

L'arc-en-ciel

APSM
SAINT-LAURENT-BORDEAUX
CARTIERVILLE

Été 2007
Volume 5, Numéro 2

Dossier spécial: **Le travail et** **la santé mentale**

Souffrir en silence 8
Entre-nous

La dépression crée un
malaise au travail 10

Travailler malgré
la maladie 11
Témoignages

Maladie mentale au travail:
bien plus qu'une
simple dépression 16
Information

Techniques de
gestion du stress 20
Psychologie

Accès-cible et Arrimage
des ressources à connaître 22
Information

Impression : Sortimage

Association de parents pour la santé mentale de St-Laurent-Bordeaux-Cartierville
1055, ave. Ste-Croix, local 114, bloc G, St-laurent (Québec) H4L 3Z2



Mot de la directrice

Chers membres,

Selon l'opinion de plusieurs experts, le travail procure aux individus un lien d'appartenance à la société et un sentiment de pouvoir apporter une contribution utile. Le travail est un moyen de créer des liens, d'obtenir valorisation et respect. Il permet aussi de s'accomplir en créant des occasions de se mesurer à des défis, d'entretenir des idéaux personnels et contribue à consolider la confiance et l'estime de soi.

Comme le travail peut nous mettre en contact avec de multiples déterminants de la santé, il peut aussi, nous en tenir à l'écart ou nous en éloigner. Le travail contribue à alimenter notre plaisir, à entretenir notre bonheur et, dans certaines circonstances, il peut nous infliger de la souffrance, nous placer en rupture et nous pousser progressivement vers la détresse et la maladie. Il peut même nous enlever notre raison d'être et de vivre.

Vivre avec un proche souffrant de maladie mentale génère une détresse physique et psychologique trois fois plus élevée que la population en général, c'est dire que les familles et leurs proches sont fragiles et vulnérables. À travers la revue *L'Arc-en-ciel*, vous trouverez des outils qui, nous l'espérons, vous seront utiles pour maintenir votre équilibre et une bonne santé mentale.

En terminant, je profite de l'occasion pour vous souhaiter un été rempli de soleil et d'énergie positive. Bon été à tous!

Nycole Landry, directrice de l'APSM



Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous
chers membres

Pour ceux qui ne me connaîtraient pas encore, je me présente, je suis Régine Larouche, intervenante en santé mentale pour l'APSM depuis maintenant trois ans. Mon rôle à l'association est de vous accueillir avec chaleur et de vous écouter avec ouverture, compassion et ce sans jugement. Il implique aussi de vous épauler dans la cueillette d'informations afin que vous puissiez mieux prendre soin de vous. De plus, j'anime différents ateliers où vous êtes les bienvenus.

Selon vos besoins et mes disponibilités, je vous accueille du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30 que ce soit pour une intervention téléphonique ou pour une rencontre individuelle (sur rendez-vous). N'hésitez pas à me contacter car c'est toujours un plaisir de vous écouter, vous parler et vous recevoir. Au plaisir d'avoir de vos nouvelles bientôt!

Régine Larouche

Présentation de L'APSM

L'Association de Parents pour la Santé Mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM) est un organisme communautaire en santé mentale qui répond aux besoins des familles et des proches de la personne atteinte de maladie mentale. L'APSM dessert la population de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville depuis 1985.

Notre Mission

Aider, soutenir et informer les familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale.

Nos objectifs

- Apporter du soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale;
- Développer des modes d'entraide;
- Amener les familles et leurs proches à découvrir et à utiliser les ressources offertes par la communauté;
- Combattre l'ignorance et les préjugés reliés à la maladie mentale;
- Promouvoir les intérêts et les droits des familles et des proches.

NOTRE ÉQUIPE

Directrice : Nycole Landry

Intervenante : Régine Larouche

Éditrice : Pierrette Dubois pour l'APSM

Adjointe à l'éditrice : Alexandre Gauthier

Rédacteur : Alexandre Gauthier

Collaborateur rédactionnel : Pierrette Dubois

Impression : Sortimage

Infographie : Bretzel Communications inc.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Louise B. Larose

Vice-présidente : Pierrette Dubois

Secrétaire : Marie-Josèphe Leconte

Trésorier : Claude Larose

Administrateurs : Anna-Marie Globensky,
Alexandre Gauthier

L'Arc-en-ciel est publiée 2 fois par année. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation de l'APSM.

Ce numéro a été tiré à 500 exemplaires.

Distribution : Dans le réseau local de la santé mentale du nord-ouest de Montréal.

Par courrier : à tous les membres de l'APSM et ses partenaires

Les propos émis par nos collaborateurs n'engagent en rien l'éditrice et l'Association de Parents pour la Santé Mentale.

Bibliothèque nationale du Canada, 2002

Bibliothèque nationale du Québec, 2002

ISSN 1495-978X



Mot de la présidente du C.A.

Chers membres,

Je voudrais en premier lieu remercier Mme Johanne Grenier, notre présidente qui a démissionné au mois de décembre dernier. Son dévouement à notre cause pendant les sept dernières années fut très apprécié et je lui souhaite succès et prospérité dans sa nouvelle entreprise.

N'oubliez pas que votre association se veut un lieu de rencontre pour tous. N'hésitez pas à venir partager vos problèmes et vos questionnements avec des personnes qui ont vécu de semblables situations et qui ne demandent pas mieux que de vous aider sans que vous vous sentiez jugés.

Nous vous invitons à devenir bénévoles. En retour, nous vous donnons l'assurance d'une grande satisfaction.

J'espère que la lecture de ce nouvel exemplaire vous plaira et vos commentaires sont les bienvenus.

Au plaisir de vous rencontrer et passez un très bel été.

Louise B. Larose



Mot de l'éditrice

Chers lecteurs,

Et voilà que nous vous entraînon sur des pistes concernant la santé mentale et le travail. Puisse ces lectures vous apporter le complément à ce dont vous avez besoin pour vous et vos proches.

Tout en savourant les douceurs de l'été, laissons-nous porter par la lueur de l'espoir. Le soleil finit toujours par traverser les nuages.

Pierrette Dubois

Maladie mentale au travail: bien plus qu'une simple dépression

La maladie mentale au travail, c'est bien plus que la dépression, a expliqué le psychiatre Martin Tremblay, un spécialiste de la question, à Marc Gosselin, du journal Les Affaires, dans l'édition du 2 septembre 2006. En plus de pratiquer au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), M. Tremblay est co-directeur de la clinique Expertise neuroscience, spécialisée en psychiatrie. Il est aussi porte-parole scientifique de la Fondation des maladies mentales, fondée en 1980 par l'actuel président du Collège des médecins, le Dr Yves Lamontagne. Voici une reproduction de l'entrevue sous forme de questions-réponses.

Q: Quels problèmes de santé mentale trouve-t-on le plus souvent en milieu de travail?

R: Dans la population active adulte, le trouble dépressif majeur remporte la palme. Suivent les troubles anxieux avec le trouble d'anxiété généralisé, le trouble de panique, le trouble obsessionnel-compulsif, le trouble de stress post-traumatique et la phobie sociale. Il y a également le trouble bipolaire. En de rares occasions – environ 1% – on peut trouver des cas de schizophrénie en milieu de travail.

Q: Comment se décrit le trouble dépressif majeur?

R: On l'appelle aussi dépression. C'est un état de tristesse, de perte d'intérêt, associé à de l'insomnie, diminution de l'appétit, difficultés à se concentrer, idées suicidaires, tendance à se dévaloriser. C'est un état persistant. Ça ne

difficile pas une journée, ce n'est surtout pas une mauvaise passe! C'est un état qui s'installe et qui tend à persister plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Q: Le trouble dépressif majeur est-il seulement attribuable au milieu de travail?

R: Non. La majorité des troubles dépressifs qu'on voit dans la population active proviennent d'un cumul de plusieurs facteurs de stress, de différentes origines. C'est plus souvent une conjonction de situations qui proviennent du travail et de la vie personnelle.

Q: Est-ce important de diagnostiquer rapidement les troubles anxieux?

R: Oui, car la principale conséquence d'un trouble anxieux qui n'est pas diagnostiqué à temps est de devenir un trouble dépressif majeur. La personne qui vit un trouble anxieux a déjà un pied dans la porte du trouble dépressif majeur. D'ailleurs, 70% des gens qui ont un trouble anxieux contractent un trouble dépressif majeur.

Q: Les gens qui souffrent d'un trouble anxieux sont-ils quand même fonctionnels au travail?

R: Absolument. Les gens réussissent à fonctionner sans que cela ne paraisse trop, mais c'est plus difficile pour eux que pour la moyenne des gens. Tu te sens mal, tu ne sais pas trop pourquoi, mais tu peux endurer longtemps cet état. Les gens peuvent ressentir de la fatigue, des malaises physiques (maux de tête, de dos et d'estomac).

Q: Quels autres problèmes surviennent-ils?

R: Le trouble obsessionnel-compulsif, qui se résume à la manie de vérifier, d'éprouver une ambivalence, de passer des heures à compter, empiler, etc. Le trouble de panique avec des crises d'angoisse envahissantes peut mener à l'agoraphobie, la peur des foules. Il y a aussi le syndrome du stress post-traumatique, associé traditionnellement aux vétérans de guerres ou de missions de paix, mais on constate un glissement inquiétant avec ce syndrome depuis quelques années.

Q: De quel glissement parlez-vous?

R: On ne se le cachera pas, avec nos systèmes de compensation – CSST ou autres assurances –, qui peuvent être attirants, il arrive que certains employés se réclament du syndrome à la suite d'une dispute avec des collègues de travail ou encore son patron. Je vois beaucoup de cas allégués de stress post-traumatique et je peux dire que trier le vrai du faux devient un véritable enjeu clinique.

Q: Y a-t-il des situations plus problématiques que d'autres dans un milieu de travail?

R: La phobie sociale peut poser des problèmes à une organisation. C'est une maladie qui ne se remarque pas, car les gens se cachent quand elle est à son paroxysme. On peut parler de timidité extrême. Les gens ne sont pas capables de répondre au téléphone, ne veulent pas aller parler à leur patron, ne peuvent pas s'exprimer lors des réunions d'équipe ou ne sont pas capables de s'adresser à un collègue. Cette phobie affecte la communication. Ça donne un environnement stressant et un risque plus élevé de contracter un trouble dépressif majeur.

Q: Comment s'exprime le trouble bipolaire?

R: Ce sont des périodes de dépressions majeure en alternance avec d'autres où ça va bien. On observe aussi des épisodes maniaques: hyperactivité, irritabilité, impression d'être supérieur, de pouvoir en faire plus, avec une diminution du jugement. J'ai déjà vu des questionnaires mener des négociations sans arrêt pendant 24, 36 heures alors qu'ils étaient dans une phase maniaque. C'est une maladie sérieuse, où la personne peut avoir tendance à rechuter. Mais le nombre de rechutes et leur sévérité est bien moindre quand la médication est bien dosée. Cela nécessite un bon suivi.

Q: Comment prévenir et traiter tous les cas précédemment expliqués?

R: Si on pouvait diagnostiquer les troubles d'anxiété généralisée et de les traiter plus rapidement – et nous sommes capables de le faire –, on diminuerait de beaucoup le taux de dépressions majeures. C'est important d'éduquer les gens, de bien les informer pour qu'ils en parlent à leur médecin, pour les amener à changer certains éléments stressants de leur vie personnelle et professionnelle.

Q: Sur quelle période de temps peut s'étendre une dépression majeure?

R: Si elle n'est pas traitée, ou encore prise sur le tard, ça peut aller de six mois à un an. Si elle est traitée à temps et bien suivie, après trois mois la personne peut se dire que le pire est passé et reprendre sa vie habituelle. Les mêmes délais s'appliquent pour les troubles anxieux.♥



Une personne dévouée au service des autres



Portrait de Marie-Josèphe
Leconte, candidate de l'APSM
au Prix Gruman-Poirier

Gentille, affable, toujours souriante et prête à aider, Marie-Josèphe Leconte est une boule d'énergie qui apporte du dynamisme à l'Association de parents en santé mentale (A.P.S.M.) de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville.

Marie-Jo, comme on l'appelle affectueusement à l'A.P.S.M., c'est le genre de personne qui s'oublie pour aider les autres, qui donne sans compter et qui est bonne à tout. Mère de deux enfants, dont un jeune homme qui est aux prises avec des problèmes de santé mentale depuis sept ans, elle se débat sans cesse pour amoindrir les souffrances de son fils et lui procurer l'espoir nécessaire à

poursuivre sa route, tout en respectant ses limites dans ses démarches.

Fière membre de quatre associations en santé mentale depuis plusieurs années, Marie-Jo a su développer un vaste cercle d'amies dans le réseau de ces associations. Par le moyen de ce réseau et des activités des associations, comme des conférences ou des lectures personnelles, elle parvient à obtenir les dernières nouvelles dans le domaine de la santé mentale, qu'elle s'empresse de transmettre à ses amies et membres des associations, ce qui fait d'elle une source crédible et bien informée pour parler de ce sujet.

Elle a d'ailleurs fait partie d'une émission de télévision consacrée à la santé mentale et les jeunes qui sont en centre jeunesse pour expliquer le cheminement de son fils au travers de ce système. Elle a aussi témoigné des problématiques reliées à la santé mentale dans une série d'articles publiés dans un grand quotidien montréalais.

Toujours dans un esprit de collaboration, Marie-Jo a notamment participé à deux tables-ronde en santé mentale dans le cadre d'études du gouvernement fédéral dans le domaine, dont une très importante portant sur la comorbidité (santé mentale et drogues) et sur laquelle elle agissait comme porte-parole des parents au milieu de psychiatres et de travailleurs de rue.

Tout ce bénévolat sert aussi de



Le sourire

*Un sourire ne coûte rien,
mais a une grande valeur.*

*Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans
appauvrir ceux qui le donnent.*

*Il dure un instant,
mais on s'en souvient longtemps.*

*Personne n'est assez riche
pour s'en passer. Même les pauvres
peuvent le posséder.*

*Il rend les familles heureuses.
Les affaires prospères,
les amitiés durables.*

*Un sourire nous repose quand nous
sommes fatigués. Nous encourage
quand nous sommes déprimés.*

*Nous réconforte quand
nous sommes tristes. Et nous aide
à combattre tous nos soucis.*

*Cependant, il ne peut être acheté,
emprunté ou volé. Il a de la valeur,
seulement quand il est donné.*

*Si vous rencontrez quelqu'un
qui ne vous donne pas le sourire
que vous méritez, soyez généreux
donnez le vôtre.*

*Car personne n'a plus besoin d'un
sourire que celui qui ne peut en
donner aux autres...*

Auteur inconnu

visibilité à l'A.P.S.M, où elle a fait affaire au cours des quatre dernières années. Elle est d'ailleurs secrétaire du conseil d'administration depuis deux ans, ainsi que membre des comités sur les ressources humaines et le cadre normatif, en plus de participer aux activités de l'association.

Certaines tâches reliées à son emploi, comme la planification et la communication, lui servent beaucoup, afin d'assumer efficacement ses responsabilités à l'A.P.S.M. Ainsi, Marie-Jo prévoit, entre autres, les rencontres de travail à l'association et rédige les procès-verbaux. Elle dit avoir appris que son travail aide l'association, mais que par son écoute, elle apprend à son tour énormément des gens qui interviennent en santé mentale. Elle a surtout découvert que la rentabilité n'était pas associée à ce domaine, mais plutôt qu'une relation d'aide nécessite d'investir le temps voulu.

*L'individu devient grand précisément
dans la mesure où il travaille pour le
bien-être de ses semblables.*

À l'occasion du Prix Gruman-Poirier, l'A.P.S.M. a décidé de souligner la contribution inestimable de Marie-Jo non seulement à l'association, mais aussi à faire connaître la santé mentale à un plus grand nombre de personnes. Merci Merci-Jo! ♥

De la permanence et le conseil
d'administration de l'A.P.S.M.



Nora Underwood, journaliste
Association canadienne
pour la santé mentale

Souffrir en silence



Il est difficile de croire en regardant autour de nous dans une noce, une réunion du conseil d'administration ou d'anciens du secondaire, qu'une personne sur cinq souffre ou souffrira d'une maladie mentale à un moment donné de sa vie. Troubles de l'humeur ou de l'alimentation, schizophrénie, toxicomanie, anxiété ou dépression bipolaire, voilà un échantillon des maladies mentales dont quiconque peut souffrir, peu importe l'âge, l'origine ethnique ou le revenu.

Des répercussions d'une portée considérable

Le mot « stigmaté » désigne une marque qui révèle un état anormal, honteux. Les personnes qui sont stigmatisées à cause d'une maladie mentale, ou pour toute autre raison, sont victimes de discrimination. Non seulement les victimes de discrimination se sentent-telles rejetées et isolées, mais la stigmatisation intensifie aussi leurs souffrances et nuit au traitement. Un sondage mené en 2001 par l'Association canadienne pour la santé mentale et par l'entreprise pharmaceutique Wyeth a révélé que deux tiers des répondants disaient avoir souffert eux-mêmes ou avoir connu une personne qui souffrait de dépression ou d'anxiété. Un tiers d'entre eux étaient convaincus que le regard des autres serait teinté de préjugés s'ils étaient au courant de leur état.

Le **Rapport sur les maladies mentales au Canada** a établi que la stigmatisation et la discrimination « obligent les gens à garder le silence sur leur maladie mentale, les amenant souvent à différer une demande de soins de santé, à éviter de suivre le traitement recommandé et à éviter de discuter de leurs préoccupations avec leur famille, leurs amis, leurs collègues, leur employeur, les professionnels de la santé et d'autres dans la collectivité ». Le rapport comprend également la déclaration de la *Canadian Alliance on Mental Illness and Mental*

Health à l'effet que l'une des priorités les plus pressantes pour améliorer la santé mentale des Canadiennes et des Canadiens est la prévention de la discrimination envers les personnes souffrant d'une maladie mentale.

Quand, comment et à qui divulguer son état de santé ?

Tout employé doit décider s'il désire garder sa maladie confidentielle ou non et à qui il veut divulguer ces renseignements. Cela peut aussi dépendre des fonctions qu'il occupe. S'il peut s'acquitter de ses tâches sans problème malgré un trouble psychiatrique, il n'est pas dans l'obligation de déclarer quoi que ce soit à son employeur. En fait, il est préférable qu'il soupèse au préalable les avantages et les risques d'une telle divulgation. Même s'il doit s'absenter du travail pour un rendez-vous médical ou s'il se trouve dans une situation de crise, il n'a pas à divulguer tous les menus détails de sa maladie à son employeur. Ce dernier a toutefois le droit de savoir comment le traitement influera sur son rendement, la journée ou le milieu de travail.



Une attitude positive est un passeport vers des lendemains meilleurs.

Il revient à l'employé de décider s'il veut mettre ses collègues au courant. Toutefois, si les changements apportés visant à lui simplifier la vie les touchent directement, il est préférable de les informer de la situation (les

collègues de travail sont souvent d'un grand réconfort). Si l'employé a des besoins précis, il doit le dire à son employeur. S'il ne peut s'acquitter de ses tâches comme à l'habitude, il peut suggérer une alternative pendant le traitement.

Influencer les mentalités

Que pouvons-nous faire pour lutter contre la stigmatisation ?

- Si vous êtes atteint d'une maladie mentale, parlez-en. C'est un des meilleurs moyens d'éduquer la famille et les amis. Il suffit de penser à l'impact positif des déclarations de Brooke Shields lorsqu'elle a accepté de parler de sa dépression post-partum et de celles de William Styron, lorsqu'il a bien voulu écrire un livre sur les effets de sa dépression sur son entourage.
- Renseignez-vous et fournissez de l'information juste. Si vous entendez une personne faire de fausses déclarations et perpétuer les stéréotypes, n'hésitez pas à la corriger.
- Choisissez vos mots avec soin et expliquez aux enfants pourquoi ils devraient éviter d'utiliser certains qualificatifs. Fou, déficient, débile, retardé, sont des épithètes aussi offensives pour le malade que pour sa famille et ses amis. Ces mots renforcent les stéréotypes qui empêchent les gens de demander l'aide dont ils ont besoin.

Gardez l'esprit ouvert. La maladie mentale n'est souvent qu'une facette temporaire de la personne. Et pourtant, 20% d'entre nous en seront victimes.♥



Alexandre
Gauthier

La dépression crée un malaise au travail

J'ai fait une dépression il y a de cela déjà plusieurs années. Le surmenage au travail figure au nombre des raisons qui m'ont forcé à prendre quelques mois de repos. Cette période, bien que difficile à traverser, s'est avérée l'une des meilleures choses qui me soit arrivée. Du moins dans ma vie personnelle, parce qu'une fois de retour au travail, le regard des autres envers moi avait changé. Celui du patron, par exemple.

À l'époque, je ne savais pas que cet épisode viendrait plus tard me hanter professionnellement, au point de ne pas obtenir de promotion. Ma « fragilité », comme on m'a déjà expliqué, jouait contre moi. J'ai alors compris que mes compétences n'étaient aucunement remises en question. C'était ma santé mentale qui indisposait les décideurs. Leur crainte d'une rechute les empêchait de me faire confiance.

Cercle vicieux, le fait d'être laissé pour compte, comme un boulet qu'on traîne plutôt qu'on valorise pour le bien de l'entreprise, explique justement les récurrences. Selon moi, il y a une chose encore plus importante que le stress

qui fait flancher les employés ayant connus la dépression, c'est le manque de confiance qu'on leur témoigne.

Comment s'épanouir au travail dans un tel contexte? Sans aucune chance d'avancement, ma carrière était vouée à un cul-de-sac. J'ai continué mon boulot en persévérant, mais surtout grâce à la passion du métier. Le truc? Faire ce qu'on aime, mais aussi le faire pour soi d'abord. Car il ne faut pas compter sur l'aide des autres, ceux qui entretiennent des préjugés envers la dépression. Souvent, ils espèrent seulement le jour où on choisira de partir, ou de retomber, afin de nous remplacer, pour mieux nous oublier je suppose.

Les conséquences d'une dépression sont permanentes au retour au travail. Personnellement, j'ai appris à mieux me connaître grâce à une thérapie pendant mon congé. Ça m'a permis d'établir des priorités parmi le travail urgent et surtout de prendre soin de moi, en m'inscrivant dans des activités hebdomadaires afin de rencontrer du monde et ainsi profiter de la liberté qu'offre la vie. J'ai choisi la liberté des loisirs et des interactions humaines au lieu de toujours être disponible pour le travail, au profit des autres.

Durant mon congé de maladie, je devais m'inscrire avec une amie pour une activité de loisirs. Elle revenait

elle-même d'un tel repos forcé et je croyais qu'elle comprendrait le besoin que je ressentais d'être appuyé. Elle est finalement revenue sur ses paroles, en raison d'une crainte quelconque. Cela résume bien l'isolement et le rejet dont sont victimes les gens dépressifs, ce qui n'aide en rien leur réhabilitation. Je voulais m'en sortir et je me suis donc inscrit sans elle. Seulement le fait d'être entouré de gens, qui m'étaient totalement inconnus au départ, m'a vraiment été bénéfique.

La situation au travail dans tout ça? J'ai bien l'impression que le marché du travail, surtout dans les endroits où les hommes dirigent, perçoit encore très mal les personnes aux prises avec la dépression, les trouvant trop faibles pour être de bons employés. J'estime plutôt que cette réaction est un signe

éloquent d'ignorance de la part des dirigeants et que leur incompréhension, ajoutée à leur insensibilité, ajoute à la problématique, au lieu de contribuer à la guérison.

Leur impression changera peut-être le jour où l'un d'entre eux aura, comme moi, la chance de reprendre contact avec l'essence même de la vie, c'est-à-dire soi, et développer son bien-être au lieu de voir les personnes comme des machines à produire au nom de la rentabilité. N'est-ce pas avec des employés heureux qu'une entreprise peut atteindre les plus hauts sommets? Pour y parvenir, je crois que les dirigeants ont donc une responsabilité, du moins un intérêt, à contribuer à leur bonheur. À eux d'y voir. En attendant, pensez à vous en premier, car vous le méritez.♥

Travailler malgré la maladie

Témoignage d'Étienne Gervais
Raconté par Alexandre Gauthier

Bonjour, je suis Étienne Gervais, 23 ans. J'ai réussi à travailler pendant de nombreuses années malgré la dépression, puis le trouble de personnalité limite. Et je suis ici pour vous en parler. Voilà ce qui résume en quelques mots l'histoire touchante de ce jeune homme qui vit à Montréal. « Je ne suis pas un exemple de réussite pour autant », avoue-t-il sans détour dans son modeste appartement de Montréal, qu'il partage avec son épouse, au moment d'entreprendre une entrevue de 90 minutes sur le récit de sa vie. Son témoignage décrit

bien sa vision de la maladie et met en lumière son désir de briser les tabous et de démystifier les maladies mentales au moyen de conférence sur le sujet.

« Je veux contribuer à changer la vapeur de bord en parlant de ce que j'ai vécu, afin que les gens arrivent à comprendre pourquoi on agit comme ça, assure Étienne. Je sais que ça va faire ressortir des choses qui sont enfouies en moi, mais je me sens maintenant capable d'en parler. »

Étienne Gervais estime que l'isole-



ment ne fait pas bon ménage avec la santé mentale. « Il faut s'occuper, que ce soit par le travail ou le bénévolat, afin d'éviter l'isolement, car une fois rendu dans cette situation, il est très difficile de retourner sur le marché du travail. »

Selon lui, une personne malade doit d'abord prendre ses médicaments, puis accepter sa maladie, ce qui exige un certain travail sur soi, avant de penser à s'occuper. Mais cela décrit aussi un cercle vicieux, car les personnes atteintes de maladie mentale ne sont généralement pas portées à reconnaître leur maladie et sombrent dans l'isolement, puisque leur comportement erratique repousse la famille et les amis, qui ne comprennent plus rien.

Voilà ce qui explique pourquoi il ne fait aucune doute pour Étienne Gervais qu'il faut encourager les personnes comme lui à travailler, parce qu'à

vouloir les protéger d'un échec, ils les exposent plutôt à l'isolement. « Je sais que moi aussi je peux faire ma part dans la société, mais parfois j'ai besoin d'un temps d'arrêt. »

Sans en faire un débat ici, Étienne trouve vraiment dommage qu'on reconnaisse des limitations aux personnes atteintes de diabète ou de sclérose en plaque, mais pas à celles vivant la dépression, la schizophrénie et le trouble de personnalité limite.

L'appel de l'Ouest

Né à Repentigny, dernier d'une famille de quatre garçons avec 12 ans d'écart avec son plus proche frère, Étienne Gervais est aux prises dès l'adolescence avec la dépression, les troubles panique et de phobie. Un premier diagnostic tombe: il souffre de la maladie bipolaire et son traitement comprend l'absorption de médicaments chaque jour pour le reste de sa vie.

Son comportement à l'école s'en ressent et il est admis à l'hôpital, puis dans un centre de santé mentale, qu'il qualifie de « genre prison », jusqu'à 16 ans, âge où il est possible de travailler au lieu de continuer les études.

Étienne décroche un emploi de guide de traîneaux de chiens dans les Laurentides, puis de commis dans une boutique de plein air, lui qui raffole d'escalade, où il devient gérant à 17 ans. Il a ensuite tenté l'expérience de vendeur de chaussure. Mais déjà, il se sentait à part des autres. « Je constatais que j'étais différent des gens avec lesquels je travaillais, avec la prise

de médicaments, mon passé dans un centre de santé mentale, dévoile-t-il. Je me sentais mal au sein d'un groupe. En même temps, j'éprouvais le sentiment d'être supérieur aux autres. J'ai plus tard appris que tout cela trahissait un manque de confiance en moi. »

Tous ces symptômes révélaient quelque chose de plus troublant, un trouble de personnalité limite. Ignorant ce fait, se sentant mal dans sa peau et vivant une détérioration de ses relations au travail, Étienne s'est évadé dans l'Ouest canadien pour assouvir sa passion de l'escalade. « J'étais comme au paradis », confie-t-il. Ce voyage a plutôt été un élément précurseur de la maladie et le début de sa descente aux enfers.



Prends soin de toi, donne-toi du temps et fais-toi plaisir à chaque jour de ta vie. Pose des gestes positifs qui apporteront à ta vie des résultats inespérés.

Les montagnes russes

Confronté à un ralentissement du tourisme dans la semaine des événements tragiques du 11 septembre 2001 aux États-Unis, ainsi qu'à la barrière de la langue et au problème de se loger, parce qu'il n'en a pas les moyens, Étienne accepte l'offre de ses parents de rentrer à la maison. « J'ai vécu ça comme un gros échec », admet-il.

Il travaille ensuite comme agent de

sécurité dans le milieu hospitalier, et quitte le foyer familial à nouveau, mais il est congédié après quelques mois, car il est trop souvent absent. « J'avais atteint mes limites. Je m'attachais aux gens et je déplorais les traitements qu'ils subissaient », explique-t-il.

Épuisé, Étienne ne parvient pas à dénicher un autre emploi. « Ça me paraissait insurmontable. » Mais il reprend quelque peu sa vie en main. « J'autogérais ma médication et je m'occupais. » Il arrive toutefois à bout de ressources financières et n'envisage pas un retour chez ses parents. « Je suis une personne indépendante », fait-il valoir.

Après un travail comme superviseur de détenus hospitalisés, qu'il quitte en raison du stress, Étienne devient agent d'intervention dans un centre jeunesse et entreprend des cours en éducation spécialisée. Il pense enfin avoir trouvé sa vocation, car il peut comprendre la détresse des jeunes, puisqu'il est passé par là. Mais il déchantait quand, une fois de l'autre côté, il s'aperçoit comment le système fonctionne. « Ce que j'apprenais à l'école ne correspondait pas à la réalité du travail », dévoile-t-il.

Une nouvelle chance

Cette découverte l'ébranle et le fait réfléchir. « Un vide est apparu et je voyais des complots contre moi. Constatant ma souffrance alors que je pensais enfin être heureux, j'ai décidé de me suicider. Aux prises avec des troubles anxieux et de panique, je suis reparti dans l'Ouest sans le dire à personne, en abandonnant mon appartement.

Témoignage

Je me suis intoxiqué au monoxyde de carbone dans un parc national, mais j'ai survécu et les médecins qui m'ont traité ont diagnostiqué mon trouble de personnalité limite.»

Étienne accueille cette nouvelle comme une délivrance. «J'ai cessé les antidépresseurs, dont le lithium, qui compense un déséquilibre chimique au cerveau, que je prenais depuis sept ans sans pour autant régler mes sautes d'humeur.»



Soyez conscient du fait que chaque fois que vous réalisez quelque chose, vous devenez un exemple d'espoir pour les autres.

La chance semble lui sourire quand il retourne en sécurité comme patrouilleur, puis il gagne un voyage dans un concours à la radio. Il se fracture toutefois une hanche durant ces vacances et doit être opéré. Les difficultés resurgissent, car il est invalide physiquement et sa santé mentale se détériore. Pris de panique, il provoque une deuxième tentative de suicide, à l'insuline cette fois-ci, mais il prévient les secours. «J'ai réalisé que je ne voulais pas mourir, juste cesser de souffrir. Le suicide n'est pas une porte de sortie, mais on a tous besoin de réussites pour se sentir vivant.»

Réhabilitation salubre

Durant la période qui suit sa deuxième opération à la hanche, pour lui insérer

une tige de métal, Étienne Gervais participe à une thérapie de groupe sur les troubles relationnels. Il occupe ensuite des emplois en sécurité publique puis dans un port, mais ça ne dure qu'un temps, l'affaire de quelques mois.

Après un exil de quelques jours en région à la recherche d'un nouveau travail, au début de l'année, il revient à Montréal pour s'y établir. «Plus question de fuir. Cette fois, je veux parler des maladies mentales afin d'informer le monde sur ce mal du siècle», confie-t-il avec assurance. Étienne a comme projet d'écrire son histoire, mais en attendant il se concentre à préparer des conférences sur les maladies mentales. Il attend les invitations avec confiance, sachant que son témoignage pourra aider quelqu'un, quelque part.♥

Association canadienne pour la santé mentale • www.cmha.ca
Association des dépressifs et des maniaco-dépressifs
www.admd.org • www.revivre.org

Description des médicaments et leurs effets • www.rxlist.com/
FFAPAMM Fédération des familles et amis de la personne atteinte de la maladie mentale
www.ffapamm.qc.ca



JEU DES DIFFÉRENCES

Soyez observateurs !
Il y a 7 différences.



Bon été!

Réponses :

1. bordure du chapeau à droite
2. trait vertical dans la forêt, sous le soleil
3. bouton de chemise
4. cercle dans jupe en bas à gauche
5. trait dans soulier homme
6. manque dentelle au petit cœur
7. perte manquante





Maladie mentale et violence... Des tragédies qui entretiennent les préjugés



Hélène Fradet
Directrice de
la FFAPAMM

Fédération des familles et amis de la
personne atteinte de maladie mentale
(FFAPAMM)

plus se sauver. Des tragédies qui font
la une des grands quotidiens et qui, du
même coup, entretiennent les préjugés
à l'endroit des personnes qui ont des
troubles mentaux.



*En vue de la réussite, le calme est
un allié inestimable et vous dévoile
des solutions essentielles, même
dans les mers les plus agitées.*

Depuis quelques semaines,
les médias nous rapportent
des drames familiaux où la
violence est associée au passage à
l'acte d'une personne atteinte de
maladie mentale. Un père abattu et
une mère frappée à coups de bâton de
baseball; deux parents agressés par
leur propre enfant.

Notre première réaction en est une
de désolation et de consternation
de voir des familles souffrir, voire
même mourir, isolées et complètement
démunies devant des situations de
crise qu'elles ne peuvent contrôler. La
bonté et la tolérance des familles, mais
également la peur et l'impuissance, les
entraînent souvent, à leur insu, dans
un cul-de-sac d'où elles ne peuvent

Notre deuxième réaction, et non la
moindre, en est une d'indignation
envers le système. Malgré la
réorganisation des services de santé
mentale et un plan d'action presque
exemplaire, comment se fait-il qu'en
2007, on ne puisse assurer un suivi
ponctuel aux personnes qui ont une
maladie mentale qui présentent un
haut risque de dangerosité? Chez
certaines personnes, l'absence de
médication et d'encadrement adéquats
peuvent les amener à commettre des
gestes irréversibles tant pour elles
mêmes que pour les membres de leur
entourage. On ne parle pas ici de
la majorité des personnes qui sont
atteintes de maladie mentale, mais
d'une très faible minorité qui devient



plus que visible lorsque les drames
surviennent.

Selon les convictions, certains diront
qu'il faut resserrer, donner des
dents à la loi sur la protection des
personnes dont l'état mental présente
un danger pour elle-même ou pour
autrui. D'autres, qu'il faut mettre
en place des services de crise, qu'il
s'agit d'implanter ou de consolider les
ressources dans la communauté. En
fait, toutes ces réponses sont bonnes,
tout comme les orientations proposées
par M. Couillard dans son plan d'action
en santé mentale.

Il devient difficile de cerner LE
problème, puisqu'il s'agit d'un
enchaînement relié à l'organisation
des services, de chicanes corporatives
et de financement déficient. Chose
certaine, pendant que les gestionnaires,
les fonctionnaires et les politiciens
s'investissent à trouver LA solution,

des familles meurtries compensent
tant bien que mal pour le manque de
ressources dans la communauté. La
FFAPAMM et ses 42 associations leur
offrent des mesures de soutien soit,
mais il n'en demeure pas moins qu'elles
doivent assumer des responsabilités
qui vont au-delà de leur capacité.

Il est grand temps que quelqu'un,
quelque part, prenne les commandes,
puisque la vie de certaines familles
est insoutenable et le jugement de la
population à l'endroit des personnes
atteintes de maladie mentale risque
d'en prendre pour son rhume.♥

Source: Cyberpresse, 7 février 2007

L'APSM possède plusieurs livres que
vous pouvez consulter sur place ou
emprunter. Voici les nouvelles acqui-
sitions sur la maladie mentale :

- Dépression Comment s'en sortir (2005)
Patricia L. Owen
- Stratégie pour développer
l'estime de soi et l'estime du soi (2003)
J. Monbourquette et
M. Ladouceur, I. d'Aspremont
- Profession victime ! Choisir de survivre
et de contrôler sa vie (2003)
Manon Fortin
- Et moi et moi et moi. Comment se
protéger des narcissiques? (2004)
Sandy Hotchkiss
- Pour parents débordés
et en manque d'énergie (2006)
Francine Ferland
- En toute sécurité (2006)
Al Etmanskie avec collaboration de
Jack Collins et Vickie Cammack



Es-tu en train de brûler ?

Les énoncés qui suivent te donneront un aperçu de ton niveau de brûlure interne ou ils valideront le bien-être que tu ressens. Il te suffit d'examiner avec soin les derniers mois de ta vie pour vérifier si tu as noté des changements en toi-même ou envers ceux qui t'entourent. Pense à tes activités professionnelles, à ta famille, à

tes contacts avec la société. Il faut être honnête et spontané sans trop analyser, 30 secondes suffisant pour répondre à chaque question.

En te servant de l'échelle d'évaluation ci-dessous, indique le chiffre qui représente le degré de changement qui s'est opéré depuis les derniers mois.

1. Aucun 2. Un peu 3. Moyennement 4. Passablement 5. Beaucoup

1. Je me fatigue plus facilement. Je me sens souvent exténué ou sans énergie	
2. Les gens m'exaspèrent lorsqu'ils me disent : «Tu n'as pas l'air très en forme depuis quelque temps.»	
3. Je travaille plus fort avec l'impression que mon rendement diminue.	
4. Mon attitude est plus cynique et désabusée?	
5. Je ressens une mélancolie que je ne peux expliquer.	
6. J'oublie parfois des rendez-vous, des échéances, des effets personnels.	
7. Je me sens plus irritable, plus impatient ou plus déçu face à mon entourage.	
8. Je vois moins mes amis intimes et ma famille.	
9. Je suis trop occupé pour vaquer à des occupations régulières telles que faire des appels, lire des rapports ou envoyer des cartes de souhaits.	
10. Je souffre parfois de malaises physiques (ex. douleur, mal de tête, rhume persistant).	
11. Je me sens perdu lorsque la journée de travail prend fin.	
12. La gaieté semble me fuir.	
13. J'ai de la difficulté à accepter les blagues à mon endroit.	
14. L'activité sexuelle me paraît une nuisance plus qu'une source de plaisir.	
15. J'ai l'impression de n'avoir rien à dire aux autres.	
Total	

Source : *Association canadienne pour la santé mentale. Coffre à outils de la semaine de la santé mentale mai 2005 **Par H.J. Freudenberger, la brûlure interne, Ed. Le jour. Les consultants sage inc.

Barèmes de correction

Pour évaluer ton niveau de brûlure interne, additionne les 15 degrés et inscris ton résultat ci-dessous :

Interprétation des résultats

Je t'invite à vérifier ta position selon l'interprétation ci-dessous sans oublier toutefois que ce barème n'est qu'une approximation de ta présente situation et un guide qui, nous l'espérons, te donnera le goût d'accéder à une vie plus satisfaisante.

Si ton total est élevé, ne t'alarme pas, mais fais attention. L'incendie interne est un problème qui se guérit, peu importe le degré de son évolution. Plus tu commences à te traiter avec gentillesse, mieux ce sera pour ta santé.

ENTRE 0 ET 25 : Ça va bien en général. Continue à gérer tes pensées pour maintenir ton attitude positive et atteindre l'altitude à laquelle tu aspiras. Ta joie de vivre rayonne sur ton entourage et il fait bon d'être à tes côtés. Bravo !

ENTRE 26 ET 35 : Il serait mieux pour toi de faire attention à certains points de ta vie. Il serait sage que tu examines ton travail ou ton mode de vie, que tu réévalues tes priorités et que tu entreprennes quelques changements. Bonne chance !

ENTRE 36 ET 50 : Tu es un candidat à l'incendie, pour parvenir à une saine gestion du stress, une réflexion sur toi-même est requise. Demande-toi si tu es perfectionniste, si ton sens de l'autocritique est trop poussé, si tu es exigeant pour toi-même, si tu as une mentalité de sauveur, si tu désires plaire à tout le monde, si tu es préoccupé par l'image que tu projettes. Ces

traits de caractère génèrent de l'épuisement et si tu te reconnais à travers l'un d'eux, tu aurais avantage à travailler pour les modifier. Tu mérites un niveau de mieux-être plus élevé, à toi d'y croire !

ENTRE 51 ET 65 : As-tu remarqué une perte d'intérêt et de motivation envers toi-même, ton travail, les gens dont tu es responsable? Te sens-tu plus impatient, nerveux, anxieux, tendu, agressif, frustré, démoralisé ou incompris? As-tu l'impression que les autres essaient de te nuire? Te sens-tu coupable de ressentir une perte de concentration qui provoque des oublis fréquents? As-tu l'impression d'être moins créatif et efficace? Pleures-tu plus facilement? Ce sont tous des symptômes qui nous indiquent que tu es en train de brûler! Accepte de voir qu'il y a un problème dans ce que tu vis actuellement et ne te résigne pas à un «c'est la vie». Il existe plusieurs pistes de solutions et des moyens pour te procurer de la satisfaction dans toutes les sphères de ta vie. Si tu veux vraiment que ta vie change, tu peux. Les solutions sont à ta portée !

65 ET PLUS : Tu as atteint un point critique. Ta santé physique et psychologique est menacée. Ton corps somatise et manifeste des symptômes tels que : migraines, maux de dos, surmenage, troubles d'estomac, constipation, insomnie, cauchemars ou autres. N'attends pas que la situation s'aggrave. Consulte ton programme d'aide et accepte d'être accompagné par un professionnel afin de mieux comprendre les signaux d'alarme que t'envoie ton corps, et surtout, reprendre le contrôle sur ta vie.♥



Adultes et travailleurs

Technique de gestion du stress



Revenons sur la notion de stress. En regroupant nos suggestions différemment. Lazarus et Folkman (1984) divisent les techniques de gestion du stress en deux grandes catégories: (1) les techniques orientées vers les problèmes, appropriées aux problèmes sur lesquels on peut agir ou aux situations modifiables, ne serait-ce qu'en partie, et (2) les techniques axées sur les émotions, qui peuvent s'avérer utiles lorsqu'il y a peu de chance de modifier la situation. Il y a toujours quelque chose à faire!

En vous familiarisant avec chacune de ces stratégies, vous découvrirez que certaines d'entre elles vous conviennent mieux que d'autres. Ce n'est pas surprenant. Comme chacun d'entre nous, vous avez sûrement une façon personnelle de faire face au stress. Martelli et ses collaborateurs (1987) ont souligné le fait que certaines personnes préfèrent des stratégies axées sur la tâche tandis que d'autres préfèrent celles axées sur l'aspect émotionnel et que d'autres enfin utilisent un mélange des deux types de stratégies dans des proportions variables.

Vous avez avantage à identifier votre style personnel pour faire face au stress. Vous constaterez aussi qu'à ces préférences personnelles s'ajoutent les caractéristiques de la situation stressante elle-même. Nous vous invitons

à vous demander si la situation peut être modifiée ou si elle s'impose par son caractère inévitable. Dans le premier cas, une stratégie orientée vers les problèmes sera appropriée. Dans le second, le caractère inévitable de la situation stressante ou le fait qu'on ne puisse pas la modifier vous fera choisir une des stratégies orientées vers les émotions.

Techniques de gestion du stress

- Orientées vers les problèmes
- Amasser de l'information de qualité
- Questionner ceux qui ont de l'information de qualité
- Faire une liste de questions
- Se faire accompagner
- Consulter les institutions pertinentes
- Conserver un point de vue critique

La résolution de problèmes

Qu'est-ce qui me préoccupe? Qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce que je peux faire? Qu'est-ce que cela me donnerait et à quels coûts? Qu'est-ce que je choisis? Est-ce que je peux le faire? Maintenant, je le fais! Est-ce que cela a été efficace?

L'entraînement aux habiletés de communication

- Dire non
- Demander un changement (souhaits)
- Exprimer ses émotions
- Répondre aux critiques

La gestion du temps

- Faire un horaire incluant des activités agréables
- Établir des priorités

La mobilisation du support des gens de l'entourage

Informez les gens de vos besoins précis. Remerciez. Acceptez que l'aide reçue soit imparfaite. Acceptez que chacun vous aide à sa manière: confiance, loisirs, exécution de tâches, fourniture de moyens et de ressources. Parlez d'autre chose que de la maladie.

Les efforts pour changer l'environnement

- Le rendre plus sécuritaire
- Le rendre plus simple

Se retirer de l'environnement

Période de repos et d'intimité

Détourner son attention

Lecture, marche, téléphone, visites, sport, bricolage

Rechercher le sens de ce que l'on vit

- Aspect religieux
- Se rappeler ses intentions
- Ses valeurs et ses croyances

Prendre une distance émotionnelle

- Regarder cela de plus loin
- Humour, dédramatiser

Se comparer à d'autres personnes dans la même situation

Pas seulement à ce qu'elles réussissent. Surtout à ce qu'elles vivent de semblable.

Source: Fortin, B. (2001). *La gestion du stress au travail*. Mtl: Éd. Les Consultations Pédagogiques Fortin inc, 1100, rue St-Urbain, bureau 605, Montréal, H2Z 1W1. Tél.: (514) 238-7321.

Exprimer ses sentiments

- À un confident
- Aux membres de la famille

S'observer

Mieux se connaître

Se parler comme à un ami

Se donner des directives et des encouragements

Réviser ses critères d'évaluation afin d'éviter de se demander l'impossible

L'entraînement à la relaxation

En guise de conclusion

Les pensées et les sentiments que nous avons au sujet d'un problème sont aussi importants que le problème lui-même en ce qui a trait à l'impact d'un événement sur notre vie.

Lorsque nous traversons une situation difficile, il vaut mieux s'observer attentivement et voir comment nous pouvons influencer positivement le cours des événements en utilisant efficacement notre marge de manoeuvre.

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



Accès-Cible

Programme d'intégration au travail

Ce programme s'adresse à des personnes ayant vécu ou vivant des problèmes de santé mentale souhaitant se réinsérer et se maintenir en emploi. Ce programme propose un parcours d'une durée de 24 à 32 semaines incluant un stage et une recherche d'emploi. De plus, les personnes qui ont un lien d'emploi et qui veulent retourner chez leur employeur peuvent faire un retour graduel à leur poste.

Briser l'isolement, retrouver sa dignité

Commentaires de participants

Jacques, un participant à un programme d'intégration au travail d'Accès-Cible, résume ainsi son expérience: «Le premier bienfait d'un organisme comme Accès-Cible, c'est de briser l'isolement. Participer sur une base quotidienne à un programme d'intégration au travail nécessite beaucoup de discipline: un horaire strict à respecter ainsi qu'une dose de stress, ce qui nous rapproche beaucoup du marché du travail. En participant durant

plusieurs semaines à une expérience de formation, cela permet de se reconnecter à qui l'on est, de redécouvrir nos capacités. Je me suis senti revalorisé.»

Quant à Ghislain, il se raconte ainsi: «Je suis maniaco-dépressif. Depuis toujours, j'essaie de vivre une vie honnête de citoyen qui travaille pour son pain et son beurre... Comme tous ceux qui ont pris part à un projet de réintégration en emploi, je suis animé par la volonté de réussir et d'être une personne active sur le marché du travail. J'ai appris à me retrouver en société, à fonctionner plus efficacement à l'intérieur d'un groupe, et par le fait même à l'intérieur d'une chaîne de travail. J'ai retrouvé ma valeur d'être humain, une valeur bafouée par de nombreuses années d'interaction avec les programmes de la sécurité du revenu.»♥

Pour plus d'informations sur l'organisme, consultez notre site au www.acces-cible-smt.qc.ca ou par téléphone au 514 525-8888

L'ARRIMAGE

Service externe de main-d'œuvre

La mission principale est de permettre le développement de l'employabilité et d'accroître l'autonomie socio-économique de la clientèle suivie pour un problème de santé mentale.

Pour ce faire, l'organisme offre des services spécialisés et professionnels de

main-d'œuvre favorisant l'intégration au marché du travail.

Cet organisme est subventionné par Emploi-Québec et offre des services spécialisés d'aide à la recherche d'emploi. ♥

Pour les rejoindre à Montréal, composez le (514) 389-9393.



Les services offerts par l'APSM

Écoute téléphonique et rencontres individuelles

Du lundi au vendredi, une intervenante vous écoute et répond à vos questions au téléphone ou sur rendez-vous, de 9h à 16h.

Soirées de partage

À tous les deuxièmes lundis de chaque mois, une soirée de partage vous est offerte. Mme Nycole Landry, directrice de l'APSM et Mme Louise B. Larose, présidente du conseil d'administration, vous invitent au local de l'APSM afin d'échanger sur vos réalités au quotidien.

Conférences

Nous vous offrirons deux conférences annuelles dont l'une se tiendra au local de l'APSM. La deuxième aura lieu de concert avec les autres associations de familles de Montréal. Nous vous enverrons une invitation par la poste.

Suivi thérapeutique

Pour l'automne 2007 et l'hiver 2008, 12 rencontres de suivi thérapeutique vous

seront offertes par votre association, pour chaque session. Ces rencontres animées par Martin Brisson, psychologue, ont lieu habituellement les lundis en soirée. Venez apprendre quelles sont vos limites afin de les utiliser ensuite à bon escient.

Centre de documentation

Différents ouvrages de références tels livres ou vidéocassettes sont disponibles au centre de documentation de l'APSM, pour consultation à nos locaux ou chez vous. Vous n'avez qu'à vous présenter, nous nous ferons un plaisir de vous prêter l'ouvrage désiré.

Publications

Un communiqué vous est expédié une fois par mois pour vous remémorer la date des activités de l'APSM et pour vous informer des principaux événements à venir.

La revue l'Arc-en-ciel vous parvient 2 fois par année. Cette revue est votre outil de liaison. Conservez-la précieusement pour références ultérieures.

Informations : (514) 744-5218
apsm@videotron.ca

Donateurs

L'association de Parents pour la Santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville APSM est membre de:

L'Association canadienne pour la Santé mentale filiale de Montréal

Fédération des Familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale

Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal

L'APSM remercie de leur appui financier:

L'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux

Centre de santé et de services sociaux: de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent



La Fondation EJLB

Suggestion de lecture

POUR PARENTS DÉBORDÉS ET EN MANQUE D'ÉNERGIE

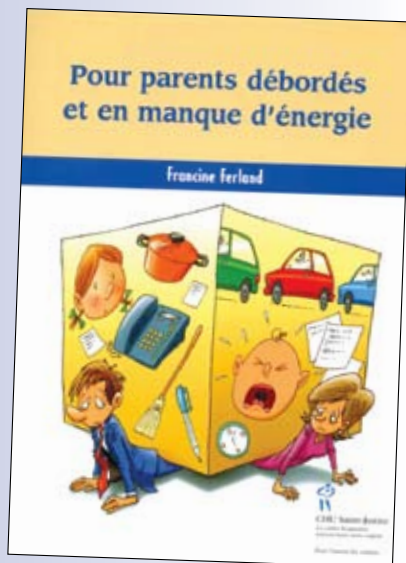
La collection du CHU Sainte-Justine • Auteure: Francine Ferland • Illustrations: Claire Bellerive

Francine Ferland est ergothérapeute et professeur à l'Université de Montréal. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages portant sur le jeu ainsi que sur les différentes facettes du développement de l'enfant et de la vie familiale.

Les parents sont souvent débordés, fatigués, en manque d'énergie. Concilier le travail, l'éducation des enfants, la vie familiale, sociale et personnelle, ce n'est pas une mince tâche! Est-il possible d'arriver à tout faire sans y laisser sa peau?

Ce livre propose divers moyens et stratégies qui aideront chacun à :

- organiser ses activités pour se simplifier la vie;
- gérer son énergie pour être moins fatigué;
- composer avec le stress;
- vivre pleinement le moment présent avec humour
- et le sourire aux lèvres;
- rester zen dans le quotidien avec ses enfants;
- retrouver le plaisir d'être parent;
- penser à soi et à son couple.



Revisitez votre Quotidien

Faites l'inventaire de vos activités afin de prendre conscience de ce dont vos journées sont faites, pour revoir le sens de vos activités et peut-être y apporter des correctifs afin de les rendre plus conformes à ce que vous êtes, à ce que vous attendez de la vie. Après avoir analysé votre emploi du temps, vous serez peut-être surpris de constater que vous avez une plus grande marge de manœuvre que vous ne le pensez pour changer les choses et pour vous permettre de consacrer plus de temps à ce qui compte le plus pour vous.

Analysez vos activités

Commençons par les activités obligatoires que vous n'aimez pas et que vous retirerez volontiers de votre horaire. Prenez ces activités une à la fois et, pour chacune, demandez vous en premier lieu si elle est vraiment obligatoire. Vous simplifierez déjà vos journées en faisant une croix sur ce que vous vous imposez inutilement. Pour les activités qui restent, qui doivent être faites et qui vous déplaisent, voyons différentes façons de leur consacrer moins de temps ou encore de les rendre plus agréables.