

L'arc-en-ciel

APSM

SAINT-LAURENT-BORDEAUX
CARTIERVILLE

Hiver 2006-2007
Volume 5, Numéro 1

Dossier spécial:

Les enfants qui ont des parents atteints de maladie mentale

Vue d'enfance ici ou ailleurs 4
Récit

Campagne de sensibilisation 2006 6
Mieux vivre

Les ambassadrices se confient... 12

J'ai grandi sans comprendre ma mère 18
Témoignages

En soi et autour de soi 20
Psychologie

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,

Cette année la campagne de sensibilisation aux maladies mentales s'adressait particulièrement aux jeunes adultes qui ont un parent atteint de maladie mentale sous le thème « Notre mère a une maladie mentale on a besoin d'aide ». Une réalité méconnue des jeunes qui doivent composer avec des parents différents des autres.

Nous, les parents qui accompagnons nos enfants malades, sommes très empathiques face à des enfants qui grandissent, qui portent leur peine sans rien dire et qui sont contraints d'assumer des tâches et des responsabilités qui ne devraient pas leur appartenir. Il est facile d'imaginer ce que ressentent les jeunes qui vivent au quotidien avec un parent qui vit des épisodes psychotiques.

La honte, la culpabilité, la peur du jugement, les préjugés font en sorte que la maladie mentale demeure encore aujourd'hui tabou. C'est pourquoi, à l'APSM, nous vous invitons à rompre le silence, à venir chercher de l'aide afin de mieux comprendre la maladie de votre parent. Venez parler de votre peine, de vos peurs, de votre fatigue pour qu'ensemble nous puissions trouver les moyens qui vous conviendront pour faire face aux problèmes qui vous préoccupent au quotidien. N'oubliez surtout pas que les changements ou bouleversements qu'entraîne la maladie mentale sont aussi parfois l'occasion de grandir intérieurement et d'apprendre à être heureux et qu'il peut être possible malgré la maladie de mieux vivre dans la famille.

En cette période où le temps des fêtes est synonyme de rassemblements familiaux, certains s'amusez tandis que d'autres ont tendance à se retirer. Faites en sorte de vous accorder des petits bonheurs; pensez à vous et que ce temps de fêtes soit pour vous une période de paix et d'harmonie!

À tous et chacun, j'adresse mes vœux très chaleureux de bonne et heureuse année, puisse 2007 vous apporter bonheur et santé...

Nycole Landry
Directrice de l'APSM

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



Ville de Montréal
Arrondissement
de Saint-Laurent



La Fondation EJLB

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 : Johanne Grenier

Rédacteur : Alexandre Gauthier

Collaborateur rédactionnel : Pierrette Dubois

Impression : Sortimage

Infographie : Bretzel Communications inc.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Johanne Grenier

Vice-présidente : Louise Larose

Secrétaire : Marie-Josèph Leconte

Trésorier : Claude Larose

Administrateurs : Pierrette Dubois, Madeleine 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,

En cette fin d'année, je tire ma révérence...

Il y a de cela 7 ans déjà, j'étais allée à l'APSM rencontrer Nycole Landry pour partager mes problèmes et après avoir échangé avec elle, elle m'avait invitée au traditionnel souper des Rois. Ce soir là, je décidais de m'impliquer et de faire parti du conseil d'administration.

Aujourd'hui, le temps est venu pour moi de me concentrer dans mon travail, ayant fait l'acquisition d'une franchise de La Capitale en juillet dernier. Je tire ma révérence mais soyez assurés que l'Association pourra toujours compter sur mon appui car c'est une cause que j'ai à cœur.

Merci à Nycole, Régine, aux membres du conseil d'administration pour leur implication.

Au revoir et que l'année 2007 en soit une de paix, santé et amour.

Johanne Grenier



Mot de l'éditrice

Chers lecteurs,

Quand on est choyés, c'est avec empressement qu'il faut dire merci à la vie, à l'APSM, l'association qui m'a aidée à l'apprécier davantage et à la JFAPAM qui la chapeaute en brandissant bien haut le besoin d'aider les familles en organisant, entre autres, ce gigantesque colloque ouvert à près de 350 personnes essaimant de partout au Québec tout en apprenant et en rencontrant d'autres gens qui vivent des situations similaires. Bye bye les préjugés ! Vive la vie !

Pierrette Dubois



De retour du Rwanda, après un 3^e séjour de trois mois...

Vue d'enfance ici ou ailleurs



4

À l'école primaire, en 4^e année, Dative a 13 ans mais elle en paraît 10. Sa maman souffre de maladie mentale. Son père serait mort durant le génocide de 1994. Depuis l'âge de six ans, Dative loge à l'orphelinat des Salésiennes de Kigali. S'étant infecté gravement le gros orteil, j'ai soigné Dative deux fois par jour et cela pendant trois semaines; nous avons donc créé de minuscules liens. «Maman est à l'hôpital» me disait-elle sans jamais ajouter les comment et les pourquoi.

Dative s'est fabriqué une carapace pour survivre. Les carapaces, c'est bien connu, alourdissent et ralentissent, regardez avancer les tortues. Puis c'est commode pour s'y cacher.

Voilà qu'un bon matin elle me confie que, quand sa maman n'est pas malade, elle habite dans une famille lui offrant logement et nourriture en échange de ses services pour s'occuper de leur enfant. J'apprends aussi que pendant les vacances scolaires, Dative peut la rejoindre. Normalement... Sauf que présentement, sa mère est à l'hôpital.

Quatre semaines de vacances pointent à l'horizon pour fin mars 2006. A la mi-mars, la directrice m'informe que la maman de Dative est sortie de l'hôpital et qu'une dame âgée des alentours l'a accueillie avec tous ses médicaments à gérer. Pour finir le plat, sa mère a perdu son travail dans la famille où elle logeait car elle a du être remplacée par une autre gardienne pendant son hospitalisation.



Voyez-vous le pourquoi de sa carapace? Ne joue-t-elle pas un rôle d'adulte? La douleur de cette enfant? L'anxiété intériorisée sans possibilité de l'extérioriser? La culpabilité? La honte? Oui, oui, elle est énorme là aussi...

Quand j'ai quitté l'orphelinat le 1^{er} avril, la tête remplie d'interrogations, je ne savais pas où Dative passerait les vacances. Avec la vieille dame et maman ou à l'orphelinat? Mon cœur était à l'étroit, coincé même.

D'une façon ou d'une autre, ce n'est pas la vie d'une enfance facile et elle est loin d'être la seule... que ce soit ici ou ailleurs.♥

Le 25 mars, Dative obtient la permission de vivre le week-end avec sa mère. Au retour, le dimanche après-midi, notre enfant se présente à l'orphelinat avec les médicaments de maman. Une surveillante, apercevant les sachets (petits sacs de plastique) vérifie ce que c'est.

Simplement, Dative répond que sa maman voulait avaler tous les médicaments. Bien sûr la directrice l'a retournée les porter à la vieille dame.



Ce qui vous empêche d'avancer n'est pas ce que vous êtes mais ce que vous pensez ne pas être.



Campagne de sensibilisation 2006



Photo : Les nouvelles

6

Régine Larouche, intervenante à l'APSM et Nycole Landry, directrice de l'organisme, invitent les jeunes qui ont un parent atteint de maladie mentale à briser l'isolement, comme l'ont fait les ambassadrices de la campagne de sensibilisation 2006 de la FFAPAMM, que l'on voit sur l'affiche promotionnelle.

Cheminement de l'enfant

Lorsqu'un enfant apprend qu'un de ses parents est atteint de maladie mentale, son monde bascule. Il souffre en silence et grandit en assumant des responsabilités d'adultes. Il a pourtant besoin d'être rassuré, de comprendre ce qui se passe et de pouvoir mettre des mots sur les sentiments qui l'habitent.

L'enfant est envahi par la détresse et se trouve démuné face à une situation

qu'il ne comprend pas. Embarrassé par le comportement erratique de ce parent, submergé par la honte et confronté aux préjugés sur les maladies mentales, cet enfant peut développer des difficultés psychosociales.

De plus, le parent atteint ne joue pas pleinement son rôle auprès de ses enfants. La maladie handicape la personne affectée et provoque l'insécurité des enfants, dont la famille peut devenir dysfonctionnelle. Parfois,

le divorce accentue la crise. Dans certains cas, les enfants doivent se débrouiller seuls et vivent en marge de la société pour éviter le rejet. Ils devront se réapproprier leur vie une fois rendus à l'âge adulte. Pour aider les enfants à mieux comprendre la maladie mentale, l'APSM suggère de lire Anna et la mer. Ce livre renseigne, accompagne et soutient les enfants ayant un proche atteint de maladie mentale.

Les jeunes souffrent de la maladie mentale d'un parent

Basée sur le slogan «Notre mère a une maladie mentale, on a besoin d'aide», la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, qui se déroulait du 1^{er} au 7 octobre partout au Québec, rejoint une réalité méconnue: le vécu d'enfants dont un de leurs parents est atteint de maladie mentale.



*Tu ne verras jamais tes pas
si tu marches toujours dans
l'ombre de quelqu'un.*

Comme ambassadrices de la campagne de sensibilisation 2006 de la FFAPAMM, les soeurs Rousselle ont témoigné qu'enfants, elles ont assumé des responsabilités parentales qui sont normalement dévolues aux adultes, tandis qu'elles rêvaient de liberté et de bien-être.

«J'aurais voulu changer de mère ou qu'elle disparaisse, même si je

l'aimais», affirme Tanya Rousselle pour illustrer son désarroi. «Ses comportements étaient devenus invivables et on a dû aller en cour pour obtenir une aide médicale», ajoute Christine. «J'ai compris qu'elle devait se responsabiliser», souligne Mélanie.

«C'est le monde à l'envers quand des enfants doivent assumer le rôle parental de leurs parents», affirme le comédien Rémy Girard, qui est porte-parole de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM). Il encourage les jeunes à rompre le silence et à chercher de l'aide auprès de l'une des 42 associations membres de la FFAPAMM, dont fait partie l'Association de parents en santé mentale (APSM) de Bordeaux-Cartierville/Saint-Laurent.

Des chiffres inquiétants

En 2002, un rapport de Santé Canada soutenait qu'une personne sur cinq au pays sera atteinte d'une maladie mentale au cours de sa vie et que le reste de la population sera affectée par une maladie mentale chez un membre de la famille, un ami ou un collègue. Au Québec, un jeune sur quatre souffre de dépression. Les garçons sont touchés dans 70% des cas.

La Semaine de sensibilisation aux maladies mentales offre particulièrement aux adolescents et aux jeunes adultes de briser leur isolement et de demander de l'aide pour atténuer les souffrances qu'ils subissent en ayant un parent atteint de maladie mentale.

La personne atteinte vit un désordre psychologique qui influence son

Mieux vivre

autonomie et sa capacité à entrer en relation avec les autres, peu importe son niveau d'intelligence. La schizophrénie, le trouble bipolaire, la dépression, les troubles obsessionnels-compulsifs et la personnalité limite sont des maladies mentales qui touchent des personnes de tous âges, de tous les niveaux d'instruction et de revenus, ainsi que toutes les communautés culturelles.

Une aide positive

Durant la semaine de sensibilisation, l'APSM a tenu une journée pour prendre soin de votre santé mentale, le 4 octobre.

8 L'organisme avait prévu un atelier sur les corps gras, suivi d'un dîner spaghetti et d'un visionnement d'une conférence humoristique sur la gestion du stress. Parmi ses activités d'automne, l'APSM offrait des ateliers de suivi thérapeutique et des soirées-conférences.



*C'est en jetant un regard vers
l'avenir qu'on réussit à franchir
la porte du passé.*

Il y a eu aussi une tournée dans les écoles pour diffuser une courte présentation vidéo, aux élèves, concernant les préjugés en santé mentale. «La majorité des enfants ne consultent pas les ressources en santé mentale car ils ne connaissent pas l'existence de ces associations et les services offerts, déplore Nycole Landry, directrice de l'APSM.

La campagne de sensibilisation dans les écoles visait à informer cette clientèle et à prévenir l'isolement des jeunes qui vivent avec un parent atteint de maladie mentale.»

Même si la thématique concerne les jeunes, Mme Landry précise que l'APSM manque de ressources humaines et financières pour s'occuper de la clientèle mineure. «On a besoin de financement pour offrir un service de pédopsychiatrie à Saint-Laurent, souligne-t-elle. On réfère les jeunes à l'hôpital Jean-Talon, le seul endroit qui offre des services à cette clientèle.»

La présence du multiculturalisme ajoute d'ailleurs à la complexité de la problématique à Saint-Laurent. «Déjà que les gens ignorent comment réagir face au comportement erratique d'un des leurs, ajoutez à cela le choc des cultures et vous obtenez un mélange d'interventions à effectuer», souligne la directrice.♥

Les trois ambassadrices de la campagne de sensibilisation 2006 de la FFAPAMM nous livrent un témoignage touchant. À lire en pages 12 à 16.

Association canadienne pour la santé mentale • www.cmha.ca
Association des dépressifs et des maniaque-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





Les nouvelles priorités locales en santé mentale

L'Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent/Bordeaux-Cartierville veut développer un point de service au pavillon Albert-Prévost, qui est le département de psychiatrie de l'hôpital du Sacré-Coeur de Montréal. «Pour réaliser cet objectif, nous devons obtenir les fonds requis pour embaucher une intervenante», a affirmé Nycole Landry, directrice

de l'organisme qui comptait 245 membres, lors de l'assemblée générale de l'APSM du 7 juin dernier.

«Les responsables du pavillon ont démontré une ouverture à ce qu'une intervenante de l'organisme puisse y assurer une présence pour informer et aider les proches lors de l'hospitalisation d'une personne atteinte de maladie mentale», a déclaré Mme Landry.♥



Le conseil d'administration de l'APSM, constitué de Pierrette Dubois et Madeleine Globensky (administratrices), Johanne Grenier (présidente), Régine Larouche (intervenante), Alexandre Gauthier (administrateur), Claude Larose (trésorier), Louise Larose (vice-présidente), Nycole Landry (directrice) et Marie-Joséph Leconte (secrétaire) et vous souhaite de très heureuses Fêtes.



Pierrette Dubois est la bénévole de l'année de la FFAPAMM



Pierrette Dubois a reçu le prix Gruman-Poirier lors du congrès de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale, tenu en juin dernier à Québec. Elle a été félicitée par Rémy Girard, porte-parole de la FFAPAMM.

Pierrette Dubois a reçu le prix Gruman-Poirier le 17 juin à Québec lors du congrès de la FFAPAMM, qui célébrait ses 20 ans d'existence. L'APSM a choisi la candidature de Pierrette, qui est membre de l'APSM depuis plusieurs années, dont les cinq dernières comme administratrice, où elle s'occupe notamment de la revue l'Arc-en-ciel. Elle fait aussi du bénévolat trois mois par année au Rwanda depuis trois ans.

Comme chaque année, la FFAPAMM détermine par un tirage au sort le bénévole de l'année, parmi toutes les

candidatures soumises par l'ensemble de ses associations membres. Cette année, c'est le nom de Pierrette qui s'est fait entendre. C'est la première fois qu'un membre de l'APSM gagnait ce prix. Pierrette en a profité pour faire un voyage avec ses deux enfants et un petit-enfant en train à Halifax, grâceuseté de Via Rail.

Depuis 1995, le prix Gruman-Poirier reconnaît le travail bénévole d'une personne qui aide ses pairs malgré les difficultés personnelles auxquelles elle est confrontée par la maladie mentale d'un de ses proches.♥

JEU DES DIFFÉRENCES

Soyez observateurs!

Il y a 7 différences.



Joyeux Noël!





Trois témoignages touchants

Les ambassadrices de la campagne de sensibilisation 2006 de la FFAPAMM



12

La plus belle prise de conscience de ma vie, je n'étais pas fautive de la maladie mentale de ma mère.

— Tanya Rousselle

Lâcher prise à tout prix

Je crois que ça m'a pris du temps à admettre et comprendre que ma mère souffrait d'une maladie mentale. Juste les mots vous font peur lorsque vous êtes jeunes. Quand je dis jeune, je fais référence au tout début de mon adolescence. C'est à cette époque, que je me suis rendue compte des états de confusion de ma mère.

Lorsqu'on a 13 ans, on se dit que les gens qui agissent bizarrement doivent être ainsi parce qu'ils commencent à être vieux.

Très jeune, ma mère était sévère avec mes soeurs et moi, c'était une femme autoritaire. Plus je grandissais, plus il me semblait que l'étoupe de ma liberté se resserrait. Ma mère aimait garder le contrôle sur absolument tout ce que je faisais et d'une façon maladroite. Je voyais agir les parents de mes amis et j'ai fini par m'apercevoir que ma mère était un petit peu plus excentrique que les autres en gestes et en paroles. Je me souviens que j'étais triste de voir ma mère ainsi et, en même temps, je la détestais parce qu'elle me disait des choses méchantes. Le stress, la peur, l'insécurité et la culpabilité ont vite fait partie de ma vie. Dans un tel contexte, la petite fille que j'étais se négligeait et oubliait ses amis. D'une certaine façon, je me sentais responsable de ce qui arrivait à ma mère. Peut-être parce que j'étais l'aînée et que je me sentais obligée de l'aider. Que pouvais-je donc faire? Je me retrouvais devant une femme qui ne comprenait pas qu'elle était malade. J'aurais voulu changer de mère, qu'elle disparaisse, même si au fond de moi, je l'aimais. C'est fou comme les liens du sang vous chavirent! Avec le temps, les choses ont dégénéré et j'avais

l'impression que je vivais une double vie. J'étais bien à l'école et dans mes activités parascolaires, mais vivre à la maison me rendait malheureuse. C'est pourquoi à 17 ans, j'ai quitté le foyer familial pour des motifs scolaires et j'ai tenté d'en connaître un peu plus à mon sujet.

Cette étape a été dure, voire très difficile. J'avais l'impression de n'avoir jamais vécu, d'avoir mis Tanya aux oubliettes pendant plusieurs années. Toutefois, je me sentais davantage coupable de laisser mes soeurs et mon père avec une personne qui n'était pas en possession de tous ses moyens. Intérieurement, je vivais un grand vide, j'étais en carence d'attention. Certains excès sont devenus une nécessité dans ma vie car j'avais mal, des béquilles qui suppléaient à mes souffrances. C'est à partir du moment où je suis devenue adulte que j'ai décidé de prendre soin de moi, je voulais me départir de cette culpabilité qui m'habitait. J'avais lu plusieurs ouvrages à propos de l'être humain et de sa psychologie, je devais lâcher prise à tout prix. La plus belle prise de conscience de ma vie, je n'étais pas fautive de la maladie mentale de ma mère. Le recul que j'avais pris me permettait d'y voir clair. Il faut retenir que lorsque la maladie mentale frappe un membre de la famille, il est essentiel d'aller chercher de l'aide tant pour soi que pour la personne que l'on accompagne.

Aujourd'hui, la vie suit son cours. Lorsque j'étais enfant, je savais que je voulais réussir ma vie et connaître le bonheur. Malgré mes

meurtrissures d'enfant, ma vie d'adulte est aujourd'hui merveilleuse. Vous, qui vivez avec un parent atteint de maladie mentale, n'hésitez pas à faire appel à la FFAPAMM. Vous y trouverez de l'information et une oreille attentive, une voie qui vous entraînera inévitablement vers le développement de moyens pour préserver votre équilibre.♥



***Je pense que mon agressivité
et ma colère auraient pu
m'entraîner vers la délinquance.***

— Christine Rousselle

**Un équilibre
durement gagné!**

Mon histoire n'a rien d'un conte de fées, je la partage pour vous permettre de lever le voile sur un sujet tabou.

Témoignage

Ma grand-mère maternelle souffrait d'une maladie mentale avant de se marier, c'est ainsi que mère a subi les conséquences d'une vie familiale déchirée, un parcours non enviable, pavé d'alcool et d'instabilité. Pour s'en sortir, elle rêvait de se marier et d'être heureuse... Son rêve s'est concrétisé notamment pour le mariage. Pour ce qui est du bonheur, mon témoignage vous permettra d'en juger. J'ai 29 ans et ma mère, tout comme ma grand-mère, est atteinte de maladie mentale, une réalité qui a énormément affecté notre famille.

Quand j'étais jeune, j'étais très réservée, sensible et anxieuse. Je me rendais compte que notre vie de famille n'était pas comme les autres. J'en avais souvent honte. J'éprouvais des problèmes de santé physique, je retenais toutes mes émotions car je ne pouvais pas les exprimer. Au début, j'attribuais la responsabilité de nos malheurs à mon père, en fait c'est ce que disait ma mère. Avec le temps, j'ai réalisé que c'est en raison de la maladie mentale de ma mère que nous vivions une si grande tension à la maison. Lorsqu'elle n'allait pas bien, je n'allais pas bien. Pour être honnête, j'étais bien mieux à l'école où je m'efforçais d'obtenir de bonnes notes afin que mes parents soient fiers et heureux. J'observais les autres et je les imitais, mais dans le fond je me sentais différente.

J'étais très agressive envers les autres, je crois que je cherchais à me venger. Je pense que mon agressivité et ma colère auraient pu m'entraîner vers la délinquance. Je fuyais les gens positifs,

je ne me reconnaissais pas en eux, je m'étais créé ma propre bulle. Ma curiosité pour le monde adulte était grande et je suis devenue rapidement un enfant-adulte. Mon autonomie me procurait une grande source de plaisir et un sentiment de liberté. À l'adolescence, ma relation avec mes parents était vraiment catastrophique. La situation se détériorait et à chaque jour, je provoquais des situations pour que mon père réagisse aux problèmes de ma mère. Mon agressivité jumelée à celle de ma mère était explosive, toute tentative d'intervention était vouée à l'échec. À l'époque, j'ai tenté d'obtenir de l'aide extérieure, j'ai fait des recherches pour savoir comment la faire soigner... Une situation complexe pour une adolescente qui voit sa mère refuser les traitements...

Comme ma soeur aînée, j'ai préparé mon départ de la maison familiale à 17 ans. J'avais vraiment le sentiment qu'il était important de faire quelque chose de ma vie, et ce, malgré le chaos dans lequel j'étais plongée. J'ai entrepris des études en relation d'aide. Sans le savoir, je me suis donné des années de thérapie. Pour me protéger, j'évitais les contacts avec mes parents. Les côtoyer me rendait anxieuse et insécure. Cependant, j'ai maintenu les liens pour entretenir ma relation avec mes soeurs, elles m'étaient précieuses.

Les comportements de ma mère étaient devenus invivables. À mon grand désarroi, mes parents s'étaient isolés et mon père était lourdement affecté. Un jour, nous avons dû affronter l'inévitable, soit de faire hospitaliser notre mère sans son consentement.

Nous avons dû aller en cour pour témoigner, une histoire d'horreur pour des enfants. Nos souffrances s'entrecroisaient, nous savions que seule une aide médicale lui permettrait de reprendre pied. Une opération douloureuse qui, selon moi, ne devrait jamais impliquer les enfants.

Je me console en sachant que la FFAPAMM et les nombreuses associations sont là pour nous appuyer. L'une d'entre elles m'a d'ailleurs extrêmement aidée et mon témoignage s'adresse particulièrement aux jeunes qui vivent ce genre de situation. Sachez que malgré toutes les souffrances que la maladie mentale comporte, il est possible d'en retirer des leçons de vie positives.

N'hésitez pas, téléphonez à la FFAPAMM, des intervenants sauront vous guider! ♥

L'APSM possède plusieurs livres que vous pouvez consulter sur place ou emprunter. En voici quelques-uns :

- Paternité et santé mentale
Santé mentale au Québec
- Je m'attache, nous nous attachons
Louise Noël
- S'affirmer et communiquer
Jean-Marie Boivert/Madeleine Beaudry
- Je réinvente ma vie
J.E. Young et J.S. Klosko
- Vivre avec un malade sans le devenir
Bruno Fortin/Sylvain Néron
- Ces gens qui se sentent toujours visés (apprendre à dépersonnaliser les situations), Elayne Savage
- Ces gens qui ont peur d'avoir peur (Mieux comprendre l'hypersensibilité)
Élaine N. Aron



J'ai compris qu'il était temps pour ma mère de se responsabiliser. Elle a accepté mes limites sachant que je serais toujours là pour elle, il fallait que je retourne vivre ma vie.

— Mélanie Rousselle

J'ai appris à vivre ma vie

Aussi loin que je me souviens, notre famille a toujours été très unie. Lorsque j'étais enfant, mes parents faisaient souvent la fête avec leurs amis et la famille. Le temps a passé et soudain, plus personne ne venait à la maison. En tant qu'enfant, je ne réalisais pas pourquoi.

Or, j'ai vieilli et à l'adolescence, je me suis vite rendue compte que chez nous, la relation mère-fille était différente des autres. Lorsque ma mère me parlait, je

Témoignage

n'essayais pas de discuter, mais plutôt d'éviter certains sujets pour diminuer les tensions, ou simplement, ne pas en créer. J'éprouvais souvent de la colère et de la honte envers ma mère, mais j'ai rapidement compris que ce n'était pas de sa faute. D'ailleurs, j'ai toujours senti que je devais être là pour les autres membres de ma famille avant de penser à moi.

Je me suis fait une bulle de bonheur et j'appréciais chaque petit moment de la vie. Je me considère comme étant une personne positive et je crois que ce fut la clé de mon évolution. Fort heureusement, j'ai eu une tonne d'amis et de très bons exemples de ce que pouvait être la vie de famille. Je ne parlais jamais de la maladie mentale de ma mère à mes amis, mais ils ont toujours su qu'elle était différente. Ils n'ont jamais été blessants ou déplaisants à mon égard et aujourd'hui, je leur en suis très reconnaissante.

Mes soeurs ont quitté la maison et je suis restée seule à habiter avec mes parents. Lorsque je rentrais chez moi le soir, j'avais souvent peur de trouver une scène d'horreur, soit le suicide de mon père ou l'un de mes parents assassiné. Une pression mentale indescriptible! Malgré la lourdeur de son quotidien, mon père ne s'est jamais résigné à quitter la femme qu'il aimait. Puis, voyant la tension montée, nous sommes allés en cour pour forcer ma mère à recevoir des traitements. Une scène marquante, mais à la fois libératrice.

Les années ont passé et j'ai quitté le

nid familial avec culpabilité. Avec du recul, je réalise que je l'ai fait sans aucun regret puisque j'ai vécu les meilleurs moments de mon existence après mon départ. J'étais enfin libre et équilibrée. J'ai commencé à parler plus ouvertement de la maladie mentale de ma mère pour me rendre compte que plusieurs familles en étaient affligées. Je constatais que nous étions maintenant mieux outillés et l'on comprenait les limites rattachées à la problématique. Malheureusement, pendant que nous vivions une période de stabilité, mon père a reçu un diagnostic de cancer. Il est décédé en 2005, lui qui n'avait jamais été malade. Qu'allions-nous faire?

À partir de ce moment, je suis retournée à la maison familiale. Je vivais très peu mon deuil, car je devais rester forte pour ma mère. Mon copain n'aimait pas son nouvel environnement, il s'est lassé du contexte et a décidé de partir. Puis un jour, j'ai compris qu'il était temps pour ma mère de se responsabiliser. Il fallait que je retourne vivre ma vie, elle a accepté ma décision sachant que je serais toujours là pour elle.

Aujourd'hui, je peux certifier que les difficultés ne sont pas là pour nous décourager, mais pour nous faire découvrir nos ressources intérieures. À mon avis, la famille et les amis sont les plus beaux trésors de la vie. C'est donc important de se donner du temps et des outils pour comprendre et accepter les différences de nos semblables. ♥



Soulager le stress

Conseils pour une vie saine

Apprenez à vous connaître

Reconnaissez vos symptômes de stress. Examinez votre façon de vivre et songez à ce que vous pourriez modifier pour réduire votre stress. Tâchez de mieux reconnaître les situations qui sont sources de stress en tenant un «journal de stress». Cela peut vous aider à adopter des stratégies efficaces pour combattre le stress.

Dormez

Reposez-vous et dormez suffisamment. Il est difficile d'accomplir quoi que ce soit dans la journée quand on est fatigué, ce qui peut être une source de stress.

Parlez de ce qui vous préoccupe

Parlez de vos problèmes à une personne compatissante qui peut vous offrir soutien et conseils ; cela peut contribuer à réduire votre stress et favoriser votre bien-être. Il est également utile de parler à d'autres personnes qui vivent peut-être la même chose que vous. Vous n'êtes pas seul. Parlez à des amis, à des conseillers professionnels, à des groupes de soutien ou à des membres de votre famille de ce qui vous préoccupe.

Relaxez-vous

Utilisez des techniques de relaxation (pratiquez le yoga, la méditation la respiration profonde...)

Faites de l'exercice

L'activité physique régulière est un des meilleurs moyens de gérer le stress. Consulter votre médecin avant d'entreprendre toute nouvelle activité.

Gérez votre temps

Soyez réaliste. Établissez des priorités quant à ce que vous devez faire durant la journée et cochez chaque tâche après l'avoir accomplie. La gestion du temps est une mesure essentielle qui permet de réduire le stress. Apprenez aussi à déléguer des tâches et des responsabilités à la maison et au travail. Apprenez également à dire «non».

Ayez une alimentation équilibrée

Assurez-vous de toujours avoir une alimentation saine et équilibrée. L'alcool, la caféine, le sucre, les graisses et le tabac entravent la capacité de votre organisme à faire face au stress. Essayez d'arrêter de fumer et de limiter votre consommation d'alcool.

Riez

Prenez du plaisir, riez et entourez-vous de personnes que vous appréciez. Le fait de rire peut renforcer votre système immunitaire et réduire votre stress.

Accordez-vous du temps

Évadez-vous. Prenez le temps de vous faire plaisir.♥

Janssen-Ortho



J'ai grandi sans comprendre ma mère



Du plus loin que je me souviens, ma mère m'a toujours semblé différente des autres. Mariée, deux jeunes enfants, elle avait la vie devant elle. Mais après de brillantes études, elle ne parvenait pas à conserver un emploi. Elle comptait sur mon père pour tout faire quand elle n'en avait plus la force. Elle pouvait se laisser aller à ne s'occuper de rien pendant de longues périodes. En fait, elle passait beaucoup de temps à dormir. Et à prendre des pilules. Je ne comprenais pas pourquoi. Mon père a bien essayé de m'expliquer la situation, mais j'étais encore très jeune. J'avais besoin de ma mère, mais ce que je ne savais pas, c'est qu'elle avait aussi besoin de moi ! De ma patience, de ma compréhension, de mon amour.

La relation avec ma mère est particulière. J'avais 15 ans quand mon père est décédé. Ma sœur était déjà aux études à l'extérieur. J'ai machinalement pris les responsabilités de mon père à la maison. Jusqu'à ce que je me rende compte que tout cela ne m'incombait pas nécessairement. J'ai quitté le foyer familial à l'aube de mes 18 ans. Ma mère s'est retrouvée seule. La situation a duré un temps, jusqu'à ce qu'elle rechute. J'ai du voir à son hospitalisation, à sa transition dans une résidence adaptée pour elle, à sa mise en tutelle que j'ai assumée et à la vente de la maison. Trois ans plus tard, elle recouvrait

sa dignité en redevenant autonome au sens de la loi et moi, ma liberté.

Des années plus tard, elle a vécu avec moi pendant quelques mois, assez pour constater que la cohabitation avec ma mère n'était pas la solution. Aujourd'hui, je la visite quelques fois par année, mais elle m'appelle presque chaque jour. Je n'ai pas toujours l'écoute qu'il faut, la compréhension, la patience ou la compassion, mais grâce à mon engagement à l'Association de parents pour la santé mentale de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, j'apprends des trucs pour améliorer mon approche afin de mieux intervenir auprès d'elle. J'apprends aussi à comprendre ma façon d'agir, à vivre avec mes faiblesses, tout en sachant qu'une attitude positive et une certaine dose d'humilité et d'humour vont me permettre de bien passer ma propre journée. En espérant trouver les bons mots pour lui parler.

Ma dépression a été une délivrance. Habitué à me consumer au travail, en amour, dans la relation trouble avec ma mère, j'ai craqué. Des mois de travail sur moi et de thérapie m'ont permis de reprendre ma vie en main de façon équilibrée. Et à apprécier la vie. Je sais maintenant que chaque jour est un éternel combat et qu'il faut vivre pleinement chaque moment. Et que je le dois en partie à ma mère. Outillé comme je le suis à l'APSM, je peux l'aider efficacement. Et je sais que ce que j'apprends me sera utile à moi aussi. Je t'aime, maman ! ♥



Débat sur la schizophrénie



Les membres de l'émission Jeux de société étaient de passage dans les locaux de l'Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent/Bordeaux-Cartierville, le 18 septembre dernier, pour enregistrer une entrevue avec Marie-Joséph Leconte, membre du conseil d'administration de cet organisme. Elle a raconté la maladie de son fils atteint de schizophrénie et les ratés du système qui nuisent à son bon fonctionnement dans la société. Chaque semaine, l'émission consacre une heure de documentaire qui met en perspective une question de société, en présentant des témoignages et l'avis de spécialistes. L'émission sur la schizophrénie sera diffusée au début de l'année 2007 au Canal Vie.♥

Vous êtes unique

Vous avez reçu un corps,

Vous l'aimez ou vous ne l'aimez pas, mais il est à vous pour toute la durée de votre vie.

Vous apprendrez des leçons.

Vous êtes inscrit à plein temps dans une école : c'est la vie.

Il n'y a pas d'erreurs, seulement des leçons.

La croissance se fait par un processus d'essais, d'erreurs et d'expériences.

Les expériences «manquées» font partie de ce processus autant que les expériences «réussies».

Les leçons sont répétées jusqu'à ce qu'elles soient apprises.

Une leçon vous sera présentée sous différentes formes jusqu'à ce que vous l'ayez apprise.

Apprendre les leçons n'arrête jamais.

Toutes les étapes de la vie contiennent des leçons.

Il y aura des leçons à apprendre aussi longtemps que vous soyez vivant.

«Là-bas» n'est pas meilleur que «ici».

Quand «là-bas» devient «ici», vous obtenez tout simplement un autre «là-bas» qui semblera meilleur que «ici».

Les autres personnes ne sont que des miroirs de vous-même. Vous ne pouvez pas aimer ou détester une autre personne sans que ça se reflète sur vous. Ce que vous faites de votre vie ne dépend que de vous.

Vous avez tous les outils et toutes les ressources nécessaires. Ce que vous en faites ne dépend que de vous. Vous avez le choix. ♥



Prendre soin de sa santé mentale En soi et autour de soi

Conférence présentée à St-Jean-sur-Richelieu le 14 octobre 2006



Bruno Fortin,
psychologue
conférencier
et auteur

De la naissance à la mort, on vieillit tous les jours d'un jour. C'est inévitable. Certains laissent le temps passer sans rien apprendre de leurs larmes, de leurs erreurs ou de leur souffrance. Ils se condamnent ainsi à revivre sans cesse les mêmes impasses, les mêmes frustrations et les mêmes désagréments. Vieillir en santé mentale, c'est profiter pleinement de chacune de ses expériences afin de développer :

Une relation positive avec soi-même

D'étranger à soi-même, nous devenons de plus en plus en contact avec l'essentiel de ce que nous sommes. Nous saurons mieux quand nous faire confiance. Nous pourrions nous rappeler nos bons coups et nos succès, et nous pardonner nos erreurs. Nous trouverons de nouvelles raisons de nous aimer. Vivre de plus en plus en accord avec nos valeurs nous évitera la culpabilité et la honte.

Des relations satisfaisantes avec autrui

Nous sommes tous d'éternels

étudiants dans le domaine de l'amour. L'expérience de la vie amène toutefois à une meilleure capacité de comprendre l'autre et d'en tenir compte sans s'oublier. La capacité de s'engager évolue avec une meilleure compréhension des différentes options. Nous nous trouverons de nouvelles façons d'être intégré socialement. Il est reconfortant de pouvoir vieillir avec quelques vrais amis. En demeurant capable d'établir de nouveaux liens et de garder vivant toutes sortes de relations, nous éviterons la solitude.



*C'est agréable d'être important
mais c'est bien plus important
d'être agréable.*

Un point de vue nuancé

La vie apprend aux gens à adopter une attitude réaliste et nuancée quant à l'importance des situations, aux capacités personnelles, à l'énergie requise pour mener à bien un projet et à l'énergie disponible. La sagesse consiste peut-être à faire enfin la différence entre l'essentiel et le secondaire, les désirs et les besoins, l'avoir et l'être. Le fait de profiter

des petits plaisirs de la vie malgré les désagréments et les contraintes contribuera à éviter les pièges associés à la rigidité.

L'autonomie

Nous apprenons à faire de notre mieux compte tenu du contexte et des ressources disponibles. L'autonomie n'est pas un absolu. Nous pouvons viser à être aussi autonome que nos ressources nous le permettent. Nous dépendons tous les uns des autres. Vieillir en santé mentale, c'est aussi apprendre à demander de l'aide lorsque c'est nécessaire. Le fait d'exercer pleinement nos capacités et de faire les choix qui nous reviennent nous évite les pièges de la dépendance excessive et prématurée.

Un état d'équilibre en mouvement

Même ceux qui ont atteint un état d'équilibre résistant au stress peuvent trébucher. Ils apprendront toutefois à retrouver leur équilibre de plus

en plus efficacement et même à progresser vers un nouvel équilibre plus satisfaisant. Nous sommes tous des projets en voie de réalisation, et une fois nos buts atteints, nous en créons d'autres. Différentes fonctions correspondent à différentes étapes de la vie. L'expérience est souvent associée à la compétence, à la reconnaissance sociale et à la transmission des connaissances aux nouvelles générations. Ce mouvement perpétuel nous évite la passivité.

L'accès aux émotions et à l'expression

Notre vie est parsemée de deuils. C'est l'histoire de nos attachements qui se font et se défont. L'accès à nos émotions nous permet de les vivre pleinement, puis de poursuivre notre route. Cette énergie nous fournit le courage d'exprimer notre point de vue, et d'occuper notre place. La capacité d'avoir accès au plaisir et au partage des émotions nous évitent de nous dessécher.♥

21

Nom de l'auteur : Bruno Fortin, psychologue
Source : Conférence 2006, St-Jean-sur-Richelieu
Site internet de Bruno Fortin : <http://brunofortin.com>
Site internet de la FFAPAMM : www.ffapamm.qc.ca

Suggestion de lecture

LA LUNE DANS UN HLM

Marie-Sissi Labrèche nous offre un roman porté par la figure maternelle, où l'histoire de Léa est entrecoupée par une suite de lettres à la mère. Étrange et heureux mélange de haine, de tendresse et d'amour, ce roman ne laissera personne indifférent.

La romancière de *Bordeline* et de *La Brèche* se révèle encore une fois une fine observatrice des états limites.



MOTS ENTRE-CROISÉS

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1					T	E	N	D	R	E	S	S	E		
2		A			A	M	I	T	I	E		A			
3		I				O			R			N			
4		M				T			E			T			
5	M	A	L	A	D	I	E				R	E	P	I	T
6	E		A			O							A		E
7	D	E	C	U		N	B					R		N	
8	I		H			S	O	L	E	I	L		L		A
9	C	I	E	L			N				I		E		C
10	A	I	R				H		L	U	E	U	R		E
11	M		P			B	E	A	U		N				
12	E		R				U				S	O	I	N	S
13	N	U	I	R	E		R								
14	T		S	I											
15			E	S	P	O	I	R							

Auteur : Pierrette Dubois

Solution du numéro précédent

- Sentiment tendre d'amitié, d'amour.
- Sentiment d'affection, de sympathie qu'une personne éprouve pour une autre.
- Altération de la santé. Arrêt momentané, suspension de qqc de pénible, d'une souffrance.
- De déception. Notez bien.
- Étoile autour de laquelle gravite la terre.
- Firmament.
- Essentiel à la vie. Clarté faible ou éphémère.
- Qui éveille une émotion esthétique.
- Attention, application apportée à qqc ou qqn (pluriel).
- Faire du tort, du mal, causer un dommage.
- Note de musique.
- État d'attente confiante.
- Substance administrée pour traiter.
- Du verbe aimer. Chiffre romain.
- Action de laisser-aller, en deux mots.
- Du verbe rire.
- Possessif : appartient à elle ou à lui.
- Agitations passagères causées par des sentiments vifs.
- Négation. État de complète satisfaction, de plénitude.
- Le début et la fin de développement.
- Manifester un sentiment de gaieté. Du verbe lire.
- Voyelles jumelles.
- Ce qui lie deux ou plusieurs personnes.
- État de qqn dont l'organisme fonctionne bien.
- Articuler pour exprimer sa pensée, ses émotions.
- Fortement attaché à ses idées, à ses décisions.

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 9 h à 16 h.

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, vice-présidente du conseil d'administration, vous invitent au local de l'APSM afin d'échanger sur vos réalités au quotidien.

Conférences

Le troisième mercredi du mois (de septembre à juin), l'APSM en collaboration avec le Pavillon Albert-Prévost invite un conférencier(ère) à venir vous informer sur différents aspects de la maladie mentale ou sur des sujets qui vous intéressent.

Suivi thérapeutique

En janvier 2007, 12 rencontres de suivi

thérapeutique vous seront offertes par votre association. 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

Extrait de l'assemblée générale

DES GESTES CONCRETS

L'APSM travaille actuellement à développer des outils de gestion menant à sa certification par la FFAPAMM. Le projet « Reprendre sa vie en main » est quant à lui constitué de suivis thérapeutiques, d'ateliers sur l'estime de soi et autres activités. Avec le redécoupage des territoires des centres de santé et de services sociaux, l'APSM ne partage plus son territoire avec un autre organisme. L'association revendique donc les budgets alloués pour le répit-dépannage aux familles afin de leur offrir directement ce service.

Suggestion de lecture

ANNA ET LA MER

Les Éditions Boréal • Auteur: Rebecca Heinisch • Illustrations: Claire Bellerive

Lorsqu'un enfant apprend que son parent est atteint d'une maladie mentale, son monde bascule. Il a besoin d'être rassuré, de comprendre ce qui se passe, et a besoin surtout de pouvoir mettre des mots sur les divers sentiments qui l'habitent.

Voici une histoire touchante qui aidera les enfants à comprendre la complexité de la maladie mentale. Entre les pages colorées d'Anna et la mer, découvrez des personnages attachants qui sauront vous distraire tout en accomplissant leur mission primaire: renseigner, accompagner et soutenir les enfants ayant un proche atteint de maladie mentale.

Pour une approche sensible d'une problématique délicate, voici un livre qui nourrit le cœur un livre d'espoir à la portée de tous: enfant, grand public, intervenants psychosociaux et professionnels de la santé et de l'éducation.

Superbement illustré par Claire Bellerive, rédigé dans un langage accessible, cet ouvrage permet d'ouvrir le dialogue sur cette réalité gardée trop souvent cachée. Il offre un soutien concret et adapté aux enfants qui leur permettront ainsi de sortir de leur isolement, et de trouver, enfin, réponses à leurs questions.

Rebecca Heinisch est originaire des États-Unis. Elle a complété une partie de son éducation en anglais, pour ensuite graduer à l'Université de Sherbrooke avec un bac en enseignement primaire et préscolaire. Elle poursuit présentement sa formation en vue d'obtenir un diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale. Toujours soucieuse du mieux-être des enfants, l'auteure a pris conscience des besoins particuliers des enfants ayant un parent atteint de maladie mentale. C'est donc avec enthousiasme, qu'elle a écrit ce volume dans l'espoir que l'enfant puisse sortir de son isolement et recevoir une forme d'appui.

Claire Bellerive est graduée de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle est bachelière en enseignement des arts plastiques. Elle détient également un certificat en enfance inadaptée, ainsi qu'une formation en art thérapie. Ses œuvres sont imprégnées d'une grande sensibilité et témoignent de façon éloquente de son amour pour les enfants, ainsi que d'une grande perspicacité quant à leur monde intérieur.

