vingtaine de personnes ont profité de cette assemblée pour se renseigner sur les activités de leur association au cours de l'année 2010-2011 et pour adopter des modifications aux règlements généraux de l'organisme.

Lors de cette assemblée, il y a également eu l'élection des nouveaux membres du conseil d'administration. Les membres de l'exécutif sont : Roland Le Blanc, président; Marie Lemoine Dumouchel, vice-présidente; Nancy Bilodeau, trésorière; Suzanne Simard, secrétaire; et les administrateurs Johnny Bilodeau, Émilie Delisle, Richard Gibeault, Louis Goudreau et Danielle Lefebvre.

L'AGA a été précédée d'un léger repas et suivie d'une conférence offerte par **M. Roger Blanchette**, historien bien connu en Outaouais et ayant pour titre *La « folie » à travers les âges et les cultures*.

**N
O
U
V
E
A
U**



**AVEC VOUS DEPUIS 20 ANS,
ENSEMBLE CONTINUONS
À GRANDIR...**

L'APOGÉE
Centre mental

**L'ASSOCIATION POUR PARENTS
ET AMIS DE LA PERSONNE AYANT UN
PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE**

Pour nous joindre
L'Association des parents et amis de la
personne ayant un problème de santé
mentale
92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
Téléphone : 819 771-6488
Télécopieur : 819 771-5566
Sans frais : 1 866 358-6488
Courriel: info@lapogee.ca
Site web: www.lapogee.ca

Mission
L'Apogée est une association à but non lucratif dont
la mission consiste à promouvoir l'entraide et le
soutien de la famille et des proches de personnes
atteintes de maladie mentale afin d'améliorer leur
qualité de vie.

**N'attendez plus, nous
sommes là pour vous...**
L'Apogée est là pour vous écouter, vous informer,
vous outiller, vous permettre d'échanger avec
d'autres personnes vivant une situation semblable
à la vôtre.

Afin de vous permettre...
de vous ressourcer et de ne plus vous sentir seul.

Heures d'ouverture
Du lundi au vendredi :
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Il faut de la force,
du courage,
pour demander
de l'aide.
Nous sommes là
pour vous!

www.lapogee.ca
92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
Tél : (819) 771-6488
Télec. : (819) 771-5566
1-866-358-6488

La Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM) regroupe les associations de familles de chacune des régions du Québec. La FFAPAMM a tenu son assemblée générale et son congrès annuel en juin dernier. On retrouve les dossiers suivant à son agenda pour l'année en cours: campagne d'éducation (Avant de craquer), poursuite de la certification des organismes membres, préparation du congrès 2012, coalition pour le développement du logement social et orientations relatives à l'organisation des soins et des services offerts par les équipes de santé mentale en CSSS.

Quatre membres de l'APOGÉE ont participé au congrès annuel de la FFAPAMM et ont profité de la formation qui y était offerte. De plus, le président et le directeur par intérim de l'APOGÉE participent aux rencontres du conseil d'administration de la FFAPAMM.

LE SAVIEZ VOUS

PROJET D'HÉBERGEMENT AU CENTRE INTER –INTERSECTION

UN RÊVE DEVIENT RÉALITÉ. Il y a plus de 10 ans que la directrice et l'équipe du Centre Inter-Section caressent le rêve de développer des unités de logements. Ce rêve commence à prendre forme et deviendra réalité à moyen terme. En effet la construction de 35 unités de logement de une chambre à coucher (54 mètres carrés) répartis sur 4 étages devrait commencer au printemps 2012. Il faut compter entre 12 et 18 mois avant sa finition complète. Ce projet verra le jour grâce à un partenariat entre la Ville de Gatineau et la Société d'habitation du Québec et surtout, grâce au soutien technique du Groupe des ressources techniques du ROHSCO (Regroupement des organismes en habitation avec soutien communautaire de l'Outaouais).

Ces nouvelles unités de logement seront accessibles aux personnes à faible revenu ayant un problème de santé mentale. Le taux de location à payer représentera 25% du revenus du locataire qui devra également payer les frais de chauffage et d'électricité. Les logements ne seront pas meublés. Chaque logement aura son propre balcon et tous auront accès à une aire commune paysagée. Trois des logements seront adaptés pour une clientèle présentant un handicap physique. De plus le building sera pourvu d'un ascenseur. Il sera construit à l'endroit où se trouve présentement le Centre Inter-Section (1232 boulevard St-René) soit dans un quartier résidentiel, à proximité des services de transport et des services commerciaux (épiceries, restaurants).

Les personnes accueillies dans ces logements devront être autonomes et présenter un état de santé stable. Il n'est pas nécessaire de fréquenter le Centre Inter-Section. Le Centre prend déjà le nom des personnes intéressées à devenir locataire. Pour se faire il faut contacter un des intervenants du Centre au 819-568-4555. Plus de quatre-vingts personnes ont déjà signalé leur intérêt. La sélection des locataires se fera en fonction des conditions de vie de la personne et de la démonstration de son autonomie tant en matière de la gestion du quotidien que dans la gestion de sa maladie.

En plus des 35 unités de logement, la nouvelle construction abritera de nouveaux locaux pour le Centre-Intersection qui occupera la moitié du rez-de-chaussée. L'édifice actuel devra être démoli. Il est cependant important de noter que les services offerts par le Centre ne seront pas interrompus.

Selon Mme Christyne Simard, directrice du Centre Inter-Section ce projet d'hébergement qui sera bénéfique pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale en plus, s'inscrit dans la suite logique du développement des services du Centre et de sa nouvelle approche qui utilise les forces de la personne. Les services présentement offerts se regroupent dans 4 volets: loisirs (sports, sorties culturelles, jeux), suivi individuel (écoute, soutien, orientation, accompagnement communautaire), programme de développement social (formation, production, soutien et valorisation par le travail) et programme Deuil après suicide (groupe de soutien et suivi individuel). Pour participer aux activités du Centre, il faut d'abord téléphoner pour s'inscrire. Une visite sera alors proposée. Le calendrier mensuel des activités du Centre Inter-Section est disponible au bureau de l'APOGÉE.

Préparé par Luce Fortin suite à un entretien avec la directrice du Centre Inter-Section, Mme Crystine Simard.



DANS L'ACTUALITÉ

LA SEMAINE DES PROCHES AIDANTS DU 1 AU 7 NOVEMBRE 2011

«Au Québec, du 1er au 7 novembre 2011, se tiendra la Semaine des proches aidants. Il s'agit d'une occasion de rendre visible cette réalité et de témoigner de la reconnaissance à ces personnes qui offrent, sans rémunération, du soutien à une personne de leur entourage atteint d'une incapacité. Durant cette semaine, les organismes membres du RANQ organisent dans les différentes régions du Québec des activités pour rendre hommage aux aidants naturels.» *Tiré du site du regroupement des aidants naturels du Québec (RNAQ) www.ranq.qc.ca. (NDLR après avoir consulté ce site, il semble qu'il n'y a aucune activité prévue en Outaouais).*

«La Semaine des proches aidants, initiée par le Réseau des professionnels pour les proches aidants, a été proclamée officiellement par le Gouvernement du Québec comme ayant lieu, chaque année, la première semaine de novembre. Les objectifs de la Semaine des proches aidants sont de: célébrer et saluer les proches aidants, sensibiliser davantage le public à la question de l'aide aux proches, promouvoir l'action sociale, individuelle et gouvernementale et encourager les réformes politiques.

Il y a aujourd'hui approximativement un million de Québécois qui donnent un soutien constant à un membre de la famille ou à un ami éprouvant un problème physique, cognitif **de santé mentale**. Tout indique que le vieillissement des baby-boomers fera augmenter considérablement ce nombre.



La contribution des proches aidants est inestimable. Ils travaillent sans compensation financière et en ce sens, ils sont un des pivots du système de santé et de services sociaux puisqu'ils améliorent la qualité de vie des aînés, des adultes et des enfants et permettent au système public d'économiser, chaque année, des millions de dollars. Les proches aidants ont besoin de soutien, de services, de répit et de reconnaissance pour être en mesure de maintenir leur propre santé physique, émotionnelle, sociale et financière. Les organismes qui sont membres du RPPA travaillent en concertation pour répondre à ces besoins.» *Tiré du site web du réseau des professionnels pour les proches aidants (RPPA) www.rppa-pnc.com*

Un être humain c'est comme un poche de thé. On ne connaît sa force que si on le plonge dans l'eau chaude.
(auteur anonyme)

Le centre de soutien entre aidants définit un aidant comme suit : «un aidant naturel est une personne qui prend soin d'un proche souffrant d'une incapacité permanente ou temporaire dû à un handicap, un accident, une maladie ou l'âge avancé.». En visitant le site www.centredesoutienentreaidants.com vous trouverez sous l'onglet *suis-je un aidant*, un questionnaire sur l'épuisement.

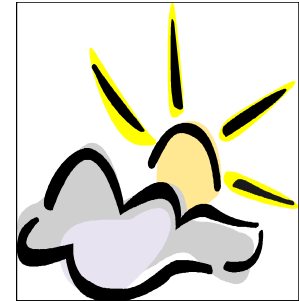
Voici un autre site à découvrir si le sujet des proches aidants vous intéresse : www.raanm.org (voir entre autre sous l'onglet *publication* le dossier qui traite de la fiscalité pour les proches aidants)

ÇA C'EST PASSÉ À L'APOGÉE—CONFÉRENCE

LA DÉPRESSION N'ÉTAIT PAS DANS MON PLAN DE CARRIÈRE

Compte rendu rédigé par *Céline Pharand*
Agente, Programme de formation et d'information

Le mercredi 1^{er} juin, nous étions plus d'une quarantaine de personnes venues entendre **M^{me} Sylvie Giasson**, conférencière bien connue de la région, nous entretenir de la dépression¹.



C'est avec un brin d'humour et une grande authenticité que **M^{me} Giasson** nous a parlé de la dépression, laquelle fait partie de son paysage intérieur de façon intermittente, depuis plus de vingt ans. Dans le présent article, je ferai ressortir pour vous quelques points saillants que j'ai retenus à votre intention à cette occasion. Il ne s'agit pas ici d'un compte rendu exhaustif — loin de là — d'une rencontre des plus fertiles sur le plan humain. Aussi, pour en connaître davantage sur le vécu de **M^{me} Giasson** et sur la dépression en général, veuillez consulter son ouvrage le plus récent, *La dépression n'était pas dans mon plan de carrière*².

Valeurs et besoins

Tout d'abord, **M^{me} Giasson** rappelle que la santé mentale est affaire d'équilibre et que l'importance et la fragilité de la santé mentale nous échappent jusqu'au jour où nous en sommes privés. Tels des funambules, nous marchons sur une corde qui se raidit au fur et à mesure que nous ne vivons plus en fonction de nos valeurs et de nos besoins. Puis, c'est la goutte qui fait déverser le bord...

Dépression et perte de sens

De manière concrète, un ou plusieurs facteurs déclencheurs peuvent être à l'origine d'une dépression : perte d'emploi, rupture d'une relation de couple, perte par décès d'un être aimé, et autres. Il est important de retenir que la dépression s'inscrit sous le signe de la perte, notamment la perte de sens. Chaque dépression étant unique, le sens est à redécouvrir par la personne au fil de sa guérison. Toutefois, souligne **M^{me} Giasson**, pour guérir, il faut avoir une idée de ce qui nous a fait tomber.

Déclencheurs de guérison

Tout comme il existe des déclencheurs de la dépression, affirme **M^{me} Giasson**, il existe des déclencheurs de la guérison. Ces déclencheurs peuvent surgir à l'improviste, au gré d'une parole ou d'un événement. Et ce n'est qu'en rétrospective qu'on peut savoir ce qui nous a aidé à guérir. De plus, le chemin de la guérison passe par le fait d'accepter de prendre des médicaments, de s'engager réellement dans un processus thérapeutique et, aussi, par le soutien des proches.

¹ Cette conférence avait lieu au Centre hospitalier Pierre-Janet (CHPJ), dans le cadre des conférences organisées conjointement par L'APOGÉE et le CHPJ.

² Si vous êtes membre de L'APOGÉE, vous pouvez emprunter cet ouvrage, lequel est disponible dans notre Centre de documentation. Vous pourrez également vous le procurer en librairie au prix de 24,95 \$.

La dépression n'était pas dans mon plan de carrière (suite)Prise de médicaments

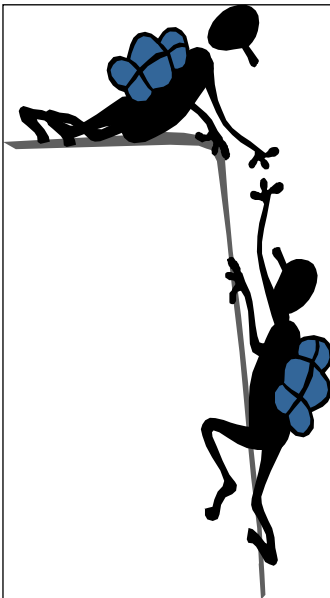
La prise de médication n'est facile pour personne. Dans ce domaine, c'est un peu comme si tout le monde devient un spécialiste de son propre cas : soi-même, les amis, les parents..., affirme **M^{me} Giasson**. Il y a aussi la crainte de la dépendance aux médicaments, lesquels sont souvent perçus comme une « béquille ». Pourtant, dans les faits, les médicaments sont essentiels au rétablissement. De plus, la béquille ayant sa raison d'être en cas de besoin, qui voudrait continuer à s'en servir lorsqu'elle n'a plus d'utilité?

Rôle de la psychothérapie

Pour ce qui est de la psychothérapie, **M^{me} Giasson** souligne que le rôle du thérapeute n'est pas de fournir des réponses, mais plutôt d'aider la personne à poser la bonne question, ou encore les bonnes questions. S'engager activement dans un processus thérapeutique signifie accepter de faire des remises en question personnelles, aussi difficile cela soit-il. Autrement dit, la personne doit revoir ses propres perceptions, sa perception de l'amour, de la guérison...

Soutien des proches

M^{me} Giasson souligne l'importance pour les proches d'entendre la personne déprimée. Souvent, dit-elle, les proches donnent mille conseils pour tromper leur propre sentiment d'impuissance. En réalité, en agissant de la sorte, c'est d'eux-mêmes dont ils prennent soin et non pas de leur proche. Dans la même veine, **M^{me} Giasson** affirme que lorsque l'on parle de « *tough love* », le mot « *tough* » s'applique peut-être davantage à l'entourage qui a de la difficulté à ne pas prendre en charge la personne aimée, à la laisser aller...

Exercice physique et spiritualité

M^{me} Giasson souligne également l'importance de l'exercice physique, lequel répond au besoin de se connecter à quelque chose qui peut aider à reconstruire l'estime de soi de la personne. Enfin, la dimension spirituelle de l'existence ne saurait être surestimée dans le processus de guérison de la personne, puisque la spiritualité est porteuse de sens.

Guérir, c'est...

Pour terminer, **M^{me} Giasson** affirme que :

Guérir, c'est vivre...;

Guérir, c'est accepter de changer;

Changer, ça demande du courage,

Le courage de devenir de plus en plus soi-même.

TÉMOIGNAGE D'UN MEMBRE DE L'APOGÉE

APPRENDRE À COMPOSER AVEC LA MALADIE MENTALE D'UN PROCHE-TOUT UN DÉFI !

Le rêve de tout parent est de voir un jour son enfant voler de ses propres ailes. Ma fille ne peut pas voler avec allégresse. Pourquoi ? Que puis-je faire pour l'aider ?

Au tout début il peut être difficile de différencier les symptômes de maladie mentale des problèmes normaux reliés à l'adolescence. Devant l'ampleur de la situation, nous avons vite compris que nous devons aller chercher de l'aide.

L'objectif de mon témoignage aujourd'hui est de vous raconter comment j'ai appris au fil des ans à composer avec la maladie mentale de ma fille. Je veux aussi vous dire de ne pas vous décourager. Au début on s'affole. Avec le temps, on développe des connaissances et des habiletés qui nous permettent de mieux accompagner notre proche. On lui laisse sa vie, on s'approprie la nôtre. On respecte nos limites. La paix se réinstalle dans notre cœur.

À l'automne 2011, ma fille aura plus de 40 ans. Les premiers symptômes de sa maladie sont apparus au milieu de son adolescence. De nombreux changements dans sa vie ont pendant un certain temps expliqué quelques uns de ses comportements bizarres et désorganisés. Graduellement, d'autres symptômes sont apparus. Je vais juste en mentionner quelques uns. Elle entend, ressent ou voit des choses qui n'existent que dans sa tête (hallucinations). Elle a des idées fausses et tenaces, des idées de grandeur, des idées d'influence (idées délirantes). Elle tient des propos incohérents.

Selon elle, elle n'est pas malade. Elle refuse tout traitement. Ses délires l'incitent à insulter, à harceler et à accuser. Elle ne peut pas se concentrer. Elle ne peut ni travailler ni étudier. Il n'est généralement pas possible pour elle de faire la différence entre le réel et l'imaginaire. Ses humeurs varient rapidement. Malgré tout, elle arrive à vivre seule, à manger, à survivre. Elle prend sa place, à sa façon. Se plaindre fait très peu partie de sa vie. Ma fille est courageuse, indépendante, déterminée. Dans les circonstances, elle est une survivante.

Il aura fallu plus d'une dizaine d'années de maladie et de multiples crises et conséquences majeures avant qu'un premier diagnostic (schizophrénie) soit officiellement posé. Elle avait alors près de 30 ans et des enfants. De son adolescence à maintenant un seul vrai répit. Il y a quelques années, suite à une détérioration substantielle de son état mental, une ordonnance légale de traitement a été émise et ce, pour une période de trois ans. Au cours de ces trois années, les symptômes de sa maladie se sont grandement estompés. J'ai en quelque sorte retrouvé ma fille. Quel beau cadeau de la vie! Malheureusement, à l'échéance de l'ordonnance légale, ma fille a refusé de poursuivre le traitement. Les symptômes sont graduellement réapparus. Ce fut une nouvelle descente aux enfers!

En près de 25 ans, l'école de la vie m'a beaucoup appris sur la maladie mentale. Au tout début, il y a l'incompréhension, l'inquiétude, la déception, la culpabilité. Il y a la peur que votre enfant, à cause de son peu d'expérience de la vie, se retrouve dans des situations désastreuses. Sans traitement, les conséquences de la maladie sont ravageuses pour la personne atteinte, ses parents, ses frères, ses sœurs, ses amis. Et que dire lorsque la personne malade n'est pas en mesure d'assumer son rôle de mère. La détresse de nos petits-enfants nous arrache le cœur.

Suite à la page suivante

Apprendre à composer avec la maladie d'un proche –tout un défi (suite)

On cherche des solutions. Pour cerner les bonnes, il faut d'abord apprendre et comprendre. La connaissance nous permet d'évoluer. Et chaque nouvelle façon de voir les choses, nous donne de l'air, nous permet de mieux respirer, de dédramatiser. J'ai eu besoin d'écouter, de lire, de consulter, de réfléchir, d'observer et de prendre du recul.

Pour apprendre à composer avec la maladie mentale de ma fille, je suis aussi allée chercher de l'aide. Une thérapie avec un psychologue compétent m'a grandement aidée à comprendre que je devais respecter mes limites. Aimer et aider sans se perdre, voilà ce que j'ai appris.

Pour apprendre à composer avec la maladie de ma fille, j'ai aussi eu recours occasionnellement à l'expérience des intervenants de l'Apogée. Leur écoute et leurs interventions m'aident à redresser la barre lorsque mon navire prend l'eau. Je profite d'ailleurs de ce témoignage pour les remercier chaleureusement. Grâce à eux, j'ai appris à faire la différence entre ma fille et sa maladie. D'une part il y a ma fille, d'autre part il y a la maladie.

Faire la distinction entre ma fille et sa maladie m'a donné le droit d'haïr sa maladie tout en continuant d'aimer ma fille. La plupart des conséquences désastreuses de sa vie sont directement liées à sa maladie. Faire cette différence m'a permis de comprendre que si ma fille refuse les soins dont elle a besoin, ce n'est par entêtement, mais bien parce qu'elle croit profondément qu'elle n'est pas malade. Cette façon tordue de voir les choses fait partie de sa maladie; ce n'est pas un trait de caractère. Pourquoi voudrait-elle être traitée pour une maladie qu'elle n'a pas selon elle? Faire cette différence m'a permis de continuer à aimer ma fille, même si ses comportements font souvent mal à ses proches. Si ma fille n'assume pas son rôle de mère, c'est que sa maladie lui a volé cette capacité.

Il y a ma fille, il y a sa maladie. J'aime ma fille, mais je hais sa maladie.

Apprendre à composer avec la maladie mentale d'un proche est un long processus, un cheminement. On avance, on tombe, on se relève et on continue.

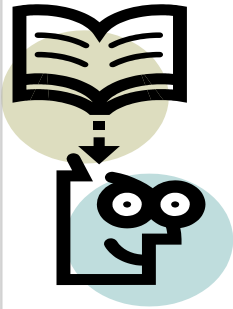
J'espère de tout cœur que ma fille va un jour reprendre les médicaments dont elle a besoin. Peut-être que mes prochaines lectures vont m'aider à l'inciter à le faire, sans la forcer. Si vous avez réussi à inciter votre proche à accepter le traitement requis, n'hésitez surtout pas à partager votre expérience en envoyant ces renseignements à : info@lapogee.ca.

Entre-temps, bon courage. N'oubliez surtout pas de vous occuper de votre vie, de rire et de chanter.

Merci de m'avoir lue. Bon cheminement.

NOTE DE L'ÉQUIPE DE L'APOGÉE

Merci à vous qui avez si généreusement partagée votre expérience. Vous avez apprécié cette lecture, les autres aimeraient tout autant vous lire. Choisissez un thème et mettez vous à l'écriture. L'APOGÉE aimerait inclure un témoignage de l'un de ses membres dans chacune des éditions de l'ÉCHO-SECOURS.



LE COIN DU FOUINEUR : LIVRES, ARTICLES ET VIDÉOS

Dans cette chronique, on vous présente habituellement des nouveaux livres. Cette fois nous allons vous présenter des conférences que vous pourrez trouver facilement sur internet. Les premières conférences proviennent du programme École Mini-Psycho de l'Institut universitaire Douglas. Elles remontent à quelques années mais elles sont toujours d'actualité. Ces conférences données par des membres de l'Institut sont d'environ 55 minutes. Parmi les thèmes abordés on retrouve les titres suivants:

- La psychiatrie nous a-t-elle débarrassés de la folie?(2008)
- La maladie mentale existe-elle vraiment?(2008)
- La médication en psychiatrie, doit-on s'en méfier? (2008)
- Le rétablissement en santé mentale, changer les mentalités dans le traitement.(2008)
- Au bout du rouleau, le burn-out et le dépression. (2007)
- Complexes mais rares, la schizophrénie et les troubles bi-polaires.(2007)

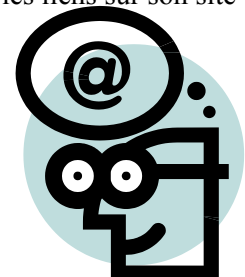
Comme ces conférences ne sont pas en direct, vous pouvez les écouter lorsque bon vous semble. Des conférences sont aussi données en anglais. Pour écouter les conférences de l'année en cours en web diffusion, il est nécessaire de s'inscrire au programme de l'Ecole Mini-psycho (90\$). Si vous êtes intéressés rendez-vous à l'adresse www.douglas.qc.ca/page/ecole-mini-psy.

L'ALPABEM (l'organisme communautaire de soutien aux familles et amis des la personnes atteinte de maladie mentale de la région de Laval) en collaboration avec l'Hôpital de la santé à Laval offre maintenant ses conférences mensuelles en direct sur le web. Pour profiter de ces conférences, vous devez donc vous rendre sur le site de l'ALPABEM à la date prévue . La conférence débute à 19h00. Il vous est également possible de poser des questions aux conférenciers. Il est préférable d'avoir une connexion haute vitesse. Voici les dates des conférences qui seront offertes dans les mois à venir :

- le 15 novembre - La loi P-38 Qu'en est-il en 2011 ?,
- le 13 décembre - Le burn-out ou l'épuisement qui guette les parents et amis de la personne atteinte,
- le 17 janvier - Établir une relation vivante avec ses proches,
- le 21 février - Les cinq piliers de la vie familiale,
- le 20 mars - L'accumulation compulsive,
- le 17 avril - L'activité physique un traitement complémentaire à la médication.

Pour vous inscrire à ces conférences, rendez-vous sur le site de l'ALPABEM à l'adresse www.alpabem.qc.ca. Afin de faciliter l'accès à ces conférences, l'APOGÉE mettra les liens sur son site dans la section nos services-conférences.

À partir de janvier, ces conférences pourront être suivies en direct dans les locaux de l'APOGÉE. Les personnes intéressées par ces conférences mais qui n'ont pas à la maison l'équipement nécessaire ainsi que les personnes qui souhaitent visionner les conférences en groupe peuvent contacter Yanick Maurice à L'APOGÉE.



DOSSIER: SE PRÉPARER POUR LE TEMPS DES FÊTES

Le temps des fêtes approche à grands pas souvent portant l'espoir de moments de bonheur. Nous gardons tous en mémoire le souvenir d'au moins un Noël merveilleux que, année après année, nous tentons de recréer. L'arôme alléchant des mets préparés, les chorales improvisées autour du piano, la neige étincelante craquante sous nos pieds et surtout les rencontres de familles endiablées et joyeuses .



Malheureusement nous oublions parfois que le temps qui passe enjolie nos souvenirs. Nous vous présentons ici quelques trucs pour bien apprécier ce temps de festivités et vous permettre de faire le plein de petits moments de pur bonheur.

CONSEILS DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DE LA SANTÉ MENTALE POUR AVOIR L'ESPRIT EN PAIX PENDANT LES FÊTES.

Planifiez. Lorsque vous recevez, faites-le simplement et prévoyez des repas que vous pouvez cuisiner d'avance, au moins partiellement, ou qui peuvent être congelés. Efforcez-vous de faire les choses à l'avance afin d'avoir le temps de vous détendre et de rendre visite à votre famille et à vos amis.

Organisez et délégez. Faites une 'réunion de famille' et prenez la décision de répartir les tâches. Plutôt que de laisser une seule personne cuisiner tout le repas, demandez aux membres de la famille et aux amis d'apporter chacun un plat. Les enfants peuvent apporter leur aide pour l'emballage des cadeaux, la décoration des biscuits ou la rédaction des adresses de cartes de vœux. Efforcez-vous de faire surtout ce qui compte réellement pour vous et votre famille.

Faites attention aux excès. L'alcool a un effet déprimeur, alors efforcez-vous de limiter votre consommation. Si vous mangez trop, vous risquez de vous sentir dans un état léthargique, de ressentir de la fatigue et d'avoir un sentiment de culpabilité.

Faites beaucoup d'exercice. L'exercice en famille pour évacuer le trop-plein d'énergie et le stress est un moyen d'entrecouper des semaines trépidantes par des pauses très nécessaires.

Restez dans les limites de votre budget. Les questions financières sont un important facteur de stress. Faites vous un budget et respectez-le. Un appel, une visite ou un petit mot pour exprimer votre affection à quelqu'un peuvent toucher autant, et même avoir plus de signification, qu'un cadeau. Profitez des nombreuses activités gratuites de l'époque des fêtes, faites un tour en voiture pour aller admirer les décorations de Noël, faites du lèche-vitrines, du patinage ou une promenade à pied dans le parc..

Pensez à ce que la période des fêtes signifie pour vous. Si la publicité transmet l'idée que les fêtes, ce sont des jouets neufs et des cadeaux, rappelez-vous ce qu'elle signifie vraiment, partager et passer du temps avec ceux que l'on aime. Développez vos propres traditions familiales et donnez-leur un sens.

Suite à la page suivante

Conseils de l'Association canadienne pour la santé mentale (suite)



Aidez les autres à développer leur sens du partage des responsabilités sociales. Assistez à différentes manifestations culturelles en famille et avec des amis. Apportez votre aide à une banque alimentaire de votre quartier, ou donnez des vêtements et des jouets. Encouragez les enfants à faire eux-mêmes les cadeaux ou les cartes qu'ils offriront à leurs amis ou à leurs proches et insistez sur l'importance de donner plutôt que d'acheter.

Pensez aux autres. Si vous n'avez pas une grande famille et que vous avez peu d'amis, invitez vos voisins. Trouvez des façons de passer les fêtes avec d'autres personnes. Si vous participez à des festivités familiales, invitez une personne seule à se joindre à vous.

Du plaisir, de l'humour, de l'affection et des "pauses-récréations" pour les fêtes. Participer à des activités amusantes ou stupides, à des jeux, ou regarder des films comiques, échanger des marques d'affection, jouer avec vos animaux familiers, jouir de moments de tranquillité seul ou avec un compagnon, sont autant de bons moyens pour réduire votre stress.

Exposez-vous à la lumière. Les études sur le sujet suggèrent que le taux élevé de dépressions à cette période de l'année est peut-être lié en grande partie au temps qu'il fait, et surtout au manque de lumière. Alors exposez-vous au soleil quand vous le pouvez. Si votre humeur maussade vous accompagne jusqu'au Nouvel An, vous pourriez consulter votre médecin ou un spécialiste de la santé mentale.

Tiré du communiqué de presse du 2 décembre 2005 trouvé sur le site www.cmha.ca/



Nous sommes fin décembre et le juge est de bonne humeur. Il demande au prisonnier « Quels sont les faits qui vous sont reprochés ? » « On me reproche d'avoir fait mes achats de Noël trop tôt » répond le prisonnier. « Mais ce n'est pas un crime ça. Et comment ça trop tôt ? » « Ben, avant que le magasin ouvre » de dire le prisonnier.

Source www.blague.info

Deux amis se rencontrent au début janvier. Le premier demande : Comment as-tu passé Noël? L'autre de répondre : Comme un cadeau!. Que veux-tu dire demande le premier ? Et bien, j'ai passé toute la soirée sous le sapin.

(Source : www.blague.info)



Regard renouvelé sur le temps des fêtes vécu avec des personnes ayant un trouble limite ou de bipolarité

Décembre est presque arrivé. C'est le temps de rencontrer nos familles et de revivre tous ces merveilleux souvenirs du temps des fêtes. Mais, sont-ils si merveilleux? Soyons réalistes : si nous prenons soin d'une personne atteinte de maladie mentale, nous devons, autant que possible, limiter le degré de stress de nos attentes et de nos approches. Si la personne que nous aimons souffre d'un trouble de l'humeur ou de troubles de la personnalité, elle peut être plus fragile quand sa routine est perturbée. Si on ajoute à cela des attentes irraisonnables pour « un temps des fêtes parfait », des voyages ou réceptions peuvent facilement provoquer une rechute ou un réel recul. De plus, nous devons accepter la réalité que le temps des fêtes est celui qui accuse le plus haut taux de dépressions et de suicides.

Alors, comment pouvons-nous prendre le contrôle du temps des fêtes au lieu de nous laisser contrôler par lui? Il s'agit de décider que notre priorité est la santé mentale et non pas les fêtes et toutes ses fioritures. Il s'agit de reformuler nos attentes afin de nous organiser à l'intérieur des limites établies par les besoins de la santé de la personne malade et par nos propres besoins.

Si la personne aimée souffre du trouble de personnalité limite (TPL), respectez son état. Si vous invitez des gens, posez-vous quelques questions : comment la personne malade réagit-elle en situation de socialisation? Essayez de comprendre ce qu'elle ressent. Regardez si elle est timide, embarrassée, triste; regardez si elle se sent jugée, si elle est fâchée ou blessée. Et demandez-vous qu'est-ce qui engendre ces sentiments. Si vous vous ajustez à ces sensibilités autant que possible, vous diminuerez de beaucoup les éléments stressants autant pour elle que pour vous. Par exemple, si la personne malade refuse de sortir de sa chambre ou de participer à votre soirée, ne le prenez pas personnellement. Si vous désirez qu'elle participe, il serait peut-être préférable d'organiser des rencontres plus calmes/plus petites. En présence du TPL, on peut réduire de beaucoup le stress en étant prévisible et en avertissant la personne de nos attentes.

Si la personne aimée est atteinte du trouble bipolaire, la tension liée aux fêtes peut déclencher un épisode maniaque. L'amener à vérifier comment elle se sent peut aider à garder sous contrôle les pressions et l'anxiété. Demander à la personne d'évaluer sur une échelle de 1 à 10 à quel niveau elle se sent en contrôle. Discuter avec elle afin de trouver quelles activités prévues qui pourraient lui causer de l'anxiété et s'il y aurait lieu d'élaborer un plan d'activités alternatives. Laissez la personne connaître votre support et compréhension et gardez ouverts les liens de communication. Obtenez son consentement sur ce que vous ferez si vous croyez qu'elle présente des symptômes de rechute.

Si la personne aimée est atteinte du trouble bipolaire, le plus grand problème pourra être ses dépenses parce que ceci peut souvent déclencher un épisode maniaque. Une discussion à l'avance comment gérer les offrandes de cadeaux aide beaucoup à garder les dépenses sous contrôle. Considérez des alternatives telles qu'aucun échange de cadeaux entre adultes ou seulement échange de cadeaux faits à la main. Ne vous sentez pas coupable de présenter ce concept à votre famille élargie si quelques-uns s'offusquent parce qu'ils ont commencé leurs achats des fêtes en juillet. Faire ce qui est bon pour vous et ceux que vous aimez contribue en grande partie à une saison des fêtes heureuse.



Suite à la page suivante

Regard renouvelé sur le temps des fêtes (suite)

Tout le monde est gagnant quand on accepte de réviser nos plans pour les fêtes avec un esprit ouvert en envisageant de changer notre façon traditionnelle de faire les choses. Si les voyages ont toujours fait partie de nos plans, la perturbation de notre sommeil pourrait être un trop grand prix à payer à long terme. On peut aussi décider que la malbouffe et l'alcool que l'on consomme habituellement durant cette saison sont trop stimulants et que l'on veut commencer une nouvelle tradition de fêter sans alcool. Entendez-vous avec la personne aimée et soyez préparé à partir si un événement devient trop stimulant. Déterminez un signal discret que vous pouvez échanger, tel que tiré délicatement sur l'oreille de l'autre pour lui faire savoir que vous pensez qu'il est temps de partir. Discutez-en à l'avance.

Répondez « NON » sans culpabilité. Si vous avez toujours préparé la dinde et invité tout le monde, pensez qu'il est peut-être temps de laisser à quelqu'un d'autre la chance de faire sa part. Il n'est plus nécessaire de décorer la maison de la même manière que les années précédentes. Si de monter et décorer un arbre de Noël requiert trop de travail, laissez tomber. On peut souligner les Fêtes en étant surtout heureux d'être ensemble et reconnaissant l'un pour l'autre. Et ceci nous ramène aux cadeaux. En discutant des Fêtes et de bipolarité, Julie Fast affirme qu'« elle a cessé de voir Noël comme une orgie de dépenses et a décidé que c'était avant tout une fête de famille. Si vous êtes religieux, c'est un bon temps de redécouvrir ce que les fêtes veulent vraiment dire pour vous en dehors du magasinage. Qu'il s'agisse de Noël, Hanukkah ou de la fête particulière célébrée dans votre pays, essayez cette année de changer votre focus, de passer des choses aux personnes. Ce sera beaucoup moins stressant et souvenez-vous que très peu de personnes deviennent maniaques en recevant une belle étreinte familiale! »



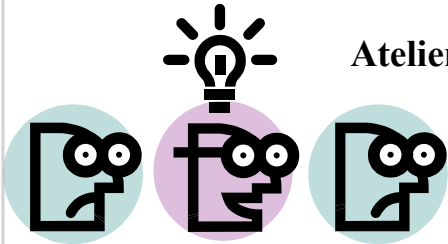
Pour plusieurs, passer seul le temps des fêtes peut être très difficile. Si tel est votre cas, nous espérons que vous participerez à des activités communautaires, religieuses ou sociales. Faire du bénévolat est aussi un bon moyen de nous changer les idées et d'élargir notre réseau social. Faites un plan à l'avance. Ne laissez pas simplement les fêtes arriver sans avoir prévu ce qui sera nécessaire et d'en avoir parlé avec les personnes appropriées. Prévenir est toujours plus facile (et plus rapide) que guérir.

De nos familles à la vôtre, Joyeuses Fêtes!

*Ce texte a été écrit par Jamie Byrne, Monique Cassie et Sheryl Bruce conseillères aux Amis de la santé mentale. Il a été repris du site web www.asmfmh.org. Les auteures ont cité en référence *Positive and Stress Free Holidays with Julie A. Fast* at www.bipolarhappens.com *Stress, Depression and the Holidays: 10 tips for coping* at <http://www.mayoclinic.com/health/stress/MH00030>*

À NE PAS OUBLIER

Groupe d'entraide
le 8 nov , le 13 déc, 10 jan, 14 fév, 13 mars



Atelier pour l'entourage d'une personne atteinte de t.p.l.
le 19 nov de 9h à 16 h 30

Café conférence
les 22 nov, 8 déc, 19 jan, 23 fév, 22 mars
14h à 15 h 30

Conférence Que faire lorsque la souffrance est exprimée par la colère?
le 29 novembre à 19 h 30

Programme information famille début avril

ENVOI DE L'ÉCHO-SECOURS

L'envoi par la poste de l'Écho-secours est exigeant tant au niveau des ressources humaines que des ressources financières. Afin de faciliter sa distribution nous le rendons rapidement disponible sur notre site internet. Dorénavant ce sera la façon que nous privilégierons. **Alors si n'avons pas votre adresse internet ou si vous n'avez pas accès à l'internet et que vous souhaitez continuer à recevoir l'Écho-secours par la poste, retourner le coupon réponse ci-bas le plus tôt possible ou téléphoner à l'APOGÉE.** La prochaine édition de l'Écho-secours ne sera pas envoyée par la poste aux personnes qui ne nous auront pas répondu. De plus, cet exercice nous permettra de mettre notre liste d'envoi à jour. Alors n'attendez pas pour répondre.

Coupon-réponse à faire parvenir à l'APOGÉE

Je vais consulter l'Écho-Secours en ligne

ADRESSE COURRIEL: _____

Je désire continuer à recevoir l'Écho-Secours par la poste

NOM : _____

ADRESSE : _____

Numéro civique

Nom de rue

Ville

Province

Code postal

