

L'ÉTINCELLE

POUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

VOL. 24 No 2

AVRIL 2011

Mot de la directrice

Ça bouge dans votre association!

Et oui, je sens qu'avec l'arrivée du printemps, OASIS est en pleine éclosion!

D'abord, un 20^{ème} brunch bénéfice qui aura lieu le dimanche 1^{er} mai prochain et qui s'annonce des plus réussi avec un record de 22 personnes impliquées directement pour notre cause...Un article qui paraîtra dans la revue Coup de Pouce du mois de mai et dans lequel, les gens auront la chance de profiter de l'expérience de Susan qui a plus de 20 ans de vécu auprès des familles de notre région...Un projet de documentaire qui vient d'être déposé à l'ONF et dont je ne peux vous en dire plus pour le moment mais qui...je peux vous l'assurer...pourrait s'avérer être une occasion fantastique pour notre organisme et surtout, pour les familles qui le fréquente...croisons-nous les doigts! De plus, nous venons d'apprendre que nous avons été sélectionnés pour les entrevues de l'émission l'Union fait la force qui est une quotidienne animée par Patrice Lécuyer à Radio-Canada et où, si nous sommes choisis, nous aurons la chance d'amasser des fonds pour notre organisme. Si c'est le cas, nous aurons besoin de 50 supporters pour l'enregistrement prévu en juin alors préparez-vous!

Et à tout cela s'ajoute une année bien remplie qui vient de se terminer et des projets pleins la tête pour la prochaine qui s'amorce!

Bon printemps à tous!
 Mélanie

DANS CE NUMÉRO

Spécial
témoignages

C'est avec gratitude et avec respect que nous vous présentons les témoignages de personnes qui vivent auprès de proches atteints d'une maladie mentale. Elles ont généreusement accepté d'exprimer et de faire connaître leur vécu dans notre bulletin.

Dans ce numéro:

- **Le vécu de notre famille**
- **Le carnet de mon inédit**
- **Mon fils Claude**
- **Paroles de parents**
- **Redonnez un sens**
- **Qu'est qui différencie la santé mentale de la maladie mentale**
- **Un ABC indispensable**

Aussi:

- Calendrier des activités
- Brunch Bénéfice 1991-2011



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Avril 2011



Cours de yoga pour nos membres. Venez apprendre à vous relaxer, à vous détendre, à calmer votre agitation intérieure.

Les Samedis suivants: **30 avril, 21 mai et 18 juin 2011**

Heure et endroit:
9h30 à 11h00
18, St-Antoine Nord
Granby

Professeur
François Dumouchel

Coût
5.00\$ par cours

Réservez votre place à chaque fois ou pour l'ensemble des samedis au
450 777-7131

N.B. Porter des vêtements confortables, apporter une couverture et prendre un déjeuner léger.

Mai 2011

Parents Tandem

...parce qu'il est plus facile de traverser les épreuves de la vie avec quelqu'un à nos côtés qui nous écoute, nous apaise et nous comprend.

OASIS santé mentale vous invite à une **journée de formation** sur ce service inspiré de l'expérience de l'Éclusier du Haut-Richelieu, une autre association de familles et membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale

Parents Tandem est un service de jumelage entre deux parents; l'un ayant fait un cheminement par rapport à la maladie de son proche et l'autre qui en est encore bouleversé.

Les critères de sélection pour les parents Accompagnateurs

- Avoir accepté la maladie de son proche
- Avoir atteint un équilibre psychologique et émotif satisfaisant
- Désirer accompagner une personne qui vit des moments difficiles
- Avoir de la disponibilité pour le jumelage
- Accepter un suivi de OASIS santé mentale
- Avoir des motivations personnelles qui correspondent au jumelage

Si vous êtes intéressé à devenir un parent accompagnateur, nous vous invitons à venir suivre la formation

Date : Samedi le 14 mai 2011
Heure : 9h30 à 15h00
Lieu : OASIS santé mentale
18 St-Antoine N Granby
Coût : 20\$ par participant
(incluant matériel, pauses et dîner)

Inscription obligatoire avant le 6 mai au
450-777-7131

Mai 2011

Le Brunch-Bénéfice fête ses 20 ans cette année

Sous la présidence d'honneur de
M. Yves Bélanger
Consultant et Formateur

Date

Dimanche 1er mai 2011

Heure
10h00

Lieu

Hôtel Castel et Spa Confort
901, rue Principale
Granby

Conférencier Invité
M. Réjean Léveillé
Journaliste à TVA

Coût
80\$

Info **450 777-7131**

MAI 2011

Semaine de la santé mentale **Haute-Yamaska**

Samedi le 7 mai en après-midi
au parc Daniel-Johnson

Plusieurs activités seront au rendez-vous pour les plus petits et les plus grands

- Rallye
- Kiosques des différentes organismes en santé mentale de la région
- Maquillage pour enfants
- Cracheur de feu

C'est gratuit! Venez nous rencontrer en grand nombre



CALENDRIER D'ACTIVITÉS



Mai 2011

Semaine de la santé mentale Brome-Missisquoi

Exposition d'œuvres d'arts
à la bibliothèque de Cowansville
220, Place Municipale
Cowansville

Date

Du 30 avril au 21 mai 2011

Marche le mardi 3 mai en pm
(départ de la bibliothèque)

Flash Mob avec les élèves
de la polyvalente Massey-Vanier

Date

Jeudi 5 mai à 13h30

Pour plus d'informations
communiquez avec nous
450 777-7131

Mai 2011

Groupe d'entraide TDAH
Aux parents ayant suivi les rencontres
« Prévenir le décrochage parental »

Animatrice Sylvie Lussier

Date

Jeudi 26 mai 2011

Heure et endroit
19h00

Local d'OASIS santé mentale
18, St-Antoine Nord
Granby

Inscription 450 777-7131

Congrès annuel de la FFAPAMM 2-3-4 juin 2011

**Réservé exclusivement aux membres
de l'entourage qui sont membres
d'une association de famille**

Il s'agit du plus gros rassemblement de familles au Québec et cette activité unique qui prendra ancrage sur le 25e anniversaire de fondation de la FFAPAMM. Vous êtes un proche d'une personne ayant un problème de santé mentale. Vous aimeriez parfaire vos connaissances tout en vous familiarisant avec le dynamique mouvement des familles au Québec?

Pour informations: 450 777-7131

Afin de connaître les modalités d'inscription. Il y a possibilité que OASIS santé mentale Granby et région assume une partie des frais d'inscription au congrès et au souper-spectacle. Pour connaître le programme, veuillez visiter le site web: www.ffapamm.com. Surveillez votre boîte de courriels au début du mois d'avril puisque c'est par ce corridor que vous recevrez la programmation et les formulaires d'inscription. Un rendez-vous incontournable à ne pas manquer !!

Juin 2011

Assemblée générale Annuelle

« TROIS ACTIVITÉS EN UNE! »

Lors de l'Assemblée générale annuelle de cette année, nous vous présenterons le rapport d'activités et les états financiers de la dernière année se sera également l'occasion de procéder au lancement officiel du comité de soutien de l'organisme. De plus, vous aurez la chance de découvrir le bénévole de l'année 2010-2011 et nous vous invitons également à une activité spéciale « Évasion dans un endroit exotique »...

Au plaisir de vous recevoir en grand nombre dans notre OASIS...!

Date et heure
**Mardi 7 juin 2011
17h00 à 19h00**

Bouchées et cocktail au menu

Lieu
**OASIS santé mentale
18, St-Antoine Nord**

**Réservez votre place
450 777-7131**

Le vécu de notre famille...



Ce témoignage se veut ce que nous avons vécu, la famille, au cours des vingt-cinq dernières années, en raison de la maladie (schizophrénie) de notre fils. C'est dans sa vingtaine que nous avons traversé cette difficile épreuve. Après avoir terminé ses études collégiales il s'est inscrit à l'Université de Sherbrooke en philosophie. On est en février. C'est en reprenant la route avec sa voiture pour retourner à Sherbrooke, après la fin de semaine passée à la maison, comme il le faisait souvent, que se produit sa première tentative de suicide.

Le premier choc, je l'ai eu lorsque j'ai reçu un appel du centre hospitalier de Cowansville pour me dire d'aller chercher mon fils qui avait eu un accident au cours de la nuit (ce qui en sorte, était visiblement une tentative de suicide ratée).

Sans entrer dans des détails, c'est à ce moment que la première psychose s'est manifestée. Il en était à sa dernière session pour l'obtention de son baccalauréat en philosophie. Ce qui a été le plus éprouvant pour nous à ce moment, c'est que nous ne savions rien ou presque de ce qu'était la maladie mentale et encore moins de la schizophrénie. On ne connaissait pas les organismes qui pouvaient nous aider. Et pour nous, le diagnostic de schizophrénie a été très difficile à accepter.

Il serait trop long d'énumérer avec détails les situations troublantes, inquiétantes et pour lesquelles on ne voyait pas d'issue, mais j'aimerais tout de même en relater quelques-unes qui pourraient ressembler à ce que plusieurs familles vivent également.

Au cours de ces années, il y a eu des périodes plus calmes, ce qui lui a permis de travailler, mais toujours le manque de concentration était un gros handicap pour lui, l'obli-

geant à se retirer du marché du travail. Au cours de toutes ces années, les séjours en milieu hospitalier ont été très nombreux. Les médicaments prescrits (Haldol, Largactil, Clozaril) ont toujours été difficiles à accepter en raison des effets secondaires très désagréables.

À sa demande, il a reçu des électrochocs. Malgré tous ces épisodes, il a réussi à s'inscrire à l'Université pour entreprendre sa maîtrise en philo qu'il a terminée en partie.

C'est grâce à un organisme qui existe à Sherbrooke (Corps, Âme et Esprit) au Centre Beauvoir, lequel vient en aide aux personnes qui ont des problèmes en toxicomanie et de santé mentale que son état s'est amélioré. C'est à la suite d'une thérapie très exigeante et sévère (d'environ trois mois), qu'il a retrouvé un équilibre de vie qui lui permet maintenant d'avoir une existence normale, fonctionnelle et moins inquiétante pour l'entourage. Depuis environ 15 ans, il s'est de nouveau inscrit à l'Université lui permettant de suivre des sessions de cours (à temps partiel) lui donnant des crédits.

Ce qui l'a beaucoup aidé dans son cheminement c'est qu'il accepte sa maladie, il la comprend en se documentant et prend ses médicaments en excluant toute drogue et boisson. Il s'est également donné une belle spiritualité très personnelle et séjourne très souvent à l'Abbaye de Saint-Benoit du Lac.

Si j'ai accepté de livrer ce témoignage c'est surtout pour dire à toutes les familles qui sont dans une situation semblable, qu'il y a de l'espoir. Si on regarde le début de la situation que nous avons vécue (1980), la recherche, l'amélioration des traitements, l'approche plus humaine des professionnels en santé mentale, les organismes qui viennent en aide aux familles, c'est de cela que vient l'espoir de s'en sortir. En tant que parents, il reste toujours à apporter le support moral, physique, l'amour et l'attention que ce proche attend de nous et qui est primordial pour lui. Même après toutes ces années et un certain mieux-être de notre fils, l'inquiétude est toujours présente! Les organismes qui peuvent aider les parents qui ont un tel problème sont très précieux et il ne faut pas hésiter à faire appel à eux.

Bonne lecture!
Rachelle



Les carnets de mon inédit



J'offre ce témoignage à mon frère Paul ainsi que toutes les personnes souffrant de problèmes de santé mentale, les membres de leur famille et amis.

Ce récit n'a pas la prétention de détenir la Vérité car je considère que celle-ci n'appartient qu'à Dieu, mais est écrit dans le but d'apporter un peu de lumière et un espoir de guérison pour toutes les personnes concernées par cette problématique.

J'ai le privilège d'être mère de deux belles jeunes femmes et grand-mère de deux magnifiques petites-filles. Mon conjoint est un homme d'une grande sagesse et je le remercie de son amour et d'avoir toujours cru en moi. Je remercie également mes enfants d'avoir dépassé les préjugés et les tabous entourant cette problématique et de m'avoir soutenue et encouragée. Grâce à l'amour des membres de ma famille et amis, j'ai puisé en eux la force et le courage de combattre mes maladies mentales par amour pour eux et pour Dieu.

À mon frère Paul : Je t'offre mon amour comme prière d'a-dieu afin que celui-ci te berce dans le silence des cieux

Lorsque je regarde par la fenêtre où je suis présentement, j'aperçois un chêne qui a une grande valeur sentimentale à mes yeux, car il a été nourri par les cendres de mon frère décédé dues à des circonstances tragiques suite à la maladie mentale dont il était atteint. Je n'aime pas apposer des étiquettes aux gens mais mon frère était ce que le jargon psychiatrique appelle schizophrène paranoïaque.

Sa maladie l'a conduit à un délire où il s'est retrouvé dans un stationnement de cinéma de Toronto portant sur lui une

fausse arme et les policiers, dans le doute, ont tiré sur lui et l'ont tué. Cette histoire est bouleversante ainsi que de nombreuses autres et combien de larmes j'ai versées pour tenter de comprendre ce que faisait là, mon frère, armé et inconscient du danger qu'il courait.

Lorsque mon frère est né, mes sœurs et frères étions adolescents et préadolescents. Il était le sixième enfant et je me souviens que nous nous occupions beaucoup de lui car ma mère a eu de graves problèmes de santé après sa naissance. Nous adorions notre petit frère et le cajolions beaucoup. Les trois aînés sommes partis de la maison pour vivre en appartement dans la même année, notre petit frère était alors âgé de 4 ans.

Les souvenirs que je garde de son enfance jusqu'à l'adolescence sont qu'il a vécu une période difficile après la séparation de mes parents. Il était alors âgé de 8 ans et je me souviens qu'il avait beaucoup d'agressivité en lui. Je me rappelle également que mes parents ont eu de la difficulté avec lui à l'école et qu'au secondaire il fréquentait un établissement pour les enfants en difficulté d'apprentissage.

À l'adolescence, mon frère est parti vivre avec mon père dans Les Laurentides. Mon père nous a raconté qu'il avait commencé à consommer de la drogue et qu'il était devenu agressif verbalement avec lui.

Mon père nous a également raconté que mon frère avait développé une fixation sur les armes. Je crois que mon frère souffrait déjà de problèmes mentaux et que la consommation de drogue a intensifié les symptômes jusqu'à une paranoïa s'imaginant qu'on en voulait à sa vie, ce qui expliquerait son obsession pour les armes par un besoin de vouloir se protéger.

Je crois que les problèmes mentaux de mon frère se sont développés, tout comme moi, suite à une accumulation d'événements traumatisants que mon frère a vécus. Je ne connais pas en totalité son parcours de vie mais je crois que le départ de son frère et de ses sœurs aînés de la maison, le strabisme dont il était atteint et qui a sûrement dû lui nuire face à la honte de son handicap, la séparation de mes parents et les graves problèmes de santé de notre mère qui a subi une amputation de la jambe alors que mon frère n'était qu'un préadolescent, ainsi que les délits qu'il a commis par la suite lorsqu'il était adulte ne sont que quelques uns des épisodes de la vie de mon frère avec lesquels il n'était pas en paix.

Les carnets de mon inédit ²



Je ne me considère pas comme une personne très intelligente ni talentueuse, mais j'ai toujours recherché la vérité, ma vérité, et celle-ci m'a été révélée lorsque j'ai réalisé que je suis un enfant de Dieu, un être d'amour, et que cet amour m'a permis de traverser mes maladies mentales par acceptation de mes épisodes de vie et le courage dont j'ai fait preuve lors de certains événements

Quelques années avant sa mort, mon frère résidait au Québec et j'avais appris qu'il avait été incarcéré pour vol et voie de fait et qu'en prison, il avait été traité par médication pour ses problèmes mentaux. Après son emprisonnement, il a été traité dans un centre psychiatrique dont il s'est enfui, s'imaginant qu'on voulait le tuer lorsque son médecin lui a proposé de lui administrer sous intra-veineuse des médicaments psychotropes. Après sa fugue, nous avons appris que notre frère était itinérant et la famille a demandé à un juge une injonction afin qu'il soit arrêté et subisse une évaluation psychiatrique dans le but qu'il soit de nouveau traité dans un centre pour ses problèmes mentaux. Le psychiatre qui a évalué mon frère, tout en ayant en main le dossier de ses antécédents psychiatriques, l'a gardé sous observation 4 heures pour le relâcher par la suite. Pourtant, il savait que notre frère n'avait aucune adresse de résidence et qu'il était itinérant. Nous n'avions plus de nouvelles de lui lorsqu'un an et demi après sa disparition, nous avons reçu un appel d'un policier de Toronto nous informant de sa mort.

Je ne peux m'empêcher de révéler l'histoire de mon frère et la mienne car l'incompréhension des maladies mentales entraîne trop de discrimination et de souffrances à ceux qui en sont atteints, mais également à leurs familles et leurs amis.

Lorsqu'on me demande ce que je fais dans la vie, je réponds que depuis ma maladie mentale, je suis à l'école de la vie et tel un enfant, j'apprends à marcher, un petit pas à la fois, et même si parfois je tombe, je souris et je fais confiance à la main qui s'offre à moi pour m'aider à me relever et me permettre de continuer à avancer.

hors de ma volonté.

Voilà presque trois ans, je me suis retrouvée interloquée et effrayée à l'hôpital aux soins psychiatriques face à un médecin me parlant de psychose et maladie mentale, des mots qui m'étaient totalement inconnus. Mon conjoint ainsi que ma fille m'avaient amenée à l'hôpital, inquiets pour moi et avec raison car j'étais dans un état pitoyable. Lorsque je suis arrivée aux urgences, on m'a isolée dans une salle pour subir certains tests médicaux et par la suite on m'a transférée aux soins psychiatriques. Je ne me souviens plus du nombre de jours où j'ai pu être dans cet état avant d'être hospitalisée, mais ce dont je me souviens c'est que mon délire était constitué de voix que j'entendais dans ma tête. J'avais des hallucinations visuelles, auditives et olfactives qui me transportaient dans un monde irréel et des états d'esprit d'inconscience totale.

Suite à ma psychose, je cherchais à m'isoler car je ressentais de la honte, de la peur et de la culpabilité face à ma maladie mentale et l'inquiétude que j'avais causé aux membres de ma famille. Cependant, j'ai réalisé qu'en agissant ainsi, j'éloignais de moi les personnes que j'aimais alors que celles-ci représentaient une source d'amour en laquelle je pouvais puiser du réconfort pour me libérer des préjugés que je m'étais moi-même imposés face à la maladie. J'ai compris que tout comme moi, ils étaient dans l'incompréhension et si je voulais les rassurer, je devais d'abord me libérer de mes émotions négatives et vaincre mes propres peurs. J'ai donc accepté la médication et les soins psychiatriques. Par la suite, une main généreuse m'a conduite à l'organisme l'Éveil, ce qui m'a permis d'échanger et de partager avec des personnes qui vivent elles-aussi des problèmes de santé mentale. L'amour, l'écoute, l'empathie, le non-jugement et la compassion des intervenants et des usagers de l'Éveil m'ont libérée de mes craintes face à la maladie et

Les carnets de mon inédit ³



dirigée vers une reprise de confiance en moi et en la vie.

Nos peurs, traumatismes et notre culpabilité face à certains épisodes de nos vies sont latents et récurrents si nous ne sommes pas en paix avec eux et il suffit parfois d'un seul petit élément déclencheur, très souvent inconscient, pour les raviver dans notre mémoire et cela, toujours de façon inconsciente, affecte notre jugement, notre attitude et nos comportements vis-à-vis de nos relations ainsi que la façon dont nous interprétons nos conditions ou situations de vie.

Parfois nous accusons nos parents d'être responsables de la personne que nous sommes. Cependant, il nous faut aussi comprendre que nos parents sont aussi porteurs de fragilités et de traumatismes suite à des épisodes de vie difficiles qu'ils ont vécu et que parfois, de façon inconsciente par leurs comportements envers leurs enfants, ils leur transmettent leurs sentiments de culpabilité, de honte, de colère, de manque d'estime de soi et de peurs qui peuvent dater depuis leur enfance.

Aujourd'hui je réalise que je n'ai plus de ressentiment face aux personnes qui m'ont blessée .

J'accorde beaucoup, beaucoup d'amour à cette femme qu'elle est aujourd'hui, grâce au courage dont elle a fait preuve face aux événements difficiles de sa vie et lors de ses maladies mentales, c'est-à-dire moi.

Je vous offre ce récit aujourd'hui par amour pour mon prochain et si ma démarche a permis d'allumer une seule petite lueur d'espoir et de rétablissement pour l'un d'entre vous, je recevrai beaucoup plus encore que ce que j'ai pu vous offrir en partageant avec vous ce témoignage.
L.D.



**DISPONIBLE GRATUITEMENT
À OASIS santé mentale
Granby et région**

Le [Guide pratique sur les droits en santé mentale](#) a été conçu à l'intention des membres de la famille et de l'entourage des personnes ayant des problèmes de santé mentale, et vise principalement à les informer sur des questions d'ordre juridique et à répondre à leurs préoccupations à cet égard.



© Ce sceau atteste que l'association est certifiée conformément aux exigences fixées par le cadre normatif des associations-membres de la FFAPAMM.

Présentés en série de 4 numéros, les fascicules sont en vente à OASIS santé mentale à 4.00\$ pour la série de quatre .



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

Thèmes:

- **La vision Familiale**
- **Rôles et responsabilités**
- **La résilience**
- **Réponses aux questions**



Mon fils Claude...



Sa maladie a débuté vers l'âge de douze ans.

Il était différent des autres enfants. Que ce soit aux études ou au sport, il évitait les félicitations ou les honneurs craignant l'obligation de s'exprimer devant une foule ou un groupe (déjà il était perturbé par ce qui se passait dans sa tête et il n'en disait pas un mot à personne.) Durant ses études, il s'adonnait à la lecture, l'écriture, la musique, le dessin préférant l'abstrait.

Jamais mon épouse et moi avons pensé qu'une maladie mentale avait atteint Claude pendant son adolescence. Nous avons plutôt associé ses angoisses à la boisson, aux mauvais amis ou à la drogue. Ce n'est qu'à l'âge de vingt ans qu'un médecin nous annonçait qu'il était schizophrène.

Claude a vécu de grandes souffrances, plusieurs tentatives de suicide jusqu'à l'âge de 45 ans. Il a fait des stages en milieu hospitalier et dans des institutions spécialisées afin de lui permettre d'assumer une certaine autonomie.

Après plusieurs années à l'hôpital de Granby, il passe 3 ans à l'Arc-en-ciel : maison d'accueil. 12 ans dans les appartements supervisés et les 5 dernières années dans une famille d'accueil de Granby dirigée par Mme Manon Rousseau où règne la discipline, la propreté et l'ordre dans sa maison.

Vers la fin 2009, Claude perd du poids et la voix : cancer de l'œsophage. À l'opération, on lui enlève la glande thyroïde, les cordes vocales et des ganglions dans son cou. Claude a une grande endurance à la souffrance physique.

Il a été héroïque suite à ses traitements de radio, transports à répétition à Sherbrooke. Il a cessé de fumer. Il ne parle plus. Il se porte assez bien malgré tout et semble bien accepter sa maladie qui est la schizophrénie.

Claude aide ses amis à surmonter leurs angoisses, fait ses

corvées chez Manon. Il désire écrire un livre sur sa maladie. Il a déjà des centaines de pages de rédigées mais il a besoin d'aide pour le réussir.

J'ai toujours été assez près de Claude : appels téléphoniques, visites, sorties, lettres.....

Compte tenu de sa maladie, je me suis engagé dans le domaine de la santé mentale. J'ai rencontré des personnes formidables et ensemble nous avons formé des OSBL comme l'A.P.A.M.M., sous l'appellation Oasis santé mentale et l'Étape du perce-neige inc.

Claude comprend très bien qu'à cause de mon grand âge, je ne peux pas être aussi disponible qu'autrefois. Des personnes généreuses comme Manon et bien d'autres sont à ses côtés pour l'accompagner au besoin. Nos rencontres ou repas au restaurant que l'on partage sont cordiaux, chaleureux. Il a toujours en main son crayon et son Bloc-Note car il ne peut plus parler.

Pour moi, Claude demeure un exemple de courage, de don de soi. Maintenant, il aime la vie malgré toutes ses embûches.

Réal Désourdy
Bromont

Bureaux Fermés

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés

Vendredi 22 avril 2011 (Vendredi saint)
Lundi 25 avril 2011 (Lundi de Pâques)
Lundi 23 mai 2011 (congé des Patriotes)
Vendredi 24 juin 2011 (Fête Nationale)

Bon congés à tous!

Redonnez un sens!

Réf: www.ffapamm.com



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

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

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

En fait, ce diagnostic nous a permis d'espérer trouver une solution à ce qui semblait tellement incompréhensible quelques jours auparavant. Il s'agissait, pour notre enfant et

nous tous, d'apprendre à conjuguer avec cette maladie, et plus particulièrement pour lui, de refaire son image aussi forte que la précédente, et même plus forte. Les difficultés extrêmes forment des êtres forts et notre enfant, un adulte aguerri, saurait se prendre en main pour percevoir avec une plus grande acuité les mécanismes qui lui permettraient, ainsi qu'à nous tous, de faire face aux émotions qu'une vie invariablement nous présente.

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

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

Jean-Marc Chaput
Porte-parole de la FFAPAMM

Parole de parents



Réf: <http://santementaleparlonsen.blogspot.com/p/temoignages.html>



En tant que parent on me demande :
"Ton gars qu'est-ce qu'il devient ?"
"Comment ça se fait qu'il ne travaille pas ?"
"Es-tu grand-mère ?"
Non. "Comment ça se fait ?"
"Il n'a pas de compagnie ?"

T'es toi

T'es pas comme nous ?
J'suis pas comme eux
C'est où ?
Là, dans moi
Dans toi, où ?
Dans toi, comment ça ?
Pas facile.

Mais j'suis handicapée.
J'suis pas comme toi.
Pourquoi tu dis ça ?
Tu marches pas ?
Tu vois pas ?
T'entends pas ?

Tu manges pas ?
T'aimes pas ?
Tu bosses pas ?
Si.

C'est pas facile,
J'suis pas comme toi,
Mais ça se voit pas
Et bien oui, c'est là
Ça se voit pas
Et c'est bien ça.
Louise 45 ans

Paroles de famille

Supporter que le proche qui souffre de problèmes psychiques donne ou fasse une impression "bizarre". Réussir à exprimer ce dont souffre le proche et ne pas avoir honte pour que l'**intégration** dans la famille "élargie" se fasse.

Ne pas être intrusif tout en "veillant au grain". Trouver la bonne distance en fonction des événements.

Mettre des mots sur le malaise et la souffrance que la personne a elle-même du mal à exprimer.



INFO-RÉFÉRENCE

Services Communautaires
Composez 211

Centre d'information et de référence
de la Haute-Yamaska

LE SERVICE 211

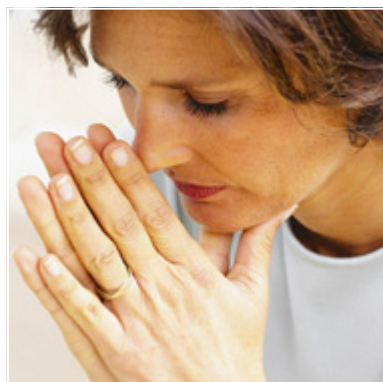
- Gratuit et confidentiel;
- Réponse humaine multilingue;
- 7 jours sur 7: du lundi au vendredi de 8h à 21h et la fin de semaine de 8h à 18h.

Aussi accessible au www.211quebecregions.ca

Qu'est qui différencie la santé mentale de la maladie mentale



Réf: wwwffapamm.com



Qu'est-ce qui différencie la santé mentale de la maladie mentale?

Santé mentale

La santé mentale est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle.

Maladie mentale

Les maladies mentales sont caractérisées par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement (ou une combinaison des trois) associées à un état de détresse et à un dysfonctionnement marqués. Les symptômes de la maladie mentale varient de légers à graves, selon le type de maladie mentale, la personne, la famille et le contexte socioéconomique. La maladie mentale peut prendre diverses formes, entre autres : troubles de l'humeur, schizophrénie, troubles anxieux et les troubles de la personnalité.



Nouveautés dans notre centre de documentation



«Un outil de référence indispensable pour toute personne intervenant de près ou de loin dans le domaine de la santé mentale ainsi qu'une source d'information pertinente pour les personnes atteintes d'un trouble de la personnalité limite et leurs proches»

Le trouble de la personnalité limite est un des problèmes de santé mentale les plus répandus au sein de notre société, touchant de 4 à 6% de la population. C'est également la problématique la plus meurtrière, avec un taux de suicide de 10% et un nombre de tentatives de suicide 30 fois plus élevé.

Mais qu'est-ce que le TPL exactement? Est-ce une maladie mentale ou une affection purement psychologique? Quelles en sont les répercussions sur la vie des personnes en souffrant et leurs proches? Comment peut-on les aider? Le système de santé actuel est-il bien outillé pour faire face à cette problématique envahissante? Peut-on guérir du TPL et si oui, comment?

Ce sont là quelques questions parmi celles auxquelles le réalisateur Etienne Gervais souhaitait trouver des réponses à travers sa démarche. Pour ce faire, il s'est adressé à des spécialistes comme le Dr Suzanne Renaud de l'institut Douglas et Monique Bessette de l'institut Victoria, mais également à des parents et proches de personnes souffrant de TPL, sans oublier les principaux intéressés : les patients eux-mêmes. Et les réponses aux questions soulevées tendent à attirer l'attention vers les enjeux humains et sociaux du trouble de la personnalité limite, son origine et la manière d'aider les gens en souffrant.

Brunch-Bénéfice 1991/2011

20 ans déjà



1992

C'est en 1992 que le premier brunch-Bénéfice de l'APAMM à l'époque était organisé. 5 parrains se joignaient à l'activité ainsi que le premier président d'honneur M. Denis Hivon (feu) et le conférencier invité était le Dr Yves Lamontagne. Avec les années le Brunch-Bénéfice d'OASIS santé mentale Granby et région n'a pas cessé de prendre de l'ampleur.

Rappelons-nous quelques noms durant ces années

1993

M. Gaétan Martineau, président d'honneur
Conférencier invité: M. Michel Messier

1994

M. Pierre Bellefleur (feu) , président d'honneur
Conférencier invité; M. Louis Dubois

1995

M. Mario Gariépy, président d'honneur
Conférencier invité: M. Pierre Légaré

1996

Mme Micheline Podoriezack, présidente d'honneur
Conférencier invité: M. Gaétan Girouard (feu)

1997

M. Alain Dionne, président d'honneur
Conférencier invité: M. Jean Lapierre

1998

M. Denis Favreau et Mme Guylaine Choinière, présidence d'honneur
Conférencière invitée: Mme Michèle Verner

1999

M. Gabriel Gaudet, président d'honneur
Conférencier invité: M. Francois Lessard

2000

M. Pierre Vinet, président d'honneur
Conférencière invitée: Mme Jocelyne Cazin

2001

M. Christian Laporte, président d'honneur
Conférencier Invité: M. Benoit Huot

2002

M. Serge Laflamme, président d'honneur
Conférencier invité: M. Luc Senay

2003

Mme Danièle Crevier, présidente d'honneur
Conférencière invitée: Mme Pauline Lapointe (feu)

2004

Mme Josée Darche, présidente d'honneur
Conférencier invité: Guy Fournier

2005

Mme Vivane Schofield, présidente d'honneur
Conférencière invitée: Mme Solange Cormier

2006

M. Jacques Yelle, président d'honneur
Conférencière invitée; Mme Louise Portal

2007

M. Benoit Bigras, président d'honneur
Conférencière invitée; Mme Sylvie Fréchette

2008

Mme Marie-Claude Landry, présidente d'honneur
Conférencier invité: M. Claude J. Charron

2009

M. Roland Choinière, président d'honneur
Conférencier invité: Roch Denis

2010

M. Guy Vincent, président d'honneur
Conférencier invité: M. Jean-Marc Chaput

2011



Directeur de l'association pendant 10 ans et impliqué à titre de parrain d'honneur. C'est à M. Yves Bélanger que revient le rôle d'être le 20e président d'honneur de notre brunch-bénéfice. Pour l'occasion le conférencier invité sera M. Réjean Léveillé, journaliste à TVA. Il nous témoignera sa détermination et sa leçon de courage suite à son tragique accident d'hélicoptère en décembre 2009.

C'est grâce à vous tous, votre merveilleux travail d'équipe, votre implication et votre immense générosité que nous sommes maintenant OASIS santé mentale Granby et région, un organisme reconnu dans le milieu. Et c'est pourquoi nous vous disons MERCI! Notre 20e Brunch-Bénéfice se tiendra à l'hôtel Castel et Spa Confort à 10h00, le 1er mai 2011. Le coût du billet est de 80\$ et il est en vente au 450 777-7131.



Un ABC indispensable

Qu'est-ce qui lui arrive, que devons-nous faire?

Réf: www.ffapamm.com



Qu'est-ce qui lui arrive, que devons-nous faire ?

Les problèmes de santé physique sont courants et de tout ordre. Ils sont parfois bénins, quelquefois plus graves. Lorsqu'un membre de votre famille vit un problème d'ordre physique, rien de plus normal que de participer à son traitement.

Toutefois, lorsqu'il s'agit d'une maladie mentale, tout n'est pas aussi simple. Il faut donc que vous soyez bien outillé pour pouvoir jouer pleinement votre rôle d'accompagnateur. Les membres de la famille disent souvent qu'ils se sentent exclus du processus de traitement. Il est possible que vous soyez tenu à l'écart des rencontres, de la planification du traitement et des sorties. Voici donc quelques pistes pour vous soutenir dans vos démarches.

Vous avez le droit de poser des questions

Dès que votre proche a 14 ans, sachez que même si vos questions sont justifiées, vous n'obtiendrez pas toutes les réponses. Le secret professionnel et la confidentialité qui lie le professionnel, l'obligent à faire preuve de réserve sur la divulgation des renseignements concernant votre proche.

Il faut faire une distinction entre, d'une part, la teneur des propos confidentiels entre le patient et son thérapeute et, d'autre part, les informations essentielles sur le comportement à adopter et les effets secondaires de la médication. Avec diplomatie, vous pourrez assurément obtenir de l'information sur ces deux derniers volets.

Vous avez le droit d'exprimer vos besoins

Lorsque vous accompagnez votre proche dans le système de santé, expliquez au personnel soignant que vous avez besoin d'une information personnalisée et non pas d'un lot de renseignements difficiles à décoder. Exprimez vos besoins en précisant que vous désirez une **réponse claire et facile à comprendre**. Discutez de votre participation au traitement avec votre proche.

Il est naturel de vouloir aider la personne que l'on aime, mais peut-être que cette dernière, pour des raisons que vous ne connaissez pas, souhaite entreprendre seule son traitement, **vous devez alors être patient**. Il peut être frustrant et dérangentant d'être exclu, profitez de cette période pour prendre soin de vous.

Recentrez-vous sur vos besoins

Lorsque l'on accompagne un proche atteint de maladie mentale, demander de l'aide pour soi n'est pas un réflexe. Au contraire, on veut aider l'autre à affronter cette « épreuve » et on se délaïse, on s'isole. Il ne faut pas oublier que la personne atteinte de maladie mentale n'a pas perdu son intelligence, elle a besoin de soutien, mais vous ne devez pas la prendre en charge.

Votre proche a besoin d'acquérir de nouvelles habitudes de vie. **De votre côté, vous devrez peut-être acquérir de nouvelles habiletés pour établir vos limites, et ce, en respectant vos capacités. Votre nouveau rôle d'accompagnateur vous impose une réflexion.**

Pour vous aider, n'hésitez pas à faire appel à l'association de familles et amis de votre territoire.

Développer des attentes réalistes

Comme la majorité des familles, vous êtes peut-être déçu ou inquiet pour l'avenir de votre proche. Il est essentiel d'avoir des attentes qui soient réalistes autant pour diminuer les risques de rêves brisés que pour aider la personne qui est atteinte de maladie mentale dans son rétablissement. **Tout est possible, dans la mesure du possible.**

Il s'agit des prémisses de base, vous avez la possibilité d'approfondir votre réflexion et de trouver des réponses à vos questions en sollicitant un association-membre de la FFAPAMM.

Source: FFAPAMM

Code de bonne conduite

Pour une bonne gestion des urgences

Réf: www.ffapamm.com



La maladie mentale n'est pas systématiquement associée à la crise, cependant pour éviter de vous retrouver démuni devant une telle

situation, il vaut mieux faire de la prévention et prévoir les démarches que vous devrez effectuer dans une telle circonstance.

1. Dressez une liste des numéros de téléphone utiles en cas de crise : service de police, médecin et/ou psychiatre, l'association-membre de la FFAPAMM de votre territoire et l'établissement de santé où votre proche pourrait être hospitalisé.

2. Demandez à l'avance au médecin ou au psychiatre de votre proche vers quel hôpital vous devrez vous rendre en cas d'urgence.

3. Déterminez qui, parmi les membres de la famille ou les amis, est le plus susceptible d'établir un lien de confiance avec votre proche.

4. Établissez à qui vous pourriez téléphoner pour obtenir de l'aide, quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit.

5. Prévoyez qui s'occupera des enfants, s'il y a lieu.

6. Jugez s'il convient d'expliquer à l'avance la situation au service de police de votre localité afin d'obtenir des conseils sur la conduite à tenir en cas d'urgence.

7. Rappelez-vous que votre proche pourrait être moins effrayé en cas de crise si le plan d'urgence lui a été expliqué et s'il sait à quoi s'attendre.

Voici également quelques façons de faire qui sauront vous guider dans votre intervention :

1. Demeurez le plus calme possible.

2. Éliminez les sources de distraction (radio, télévision, etc.).

3. Parlez une seule personne à la fois.

4. Commentez les comportements que vous observez (ex. : tu as peur, tu es confus, etc.).

5. Évitez le ton autoritaire et ne criez pas.

6. Au besoin, répétez vos questions dans la même formulation.

Laissez de l'espace à la personne. Il faut comprendre qu'une attitude trop émotive de votre part risque d'amplifier l'état d'excitation dans lequel il est plongé. Il est important de vous rappeler que vous pouvez trouver soutien et conseils auprès d'une association-membre comme OASIS santé mentale Granby de la région.

Source: FFAPAMM



Statistiquement parlant:

« Saviez-vous qu'au Québec on estime que 25% de la population est affectée par la dépression? Environ 8% des adultes souffriront d'une dépression majeure dans leur vie. De plus, des études effectuées auprès des adolescents révèlent qu'environ 17% des garçons et 7% des filles souffrent de dépression. »



Devenir membre C'est un bon geste

OASIS santé mentale Granby et région est un endroit où partager ses craintes, comprendre ce qui nous arrive, échanger avec d'autres et se renseigner sur les différentes problématiques en santé mentale. Nous offrons des services gratuits adaptés aux besoins des familles et des proches d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

Voici quelques privilèges pour les membres

- Bulletin L'Étincelle (version papier ou électronique)
- Conférences gratuites
- Prêt gratuit de livres du centre de documentation
- Pré-inscription aux camps de vacances (jeunes) deux semaines avant les autres
- Formations gratuites (TPL, schizophrénie, autres)
- Soupers d'entraide à coût réduit

On peut devenir membre en remplissant le coupon ci-dessous et en le faisant parvenir à OASIS santé mentale Granby et région, 18 St-Antoine Nord, Granby, J2G 5G3 accompagné de votre paiement. A noter qu'un reçu pour fins d'impôt sera émis pour chaque don de 20\$ et plus. *N.B. Votre demande sera soumise au Conseil d'administration et ce, selon l'article 3.2 des règlements généraux.*

Formulaire d'adhésion

Je désire renouveler ou devenir membre de
OASIS santé mentale Granby et région

Voici ma contribution de 10 \$ ou 15\$ par famille

J'ai un proche qui est atteint de maladie mentale
(membre régulier ou familial)

Je n'ai pas de proche atteint de maladie mentale (membre affilié)

Je suis un organisme (membre corporatif)

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Signature: _____

Je désire faire un don

10\$ 25\$ 50\$ 75\$ 100\$

Ci-joint mon chèque au montant de _____\$, libellé à l'ordre de

OASIS santé mentale Granby et région

18, St-Antoine Nord, Granby, J2G 5G3



Centre de santé et de services sociaux
La Pommeraie



Denis Larouche
COMPTABLE AGRÉÉ



Denis Larouche c.a.

6, RUE COMEAU, GRANBY (QUÉBEC) J2H 1K8
TÉL.: (450) 375-2498 / 1-800-363-7561 FAX: (450) 375-1077
larouche.laplante@lca.qc.ca

Granby

Ville de Granby

VILLE DE GRANBY
87, rue Principale
Granby (Québec) J2G 2T8
Téléphone : (450) 776-8282
Télécopieur : (450) 776-8278
Courriel : communication@ville.granby.qc.ca



ROBERT VINCENT
Député de Shefford

25, rue Dufferin, bur. 101
Granby (Québec) J2G 4W5
Tél. : 450 378-3221
Télééc. : 450 378-3380
vincer1a@parl.gc.ca



IMPRIMERIE



Francine Lavallée
Daniel Deslandes
Propriétaires

Photocopies - Polycopies
Impressions numériques
Travaux d'imprimerie de tout genre

341, rue Racine
Granby (Québec) J2G 3B6
Tél.: 450 375-2551
Fax : 450 375-9988

imprimerie-ccr@qc.aira.com
www.4503752551.qc.ca
Centre de copie rapide de Granby Inc.



François
Bonnardel

Votre député

dans Shefford www.francoisbonnardel.ca



Député de Shefford

Porte-parole en matière de finances publiques
et de développement économique

Telephone

450 372-9152
450 539-0404

L'ÉQUIPE D'OASIS

Directrice
Mélanie Tremblay
Adjointe administrative
Johanne Craig

Intervenantes
Susan Laporte, Sylvie Lussier

Membres du
Conseil d'administration

Président
André Charbonneau

Vice-présidente
Céline Derome

Trésorière
Natalie Préfontaine

Secrétaire

Gabrielle Labelle
Administrateur/Administratrice
Jean-Nil Castonguay
Jasmine Mailloux
Francine Bessette

Dépôt légal

OASIS Santé mentale Granby et région

18, St-Antoine Nord | Granby (Québec) J2G 5G3

Tél.: 450 777 7131 ou 1 877 777 7157

info@oasissantementale.org | www.oasissantementale.org

Horaire

Du lundi au vendredi
8h30 à 16h (fermé le midi)