

ÉCHOS



L'ÉVÉNEMENT S'EST TENU LE JEUDI 8 JUILLET 2010 DANS LES LOCAUX DE L'APAMM-RS. MADAME ANNE-MARIE BEAULIEU A REMIS UN CHÈQUE DE 2 650\$ PROVENANT D'UN CONCERT BÉNÉFICE (DREAMS & GIRL) QU'ELLE A ORGANISÉ LE SAMEDI 19 JUN 2010 À MONTRÉAL. L'APAMM-RS REMERCIE CHALEUREUSEMENT MADAME BEAULIEU POUR SON INITIATIVE ENVERS NOTRE ORGANISME ET ENVERS LA FONDATION DÉDÉ FORTIN. (SUITE PAGE 12)

Photo André Gagnon, 2010



Redonnez un sens

« EN TOUT TEMPS, ON DOIT S'ASSURER D'AVOIR UNE APPROCHE QUI ASSURE LA DIGNITÉ DE LA PERSONNE, EN RESPECT DE SON RYTHME ET DE SES CAPACITÉS À SE RÉTABLIR. »

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION À LA
MALADIE MENTALE - 2010

HÉLÈNE FRADET
DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FFAPAMM



Trois nouveaux membres au Conseil d'administration de l'APAMM-RS

Départ de monsieur Mario Charest

Merci pour votre implication au Conseil d'administration durant ces cinq dernières années et tous nos vœux de succès face aux nouveaux défis qui vous attendent.

SOMMAIRE DE CE NUMÉRO

| | |
|---|-------------|
| De l'implication à l'APAMM-RS | page 3 |
| Quand la maladie mentale fait perdre pied | page 4 |
| Message du ministre de la Santé et des Services Sociaux | page 5 |
| Composer avec la maladie mentale, un sport d'équipe | page 6 |
| Redonnez un sens | page 7 |
| Le coin lecture | page 9 |
| À votre agenda | page 10 |
| Nouvelles | pages 11-12 |
| Témoignages | pages 13-15 |
| Quelles sont les causes de la maladie mentale | pages 14-15 |
| Contributions | page 16 |



ADMINISTRATRICE

GINETTE PROVOST

SECRÉTAIRE RETRAITÉE DE LA FONCTION PUBLIQUE. MANIFESTE UN VIF INTÉRÊT POUR LA CAUSE DES FAMILLES. EST MEMBRE DE L'APAMM.RS.

Photo André Gagnon, 2010



ADMINISTRATRICE

MARIE-PIERRE BUSSON

MAÎTRISE EN ADMINISTRATION PUBLIQUE INTERNATIONALE À L'ENAP. TÉMOIGNE D'UN GRAND INTÉRÊT POUR L'ADMINISTRATION DES ORGANISMES SANS BUT LUCRATIF. EST AUSSI MEMBRE DE L'APAMM.RS.

Photo André Gagnon, 2010



ADMINISTRATEUR

PIERRE DAOUST

FISCALISTE RETRAITÉ DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, IL CONNAÎT BIEN LES FINANCES ET L'ADMINISTRATION. EST AUSSI MEMBRE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES DE L'APAMM.RS.

Photo André Gagnon, 2010



De l'implication à l'APAMM-RS!

Patricia Arnaud, Directrice générale



Depuis notre dernier bulletin, que s'est-il passé?

Le conseil d'administration de l'APAMM-RS vient d'élire son **c o m i t é exécutif**. Il

sera formé de Guy Savoie (président), Iréné Chabot (vice-président), Jacques Petit (secrétaire) et Pierre Daoust (trésorier). Nous les félicitons pour leur nomination! Par la même occasion, j'aimerais vous présenter les «*petits nouveaux*» sur le conseil. Nous avons eu la chance de voir arriver trois nouveaux talents qui seront sans aucun doute très appréciés au cours de la prochaine année :

Marie-Pierre Busson, jeune détentrice d'une maîtrise en administration publique internationale à l'ENAP. Elle a développé ces dernières années un très grand intérêt pour la gestion et l'administration des organismes sans but lucratif. Au-delà de son intérêt professionnel, Marie-Pierre est également un membre régulier de notre Association.

Pierre Daoust, fiscaliste retraité du gouvernement du Québec. Pierre connaît l'APAMM-RS depuis déjà plusieurs années et a participé à nos activités. Expert en chiffres, il s'est vu confier le poste de trésorier en toute confiance.

Et notre dernière recrue, **Ginette Provost**, secrétaire retraitée de la fonction publique. Ginette manifeste un grand intérêt

à la mission de l'Association et à la cause des familles. Elle saura compléter à merveille l'équipe en place.

D'autre part, tous nos membres ont reçu notre nouveau **calendrier** d'activités de l'année. Celui-ci a également été posté à l'ensemble de nos partenaires du réseau de la santé et autres. Vous pouvez également le consulter sur notre site www.apammrs.org.

Beaucoup de dossiers en cours pour votre directrice dont celui d'apporter des correctifs au Cadre normatif de la FFAPAMM. Nous vous avons annoncé l'obtention de notre accréditation et reconnaissance en juin dernier, sauf que nous avons certaines modifications à apporter à notre charte et à nos règlements généraux afin d'être conformes. À cette fin, vous recevrez en temps et lieu, une invitation à une **Assemblée générale spéciale**, afin d'entériner certains changements que nous devons faire au registraire des entreprises. Il s'agit d'améliorations au niveau de la définition de notre mission, de nos orientations et de nos règlements généraux. Au niveau du quotidien, vous ne verrez pas de changement, sauf que nos « papiers » seront à jour et plus représentatifs de ce que nous faisons réellement à tous les jours. Nous profiterons sûrement de cette rencontre pour vous présenter une nouvelle image corporative et logo. Un rafraîchissement s'imposait au seuil de nos 30 années en 2011!

Dans ce numéro du bulletin Échos, vous lirez plusieurs articles sur la **Campagne de sensibilisation aux maladies mentales – octobre 2010**. À la télévision, vous verrez probablement notre porte-parole, M. Jean-Marc Chapat, prendre la parole pour souligner cette campagne. L'événement donne une visibilité importante aux associations familles et ce, grâce à notre Fédération. La FFAPAMM promeut la cause des familles au niveau provincial, tandis que nous le faisons de notre côté au niveau local. Pour cela, nous avons distribué plus de 280 affiches promotionnelles de la campagne, brochures, dépliants, etc.

Je terminerai en remerciant très sincèrement tous nos membres qui ont offert un don suite à la sollicitation que nous venons de faire en vue de notre **30^e anniversaire**. Je remercie également les corporations et en particulier : Madame Caroline Saint-Hilaire, mairesse de Longueuil (1,000\$), la compagnie Stelpro (1,000\$), la compagnie Uniselect (1,000\$), Madame Anne-Marie Beaulieu, qui a organisé un événement bénéfique et nous a remis la somme de 2 650\$; et la compagnie Bell (500\$) avec leur programme d'incitation au bénévolat.

À tous, bonne lecture !

Patricia Arnaud ◀



Quand la maladie mentale fait perdre pied ... offrez-vous un cadeau !

Par : Monsieur Michel Houle, président du C.A. de la FFAPAMM

Le mot du président

« Redonnez un sens », un thème porteur d'espoir pour les membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale. Pour tous ceux et celles qui, tout comme moi, vivent cette expérience, vous comprendrez que le verbe « redonner » fait référence à certains deuils que nous devons faire comme parents, frère, sœur, enfant ou ami d'une personne qui compose avec une maladie mentale. Que l'on parle de la schizophrénie, du trouble bipolaire, de la dépression sévère et persistante, du trouble de personnalité limite ou du trouble obsessionnel-compulsif, il s'agit là de problématiques difficiles à vivre tant pour la personne que pour son entourage.

À titre d'accompagnateur, lorsque nous nous retrouvons dans l'univers de la santé mentale, nous avons parfois l'impression de vivre dans une perpétuelle zone de turbulences, un espace de vie dans lequel nous naviguons dans l'ambivalence. Que faire ? Aider, ignorer, nier, s'investir sans compter ? Des questionnements qui sont parfois associés à notre culpabilité, à notre colère ou, encore, à notre souffrance.

Pour redonner un sens à cette situation qui vous bouleverse et retrouver l'équilibre perdu, je vous encourage fortement à venir chercher de l'aide dans l'une ou l'autre des 40 associations-membres de la FFAPAMM. Un jour, mon épouse et moi avons osé franchir cette porte, une démarche qui nous a demandé du courage et de l'humilité. Dans la tourmente, nous

avons peine à croire que nous pourrions un jour sortir la tête de l'eau, réapprendre à rire et à profiter de la vie.

Aujourd'hui, c'est chose accomplie. Bien sûr, tout n'est pas parfait, mais malgré la fragilité de la vie, nous avons réussi à lui redonner un sens. Si je peux vous aborder ainsi, c'est que nous avons profité, ma conjointe et moi, des services et de l'expertise du personnel d'une association-membre de la FFAPAMM. Avec le plus grand respect, ils nous ont accueillis avec notre souffrance et nos limites, ils nous ont fait découvrir notre coffre à outils dont nous ignorions l'existence. En bonus, nous avons eu le privilège de rencontrer et d'échanger avec des gens qui vivaient des situations similaires à la nôtre, un univers réconfortant, rassurant et, surtout, rempli d'espoir.

Oser ou ne pas oser demander de l'aide ? Je vous encourage à sortir de votre ambivalence et à entreprendre une démarche qui vous permettra de redonner un sens à votre quotidien. Sachez que chez nous, vos besoins actuels et futurs seront toujours pris en considération. Composez dès maintenant le 1-800-323-0474, c'est gratuit et accessible tout près de chez vous.

Michel Houle
Parent et président de la FFAPAMM



**«Oser ou ne pas oser
demander de l'aide ?
Je vous encourage à sortir
de votre ambivalence et à
entreprendre
une démarche qui vous
permettra de redonner un
sens à votre quotidien.»
Michel Houle**

UN APPEL

Vous désirez vous exprimer!

Nous sommes à la recherche de témoignages qui pourraient aider et inspirer d'autres personnes.

ET

**Sur la question du sens...
Quelle place le sens prend-
t-il dans votre expérience
personnelle face à la maladie
mentale ?**

Si vous avez le goût de nous écrire à ce sujet, n'hésitez pas. C'est aussi un moyen de s'aider en aidant d'autres.

TEL : 450.677.5697

Message du ministre de la Santé et des Services sociaux



« JE JOINS MA VOIX À CELLE DE LA FÉDÉRATION POUR INVITER LES FAMILLES ET LES AMIS DES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE À CHERCHER DE L'AIDE AUPRÈS DES ASSOCIATIONS-MEMBRES PRÉSENTES DANS LEUR RÉGION. LES PERSONNES Y TROUVERONT ALORS UNE OREILLE ATTENTIVE, DES RÉPONSES À LEURS QUESTIONS ET UN ACCUEIL SANS PRÉJUGÉ. »

La mission que s'est donnée la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale est importante à plusieurs égards. D'une part, la Fédération contribue à renforcer et assainir les liens précieux entre les personnes qui vivent des situations similaires. D'autre part, elle permet de jeter des ponts avec l'ensemble de la société, en démythifiant la maladie mentale et en brisant certains préjugés encore présents.

De par sa mission, la Fédération favorise le mieux-être de l'entourage des personnes atteintes d'une maladie mentale. Sa vaste expérience en la matière et l'ouverture avec laquelle elle accueille les proches des personnes souffrantes sont des facteurs qui concourent certainement à l'émergence d'une signification de l'expérience qu'ils sont amenés à vivre. En d'autres mots, la Fédération les aide à « redonner un sens » à leur parcours unique, un parcours jalonné à la fois par des difficultés et des moments lumineux.

C'est avec cette conviction que je joins ma voix à celle de la Fédération pour inviter les familles et les amis de personnes atteintes de maladie mentale à chercher de l'aide auprès des associations-membres présentes dans leur région. Les personnes y trouveront alors une oreille attentive, des réponses à leurs questions et un accueil sans préjugé.

Yves Bolduc

De la détresse émotionnelle à l'actualisation du potentiel des membres de l'entourage



Éditées par la FFAPAMM, ces brochures thématiques s'adressent aux familles.

Les titres sont : Le rôle de la famille - Rôles et responsabilités - La résilience - Réponses aux questions

Vous pouvez-vous procurer ces quatre brochures pour la somme de 4.00\$ l'ensemble, à l'APAMM.RS auprès de madame Denise Dorval. Téléphone : 450.677.5697



Composer avec la maladie mentale, un sport d'équipe

Message de Hélène Fradet, Directrice générale de la FFAPAMM

À première vue, l'analogie entre le sport et la maladie mentale peut paraître curieuse. Cependant, en analysant les principes sous-jacents au sport et ceux associés au traitement des maladies mentales, il y a des parallèles intéressants qui méritent d'être analysés.

La dénomination « esprit sportif » est l'expression d'un comportement, d'une attitude intégrant des valeurs fortes. C'est également défini comme l'acceptation des normes du Code du sportif qui regroupe les six règles suivantes :

- ▶ le respect de soi, de ses partenaires et adversaires, de l'arbitre, des règlements,
- ▶ la loyauté,
- ▶ la courtoisie et politesse,
- ▶ l'altruisme (la capacité à se soucier des autres),
- ▶ la dignité,
- ▶ et, accepter le résultat même dans la défaite.

À plusieurs égards, les membres de l'entourage qui accompagnent une personne atteinte de maladie mentale peuvent témoigner de l'importance de ces règles lorsque vient le moment de soutenir la démarche de rétablissement de leur proche. Regardons de plus près ces six règles sportives en analogie avec le traitement de la maladie mentale.

L'approche multidisciplinaire qu'impose le suivi d'une personne qui compose avec une maladie mentale doit systématiquement se faire dans le respect de la personne, des membres de son

entourage, des membres de l'équipe traitante, des groupes communautaires, des groupes de défense des droits et des lois. Le respect doit s'appliquer en toute circonstance même si nos opinions diffèrent de celles de nos partenaires. Cette règle se veut indispensable dans le développement de nos relations, et ce, surtout lors de nos différends.

EN TOUT TEMPS, ON DOIT S'ASSURER D'AVOIR UNE APPROCHE QUI ASSURE LA DIGNITÉ DE LA PERSONNE, EN RESPECT DE SON RYTHME ET DE SES CAPACITÉS À SE RÉTABLIR.

La loyauté doit être au cœur de nos actions. Nul ne doit douter du dévouement des personnes impliquées dans l'offre de services et encore moins de la bonne foi de la personne atteinte et des membres de son entourage. Être loyal est un engagement moral envers soi et les autres. Par ailleurs, dans le tumulte qu'entraînent les soubresauts de la maladie, il arrive que l'on soit sous pression, que nos émotions soient à fleur de peau, dès lors, la règle de la courtoisie et de la politesse doit guider notre attitude et nos comportements.

Toujours dans le domaine de la santé mentale, l'altruisme est un indispensable. Notre capacité à prendre soin des autres doit se traduire au niveau des pratiques. Dans l'effervescence et l'action, il faut prendre le temps d'écouter et de soutenir les gens qui sont

dans le besoin, peu importe leur statut.

Dans le même ordre d'idées, fragilité et dignité doivent faire la paire. Lorsque la maladie mentale s'inscrit dans un parcours de vie, elle fragilise la personne et sa famille. En tout temps, on doit s'assurer d'avoir une approche qui assure la dignité de la personne, en respect de son rythme et de ses capacités à se rétablir.

Finalement, accepter le résultat même dans l'échec signifie que malgré le fait que nos rêves sont parfois irréalisables et que la rechute est possible, il faut garder espoir et ne jamais abandonner.

Dans le sport, si tous les joueurs de l'équipe adoptent et appliquent ces règles, nul doute que l'équipe deviendra invincible. Dans le domaine de la santé mentale, il y a bien sûr un nombre important de codes d'éthique et de déontologie qui guident les professionnels. Cependant, il n'existe aucun « code moral » pour l'ensemble des joueurs impliqués dans le processus de rétablissement des personnes atteintes de maladie mentale.

Au regard de cette réflexion, pourrions-nous nous inspirer du code des sportifs pour rallier la personne atteinte, les membres de son entourage et tous les acteurs de la santé mentale dans une approche commune?

Les familles sont partantes, bienvenue dans notre équipe !

Hélène Fradet
Directrice générale



Redonnez un sens!

Jean-Marc Chaput
Porte-parole de la FFAPAMM

« Ce que l'on a appris, c'est que survivre, retrouver la sérénité à travers les difficultés, c'est avant tout redonner un sens à la souffrance, c'est ce qu'on appelle l'espoir. »

L'année 2010 sera certes marquée par la Coupe du monde du « foot », tenue en Afrique du Sud. Ce grand tournoi a démontré au monde entier tout ce que ce pays avait réalisé en quelques décennies. En écoutant les nombreux reportages, je pensais à ce héros national africain, Nelson Mandela, qui, à force de volonté, a fait disparaître le monstre hideux de l'apartheid, et cela, malgré plus de vingt-cinq ans passés en prison, complètement coupé du reste du monde. Qu'est-ce qui lui a donné cette résilience ? Comment a-t-il fait pour inspirer ses codétenus, tous des prisonniers politiques ? La réponse : ses compagnons et lui avaient une cause à défendre, une cause plus grande qu'eux ... la liberté pour un peuple ! Ils avaient une raison de vivre ! Ils avaient trouvé un sens à leur vie.

Pour ma femme et moi, avec le recul, nous réalisons à quel point la découverte de la maladie, la tombée du diagnostic qui confirmait que notre fille était atteinte d'un trouble de personnalité limite, a bouleversé la vie de toute notre famille, les parents d'abord, les frères et sœurs ensuite, et tous les proches. Mais aussi combien, paradoxalement, nous étions tous soulagés. Enfin, il y avait une cause à ces sautes d'humeur qui allaient et venaient quasiment au rythme des heures. C'était une maladie mentale et qui dit maladie dit rétablissement possible. Malgré toutes les questions : pourquoi elle, c'est la faute à qui, il y avait l'espoir de s'en sortir, de retrouver le bonheur. Et qui dit espoir dit sens ! Il nous fallait donner un nouveau sens à cette dure réalité qu'est une maladie, quelle qu'elle soit ! En fait, tout comme Mandela, nous avons maintenant une mission importante, celle de permettre à notre fille bien-aimée de retrouver la sérénité malgré cette épreuve.

En fait, ce diagnostic nous a permis d'espérer trouver une solution à ce qui semblait tellement incompréhensible quelques jours auparavant. Il s'agissait, pour elle et nous tous, d'apprendre à conjuguer avec cette maladie, et plus particulièrement pour elle, de refaire son image aussi forte que la précédente, et même plus forte. Les difficultés

extrêmes forment des êtres forts et notre fille, une adulte aguerrie, saurait se prendre en main pour percevoir avec une plus grande acuité les mécanismes qui lui permettraient, ainsi qu'à nous tous, de faire face aux émotions qu'une vie invariablement nous présente.



C'est ce qui nous a permis de développer un nouveau sens à cette souffrance que tous, à des degrés divers, ont le devoir de partager. Il ne faut jamais se sentir seuls devant cette maladie. On a reçu l'aide et on reçoit encore l'aide des autres qui savent ce que c'est que de sentir le plancher se dérober sous nos pieds. Ces associations-membres de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale nous ont d'abord révélé que nous n'étions pas seuls et nous ne serions jamais seuls comme parents, proches et amis à retrouver le fil de la vie de notre fille et, par le fait même, celui de tous les autres membres de notre famille. Elles nous ont redonné l'espoir que l'on pouvait composer avec cette maladie, nous aidant d'abord à comprendre, puis à agir en nous traçant le chemin pierre par pierre, une journée à la fois !

Malgré un chemin qui semblait difficile et souvent impraticable au début, nous avons retrouvé un sens à ce qui nous arrivait. Comme ceux qui savent que la vie n'est pas un jardin de roses, nous savons que vivre, c'est aussi surmonter des difficultés. Ce que l'on a appris, c'est que survivre, retrouver la sérénité à travers les difficultés, c'est avant tout redonner un sens à la souffrance, c'est ce qu'on appelle l'espoir. C'est ce que Nelson Mandela a su donner à tout un peuple. C'est ce que l'on doit faire pour les êtres chers qui subissent les affres de la maladie mentale.

Jean-Marc Chaput
Porte-parole de la FFAPAMM



BRUNCH DE NOËL

DE L'APAMM-RS

**LIEU : MAISON KEKPART
1000 ROLAND THERRIEN, LONGUEUIL**



BRUNCH AVEC LE TRAITEUR LAS OLAS

AMBIANCE MUSICALE

AVEC L'ORCHESTRE BLUES BAND

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 450.677.5697 AUPRÈS DE DENISE.

15\$ POUR LES MEMBRES; 40\$ POUR LES NON-MEMBRES.

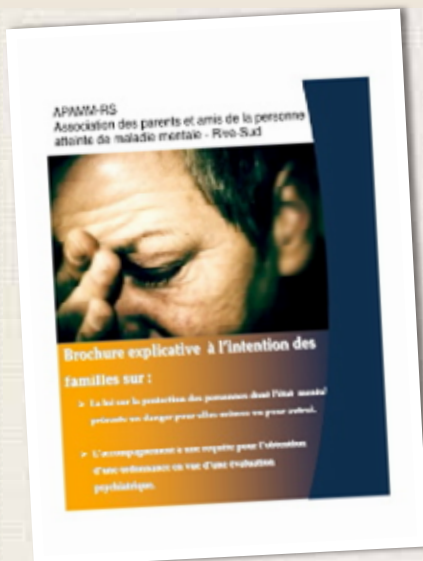
Coin lecture & film

La loi sur la protection...

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 psychiatrique.

Cette brochure est gratuite. Vous pouvez vous la procurer auprès de notre secrétaire Denise au 450.677.5697.



NOUVEAUTÉ

EN COLLABORATION AVEC LE REGROUPEMENT SANTÉ MENTALE MONTÉRÉGIE, L'APAMM-RS VIENT D'IMPRIMER CETTE TOUTE NOUVELLE BROCHURE EXPLICATIVE À L'INTENTION DES FAMILLES.

Centabous

DVD produit par Communication Bastien Décary. Les membres de l'APAMM-RS peuvent l'emprunter gratuitement. Durée 1h05. Réservez auprès de Denise au 450.677.5697.



CENTABOUS

UN FILM SIGNÉ ARMAND BASTIEN ET RAYMOND DÉCARY.

LE PARCOURS DE VIE ET LA TRAVERSÉE DE LA MALADIE MENTALE VÉCUS PAR DES JEUNES ÂGÉS DE 21 À 30 ANS. CHACUN À SA FAÇON TROUVE LES MOTS POUR PARLER DE LEUR EXPÉRIENCE. ÉMOUVANT, UNE LEÇON DE VIE QU'ON NE PEUT OUBLIER.

L'OPTIMISTE QUE QUELQU'UN A DÉFINI UN JOUR COMME LA CARICATURE D'UNE ESPÉRANCE QUI N'AURAIT PAS CONNU LES LARMES.

Chaise berçante à vendre

DVD produit par Communication Bastien Décary. Les membres de l'APAMM-RS peuvent l'emprunter gratuitement. Durée 20 min. Réservez auprès de Denise au 450.677.5697. Achat possible à 20\$.



CHAISE BERÇANTE À VENDRE

UN TÉMOIGNAGE, AVEC UN HUMOUR QUI NE CAMOUFLE PAS LES RÉALITÉS DRAMATIQUES ET QUELQUES FOIS POIGNANTES DE LA VIE EN INSTITUTION PSYCHIATRIQUE.

Par Luc Vigneault

Agenda d'octobre à décembre 2010



Michèle Lambin, travailleuse sociale

Le 17 novembre 2010 à 19h.

2e partie de la Conférence de Michèle Lambin - «*Petits outils pour surmonter l'anxiété et la dépression*».

* Travailleuse sociale, intervenante depuis plus de 25 ans auprès des jeunes et de leurs familles, thérapeute, formatrice et conférencière.

* Engagée activement dans la prévention du suicide chez les jeunes et dans différentes autres problématiques liées à la santé mentale.

* Auteure du livre *Aider à prévenir le suicide chez les jeunes*.

Vous inscrire auprès de madame Denise Dorval au 450.677.5697 pour réserver votre place.

Une priorité sera donnée aux personnes qui ont déjà suivi la 1ère partie en mai dernier.

«Ce qui nous rend plus humain, mérite notre investissement.»

Auteur inconnu



À votre agenda

Activités et dates à retenir

Voir le calendrier annuel pour les détails

| Octobre | | Activités |
|----------|---------|---|
| 28 | 14 h | Atelier : Dynamique ou dynamite familiale |
| 28 | 19 h | Conférence témoignage de Pierre Lefrançois, fils d'une mère souffrant de schizophrénie |
| Novembre | | Activités |
| 2 | 14 h | Conférence : Quand la vie devient fragile |
| 10 | 19 h | Conférence : Maître Hébert, notaire |
| 17 | 19 h | Conférence - 2 ^{ème} partie : L'anxiété, par madame Michèle Lambin, travailleuse sociale |
| Décembre | | Activités |
| 5 | 10 h 30 | Brunch de Noël |
| 7 | 19 h | Conférence : Pour mieux comprendre le trouble de personnalité limite |
| 23 | | Bureaux fermés |

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AU 450.677.5697

Lieu des activités : 1299, chemin de Chambly, Longueuil



Un accident tragique nous touche !

Nous avons appris le décès de monsieur Gilles Poisson qui laisse dans le deuil son épouse madame Deslauriers gravement blessée dans l'accident et son fils Alexandre. Dans cette épreuve nos condoléances ainsi que nos vœux de meilleur rétablissement vous accompagnent.

L'équipe et Conseil d'administration de l'APAMM.RS



Un merci spécial à Chantal Robichaud !

L'APAMM-RS désire remercier Chantal, qui a travaillé durant presque sept mois à l'Association, comme employée temporaire à l'administration. Son coup de main a été sérieusement apprécié. Le projet d'emploi se termine le 15 octobre prochain et nous souhaitons bonne chance à Chantal dans la poursuite de ses activités professionnelles.

Photo André Gagnon 2010

L'HIVER S'EN VIENT ! ... ATTENTION À LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

La dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier, est une dépression liée au manque de lumière naturelle pendant l'automne et l'hiver. Au creux de l'hiver, la quantité de lumière disponible peut atteindre seulement 2 000 lux (unité de mesure de la luminosité) comparativement à 100 000 lux un jour d'été ensoleillé. On estime que de 3 % à 8 % de la population adulte nordique, dont une majorité de femmes, est touchée par ce type de dépression. Les enfants et les adolescents en sont plus rarement atteints.



Symptômes

Dans l'hémisphère nord, les symptômes surviennent d'octobre à mars, mais surtout en novembre, en décembre et en janvier. Ils disparaissent progressivement au printemps ou spontanément durant un voyage sous le soleil.

- Un état de fatigue chronique et de la somnolence durant le jour.
- Une irritabilité ou une tristesse, une perte d'intérêt et un manque d'initiative.
- Des troubles de concentration.
- Une baisse de la libido.
- Un besoin exagéré de sommeil.
- Une augmentation de l'appétit et parfois une prise de poids.

Prévenir

- Sortir dehors pour profiter de la lumière naturelle au moins une heure par jour.
- Laisser pénétrer le maximum de lumière solaire à l'intérieur de la maison.
- Pratiquer une activité physique à l'extérieur.
- On croit que la consommation de poissons riches en **oméga-3** (saumon, maquereau, sardines, etc.) pourrait contribuer à prévenir la dépression saisonnière.

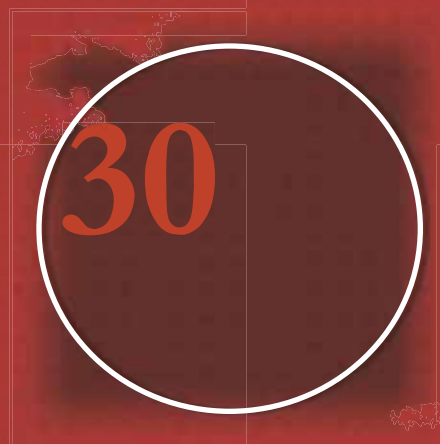
Traitements

- Luminothérapie. S'exposer 30 minutes par jour, de préférence le matin, à une lampe dont l'intensité lumineuse est de 10 000 lux.
- Simulation artificielle de l'aube. Une lampe reproduit les conditions naturelles du réveil, en simulant la luminosité d'un lever de soleil.
- Psychothérapie.
- Médicaments suivant l'avis de votre médecin dans des cas plus sévères.



Source : <http://www.passeportsante.net/> (page consultée le 14 octobre 2010)

NOUS REMERCIONS



Nous tenons à remercier la compagnie Stelpro, ainsi que Uni-Select et madame Caroline Saint-Hilaire, mairesse de Longueuil, pour leurs dons de 1 000.\$ chacun à l'occasion de notre 30^{ième} anniversaire.

SUITE DE LA PAGE COUVERTURE (PHOTO)

L'argent recueilli par Madame Beaulieu permettra de poursuivre notre action auprès des familles dont celles éprouvées par le suicide d'un proche.

Madame Beaulieu donne l'exemple à nos membres que l'engagement ainsi qu'une action déterminée donnent des résultats concrets aux services d'une cause et d'une collectivité.

Encore une fois MERCI !



Témoignage d'un membre

Par : Monique B.

En introduction, je mentionnerai que je connaissais l'existence de l'APAMM-RS pour avoir consulté brièvement, il y a plusieurs années, une de ses personnes-ressources. J'avais depuis lors décidé de faire de la maladie une de mes causes, d'y prendre ma carte de membre de l'APAMM et d'y faire une contribution annuelle. J'avais le pressentiment qu'un jour j'y serais confrontée de plus près à cette maladie. Je commençai donc à recevoir leurs bulletins que je parcourais brièvement étant prise à d'autres tâches et sentant que je ne pouvais m'engager plus.

Je connaissais les grandes lignes de la schizophrénie étant donné que ma sœur en souffrait depuis plus de trente cinq ans. A l'époque, ma mère était sur ce que je qualifierais, la ligne de front, bien que ma mère et ma sœur également ne vivaient pas dans la même province. Inutile de trop insister sur le fait qu'à l'époque les médecins en connaissaient peu sur le sujet de la maladie, d'autant plus tabou pour l'époque.

Dans les premières années de la maladie de ma sœur, je résidais avec celle-ci à l'extérieur de la province. J'ai été à même de constater certains symptômes de la maladie et son développement. Ma mère s'est alors beaucoup investie, elle se déplaçait pour aider ma sœur, rencontrait son médecin et tentait de comprendre ce qui se passait. Je me rappelle qu'au début de sa maladie, ma mère s'est beaucoup questionnée sur son rôle dans la maladie de ma sœur, pour ne pas dire, se culpabilisait.

Depuis un quart de siècle ma sœur, qui s'était mariée entretemps, avait déménagé en région éloignée. Or, il y a deux ans, ma sœur a perdu son mari qui a été tout au long de sa vie un support extraordinaire, tout en assurant un encadrement rigide. Par conséquent, outre maman, la famille était très peu impliquée. Ce que je me rappelle des conversations, entre ma mère et moi, au sujet de ma sœur, c'est que celles-ci étaient souvent teintées de préoccupations, d'irritation, de frustrations et même d'incompréhension. Quant à moi, je me tenais loin de ma sœur pour à peu près les mêmes raisons en plus de mon impatience face à son discours.

Je réalisais également l'enfer intérieur que ma mère avait dû endurer tout au long de sa vie étant donné son isolement face à la maladie de ma sœur, son incompréhension de celle-ci...

L'an dernier, nous avons perdu notre mère et quelques mois plus tard, j'ai noté dans le bulletin de l'APAMM-RS que des ateliers se donnaient sur la schizophrénie. Mon réflexe a été de vouloir m'outiller pour faire face à la situation de ma sœur qui risquait de se dégrader vu les circonstances mentionnées plus haut. Je me suis donc inscrite aux ateliers CAP Schizophrénie. Je dois dire qu'à la sortie du premier atelier, j'étais excitée, étant donné que j'avais le

sentiment d'avoir apprivoisé les grandes lignes de cette « maudite » maladie. Déjà, je me sentais mieux outillée pour faire face aux discours de ma sœur; je constatais en même temps qu'il me fallait changer mon approche avec elle, et surtout, que je venais de perdre un immense boulet de frayeur que je traînais continuellement. Par ailleurs, je réalisais également l'enfer intérieur que ma mère avait dû endurer tout au long de sa vie étant donné son isolement face à la maladie de ma sœur, son incompréhension de celle-ci et des attitudes et comportements qui en découlaient.

Cet enthousiasme s'est manifesté tout au long des ateliers, entrecoupé de moments de révolte face à la douleur que cette maladie engendre non seulement chez la personne atteinte mais également sur son entourage. Je souffrais et souffre encore doublement, tant pour ma sœur que ma mère, qui, faut le dire, a espéré toute sa vie un miracle quant à la situation de celle-ci. En outre, les échanges concrets aux ateliers entre les participants (es) sont également source d'information, de partage et de libération. Ceux-ci nous permettent de réaliser que nous ne sommes pas seuls dans pareille situation.

(suite page 15 - voir l'encadré)



Quelles sont les causes de la maladie mentale, comment la traiter?

Par la FFAPAMM

Longtemps laissée-pour-compte en raison des multiples tabous qui l'affligent, la maladie mentale est de plus en plus courante dans notre société. En effet, une personne sur cinq (20 %) est affligée par une forme de maladie mentale. Les plus courantes sont la schizophrénie, le trouble bipolaire, la dépression sévère et persistante, le trouble de personnalité limite et le trouble obsessionnel-compulsif.

Quoique leur importance soit encore méconnue, on parle de plus en plus de ces maladies. Socialement, elles entraînent des pertes financières importantes. Elles touchent les personnes dans une période de leur vie où elles sont les plus actives, et ce, sans discrimination quant à l'âge, au sexe et au contexte socio-économique. Il faut également souligner les nombreuses répercussions et perturbations que subissent les relations avec la famille, les amis et les collègues de travail.

Les causes

Il y a à peine quelques décennies, les familles étaient mises au banc des accusés pour expliquer la maladie mentale de leur proche. Heureusement, la science a évolué et les spécialistes admettent maintenant que les maladies mentales sont d'origine biologique, psychologique et sociale.

En termes simples, les maladies mentales sont liées à des dérèglements dans la chimie du cerveau et de la pensée, qui peuvent être déclenchés par des événements et des difficultés de la vie. Sur le plan génétique, on n'hérite pas d'une maladie mentale, mais uniquement de la tendance à la développer.

Plusieurs facteurs peuvent avoir un effet sur le développement de la maladie. À titre d'exemple, au niveau biologique on peut penser à des dommages prénataux, des traumatismes physiques, des infections et des déséquilibres chimiques dans le cerveau. Pour ce qui est des facteurs psychologiques et sociaux, des éléments tels que l'absence de soutien social, les mauvais traitements durant l'enfance, la violence familiale, le chômage et les changements

importants au cours de la vie peuvent influencer le déclenchement de la maladie.

Les traitements

La diversité des situations explique la diversité des traitements. Règle générale, les méthodes professionnelles incluent la médication, la psychothérapie, ou une combinaison des deux. Dans la pratique, il est observé que la plupart des personnes se remettent mieux lorsqu'elles bénéficient de la combinaison pharmacologique et psychologique. Par ailleurs, plus vite elles sont traitées, plus vite elles se rétablissent.

Au-delà du traitement de base, il ne faut pas négliger l'importance des services communautaires qui soutiennent la personne dans les différentes sphères de sa vie, tels l'hébergement, l'aide à l'emploi, le soutien au revenu et les loisirs, et ce, sans oublier le soutien à la famille.

Il y a à peine quelques décennies, les familles étaient mises au banc des accusés pour expliquer la maladie mentale de leur proche

La personne atteinte et les membres de son entourage doivent s'entourer de facteurs de protection qui leur permettront de développer leur résilience, c'est-à-dire leur capacité à surmonter les difficultés ou les épreuves de la vie. Pour ce faire, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Les maladies mentales

La schizophrénie

La schizophrénie peut être caractérisée par des délires, tel un sentiment de persécution, de même que des hallucinations qui peuvent être auditives, visuelles, olfactives ou sensorielles. Cette maladie provoque également des troubles de la pensée, faisant en sorte que la personne éprouve des difficultés à associer des idées et elle est souvent incohérente.

Trois problèmes sont souvent rencontrés dans cette pathologie : une détérioration du fonctionnement social, une diminution des habiletés de la vie quotidienne et une perte de contact avec la réalité. L'ensemble des symptômes, leur durée et leur intensité varient d'une personne à l'autre.¹

Les principaux symptômes associés à la maladie sont : les idées délirantes, les hallucinations, les troubles de la pensée (la personne tient des propos confus), l'obscurcissement de la conscience de soi (la personne peut avoir l'impression de ne pas avoir de corps ou de ne pas exister), l'apathie ou le manque de motivation, une diminution de l'affectivité, une détresse et un désespoir suite à la prise de conscience de sa maladie, et le retrait social.²

Les chercheurs estiment que dix ans après la première manifestation de la schizophrénie, l'état de la plupart des personnes s'est amélioré.

Le trouble bipolaire

La maladie affective bipolaire, aussi appelée psychose maniaco-dépressive, est un trouble de l'humeur caractérisé par deux phases distinctes : la phase dépressive et la phase maniaque (la manie). La phase dépressive correspond à des périodes extrêmes de dépression où la personne est habitée par un sentiment persistant de tristesse. La phase maniaque, au contraire, comporte des périodes d'excitation et d'euphorie. Lors de cette phase, la personne ressent un sentiment de puissance, d'invincibilité et d'énergie inépuisable.³

La maladie alterne entre des périodes dépressives et maniaques entrecoupées de moments d'humeur normale. Cette maladie n'est en aucun cas un dédoublement de la personnalité. L'ensemble des symptômes, leur durée et leur intensité varient d'une personne à l'autre.⁴

(suite page suivante) =>



Quelles sont les causes de la maladie mentale, comment la traiter? (suite)

La dépression sévère et persistante

Une dépression sévère et persistante se manifeste par des troubles constants de l'humeur. La personne atteinte est généralement triste, découragée, irritable et incapable d'éprouver du plaisir. En général, les habitudes alimentaires et les périodes de sommeil sont modifiées. La dépression occasionne souvent chez la personne de la difficulté à se concentrer ou à penser avec clarté. De même, elle se sent fréquemment coupable et indigné d'être aimée.

Les principaux symptômes associés à la maladie sont les suivants: un sentiment d'être sans valeur, d'impuissance ou de désespoir, une perte d'intérêt pour les activités lui procurant auparavant du plaisir, une modification de l'appétit, des troubles du sommeil, de la fatigue, un sentiment d'inutilité, des pensées associées à la mort, une faible concentration et de la difficulté à prendre des décisions.² L'ensemble des symptômes, leur durée et leur intensité varient d'une personne à l'autre. Dans la majorité des cas, les traitements de la dépression sont efficaces, ils permettront à la personne atteinte de vivre normalement.

Le trouble de personnalité limite (TPL)

Ce trouble est caractérisé par des traits de personnalité rigides et envahissants. Les traits sont stables à travers le temps et présents dans diverses situations. Ils engendrent de la souffrance et nuisent considérablement à l'adaptation et au fonctionnement de la vie quotidienne. Il s'agit d'un mode de relations interpersonnelles instables, mais intenses qui alterne entre des positions extrêmes d'idéalisation excessive et de dévalorisation de soi et des autres. Il y a perturbation de l'identité par une instabilité marquée et persistante de l'image de soi ou de la notion de soi. De plus, il y a présence d'instabilité affective avec une impulsivité marquée.

Les principaux symptômes associés sont les suivants: des efforts effrénés pour éviter les abandons réels ou imaginés,

des comportements extrêmes dans les relations, une impulsivité lors d'activités sexuelles et face aux drogues ou dans d'autres situations, une répétition de gestes ou de menaces suicidaires, une instabilité affective, un sentiment permanent de vide, des colères inappropriées et des idées paranoïdes pouvant survenir lors de situations de stress.²⁻³ Le traitement est possible par différentes approches thérapeutiques.

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

Le trouble obsessionnel-compulsif est caractérisé par des pensées (obsessions) et des comportements (compulsions) embarrassants et indésirables pour la personne qui en est atteinte. La maladie se traduit par des comportements répétitifs et des rituels afin de calmer une pensée ou de réduire l'anxiété. Les obsessions peuvent prendre la forme de préoccupations concernant la saleté ou d'un besoin de placer des objets dans un ordre précis. Les compulsions se traduisent par des vérifications répétitives comme des lavages ou nettoyages excessifs. Il s'agit d'un mode général de préoccupation pour l'ordre, le perfectionnisme et le contrôle mental et interpersonnel.

Pour soulager leur souffrance et leur anxiété, les personnes qui sont affectées par ce trouble adoptent des rites qui peuvent devenir des fixations, ces dernières peuvent se poursuivre pendant des heures. Les symptômes et les traitements varient beaucoup en intensité d'une personne à l'autre. Il existe un éventail de moyens efficaces permettant de diminuer la plupart des symptômes à un niveau tolérable. ◀

1. MUESER, K.T., GINGERICH, S. (2001) Vivre avec la schizophrénie: un recueil d'information et d'exercices destinés aux familles. (H.L. Provencher, adaptation et traduction), Québec. Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM), 2000. Ouvrage original publié en 1994.

2. American Psychiatric Association, MiniDSM-IV-TR (1996). Critères diagnostiques (Washington DC, 1994), traduction française par J.-D. Guelfi et al., Masson, Paris, 1996, 384 pages.

3. CORRIVEAU, M., Regroupement de L'Apogée en collaboration avec Boyer, T., Centre hospitalier Pierre-Janet. (1997) (Rév. en 2001).

4. Association de parents et amis des malades mentaux de l'Estrie. Les maladies mentales: guide pour l'aidant en santé mentale (2003).

Suite du témoignage de Monique B. (page 15)

Ces ateliers m'ont énormément sensibilisée à la maladie, à l'importance d'en parler non pas en des termes scientifiques, comme le font souvent les médias, mais dans un langage accessible au commun des mortels. Plus est, je trouve cette maladie plus épouvantable que je ne le croyais et je considère essentiel d'en parler ouvertement et plus fréquemment afin de démystifier celle-ci. Ainsi, la connaissance de la maladie aidera positivement les personnes atteintes, de même que leur entourage immédiat.

L'existence de l'APAMM gagne à être connue plus largement étant donné son indéniable rôle dans la société.

Monique B.



VOLUME 19, NUMÉRO 3

Octobre 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 |
| Pierre Daoust | trésorier |
| Jacques Petit | secrétaire |
| Marie-Pierre Busson | administratrice |
| Ginette Provost | administratrice |

Personnel

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| Patricia Arnaud | directrice générale |
| Lionel Sansoucy | conseiller en santé mentale |
| Eilyn Miranda | travailleuse sociale |
| George-Marie Craan | psychosociologue |
| Denise Dorval | secrétaire réceptionniste |

Coordination du bulletin
Patricia Arnaud

Chroniques et textes
L'équipe du personnel - FFAPAMM

Photographie
André Gagnon - FFAPAMM et Canstockphoto.com

Conception et réalisation du bulletin
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

3 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>

