

L'ÉTINCELLE

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

VOL. 24 No 4

OCTOBRE 2011

Mot de la directrice

Un merci particulier à...

Pour l'amorce de cette prochaine année (puisque c'est toujours à l'automne que reprend notre programmation) j'aimerais adresser des remerciements particuliers...

D'abord à la **Fondation des Canadiens pour l'enfance** pour leur généreux don de 12 000\$ qui nous permettra d'augmenter les services de répit offerts aux familles qui en ont besoin pour la prochaine année. Différentes activités sont donc prévues au cours des prochains mois.

Aussi, à la **Fondation du maire de Granby** ainsi qu'à la **Banque de Montréal**. Ces derniers nous permettent en effet de faire une édition renouvelée du guide « Vivre avec une personne qui souffre d'un trouble de santé mentale », qui sera disponible au cours des prochaines semaines.

Ensuite, merci à tous **les généreux donateurs** qui sont des personnes de notre communauté qui ont une pensée particulière pour notre organisme et qui soutiennent la cause que nous défendons. Sans vos dons si précieux, nous ne serions pas en mesure de maintenir notre offre de services.

D'ailleurs, je vous invite à découvrir les services et les activités que nous vous offrons pour l'automne soit par le biais du journal, de notre site internet et maintenant, de notre calendrier d'activités.

Bonne lecture! Mélanie Tremblay



DANS CE NUMÉRO

**Trouble de la
Personnalité limitée
ET
Nouvelle campagne de
sensibilisation**



Aussi:

- **Calendrier des activités**
- **Colloque Santé mentale Montérégie**
- **Comment apprivoiser la consultation médicale**



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

AUTOMNE 2011

Groupe d'entraide

Activités qui consistent en des moments d'entraide entre pairs. Elles ont pour but de briser l'isolement, de permettre d'échanger avec d'autres personnes qui vivent la même situation, de répondre à vos questions, de partager vos peurs, vos inquiétudes ainsi que votre vécu.

Café/thé et dessert servis sur place

TPL 101

Des soirées qui s'adressent aux familles ayant un proche atteint d'un trouble de la personnalité limite

Jeudi 24 novembre 2011 à 18h30

Thème

« Quoi faire face aux comportements de mon proche quand la gêne ou le silence s'installe? »

MAINTENIR LE CAP

Des soirées qui s'adressent aux familles ayant un proche atteint de schizophrénie

Jeudi le 27 octobre à 18h30

Thème

« Les nouveautés face à schizophrénie (les études, les médicaments, les livres ainsi que les films) »

Jeudi le 15 décembre à 18h30

Thème

« Les fêtes approches, comment survivre »

**Pour réserver votre place
450 777-7131**

Octobre 2011

Rendez-vous 2011 Journée d'information et de ressourcement

C'est avec plaisir que Santé mentale Montérégie, regroupement des sept associations de familles de la Montérégie, vous convie, pour une huitième année consécutive, à son colloque annuel. Nous vous avons préparé un menu varié qui, comme par les années passées, saura sans aucun doute répondre à vos attentes.

1- Les impacts du TDAH à l'âge adulte. La conférence du Dr Fallu, traitera du TDAH et de ses nombreux impacts au cours de la vie des personnes atteintes et de leurs familles.

2- Quel est l'avenir pour un jeune souffrant de maladie mentale? À travers cette conférence plusieurs jeunes adultes participant à un programme d'insertion sociale par le travail d'imprimerie offert par l'organisme «D'un couvert à l'autre» de Longueuil.

3- La toxicomanie et les troubles mentaux. Conférence de madame Louise Nadeau, directrice scientifique au Centre Dollard-Cormier, chercheuse à l'Institut universitaire Douglas et professeure à l'Université de Montréal.

**La résilience, la force de rebondir, après
les épreuves, se faire confiance**

par

Blandine Soulmana, conférencière

Lieu

**Hôtel Relais Gouverneur
725, Boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu**

Pour info et inscription:

**Voir page 5
450 777-7131**

AUTOMNE 2011



Venez jaser aux locaux d'OASIS santé mentale Granby et région avec d'autres membres sur différents thèmes

**Mercredi 26 octobre 2011
13h30 à 15h30**

Thème

**« Quand le stress des autres vous
ronge, que peut-on faire »**

**Mercredi 30 novembre 2011
13h30 à 15h30**

Thème

**« Sommes-nous plus stressés au-
jourd'hui »**

Animatrice

**Mme Susan Laporte
Intervenante adulte**

Lieu

**OASIS santé mentale
18 St-Antoine Nord
Granby**

Heure

13h30 à 15h30

**Inscription obligatoire
450 777-7131**



CALENDRIER D'ACTIVITÉS



Octobre 2011

**Conférence sur
la schizophrénie**

Conférencière
Dr Manon Thérien
Psychiatre
CSSS de la Haute-Yamaska

Date
Lundi 3 octobre 2011

Heure
19h00

Lieu
**Foyer du Théâtre Palace
135, rue Principale
Granby**

Coût
Gratuit

Inscription obligatoire
450 777-7131

Automne 2011

Groupe d'entraide TDAH

**Pour les parents ayant un enfant avec
un déficit d'attention avec hyperacti-
vité**

Date
Jeudi le 6 octobre à 19h00

Thème
**Les principes de base pour une
intervention efficace**

Date
Jeudi le 8 décembre à 19h00

Thème
**Les règles d'or pour aider notre
enfant à améliorer ses comporte-
ments**

Lieu
**Bureau d'OASIS santé mentale
Granby et région
18, St-Antoine Nord
Granby**

Inscription obligatoire
450 777-7131

Novembre 2011

Soirée d'information

Comment aider notre enfant qui a un
TDAH à la maison et à l'école?

Date
Mardi 22 novembre 2011

Heure
19h00

Conférencière
Mme Julie LeBlanc, T.S.
Équipe santé mentale du CSSS La
Pommeraiie

Lieu
**La Ruche local 103
Granby**

Inscription obligatoire
450 777-7131



Le trouble de personnalité limite, une maladie neuropsychologique qui se précise

Réf: <http://www.psychomedia.qc.ca>



Chez les personnes souffrant du trouble de personnalité (TPL), aussi appelé trouble de la personnalité borderline, il y a des différences de densité dans la matière grise

(constituée par les cellules nerveuses et leurs connexions) de deux régions clés de régulation des émotions. Ces différences se reflètent par des anomalies dans le fonctionnement de ces régions.

Les personnes souffrant de TPL ont un excès de matière grise dans l'amygdale, une structure du cerveau liée à la peur et à l'anxiété. Cette région est sur-activée en réponse à certains stimuli perçus comme menaçants.

À l'inverse, une région qui régule l'amygdale, le cortex cingulaire antérieur situé à l'avant du cerveau, présente une déficience en cellules nerveuses et est sous-active. Cette région échoue à jouer son rôle qui serait normalement de mettre un frein à l'emballement de la réponse de peur, expliquent les chercheurs (1).

Des altérations similaires dans les mêmes circuits ont été associés à la dépression et aux troubles anxieux, indiquant que le TPL peut partager des mécanismes communs avec ces troubles qui ont traditionnellement été abordés par la loupe de la biologie. Rappelons que les troubles de la personnalité ne sont traditionnellement pas considérés comme reliés à des problèmes organiques du cerveau.

Les chercheurs ont mené cette recherche avec 12 adultes ayant un diagnostic de TPL et 12 personnes en santé. Leurs réactions cérébrales à des images montrant des figures exprimant la peur, la colère ou aucune émotion étaient comparées.

En réponse aux figures exprimant la peur, l'activité de l'amygdale était anormalement élevée chez les participants ayant le TPL alors que celle du cortex cingulaire antérieur était anormalement faible. Normalement, l'activité de cette région aurait dû augmenter afin de tempérer celle de l'amygdale, ce qui suggère une faible régulation des émotions dans le circuit.

Afin de vérifier si cette différence d'activité reflétait une différence anatomique, les chercheurs ont utilisé une technologie permettant de comparer la quantité de matière grise dans ces régions. La densité des cellules nerveuses était plus grande dans certaines parties de l'amygdale et plus faible dans le cortex cingulaire chez les personnes ayant le trouble de personnalité limite.

Des recherches antérieures ont lié les anomalies de fonctionnement de ces régions à la sérotonine, un neurotransmetteur qui joue un rôle dans la régulation de l'humeur.

(1) Michael Minzenberg, Antonia S. New, Larry J. Siever. Les résultats de leurs travaux ont été rapportés dans le Journal of Psychiatric Research et la revue Psychiatric Research Neuroimaging.

Psychomédia avec source:

National Institute of Mental Health (États-Unis), Science Update



Colloque santé mentale montréalaise

Rendez-vous 2011

VEUILLEZ INSCRIRE VOTRE CHOIX POUR UNE DES CONFÉRENCES SIMULTANÉES SUR LE FORMULAIRE CI-JOINT ET LE RETOURNER AVANT LE 7 OCTOBRE 2011 À VOTRE ASSOCIATION LOCALE.

PROGRAMMATION

9 h 30 à 10 h
Accueil des participants – Café
10 h à 12 h
Conférences simultanées

1- Les impacts du TDAH à l'âge adulte

La conférence du Dr Fallu, traitera du TDAH et de ses nombreux impacts au cours de la vie des personnes atteintes et de leurs familles. La conférence passera en revue, le diagnostic, l'étiologie, les traitements pharmacologiques ou non qui sont indiqués pour les personnes vivant avec le TDAH. Dr Fallu en profitera pour donner des trucs aux proches pour les aider à mieux vivre au quotidien avec les personnes atteintes du TDAH.

2- Quel est l'avenir pour un jeune souffrant de maladie mentale?

À travers cette conférence vous entendrez le témoignage de plusieurs jeunes adultes participant à un programme d'insertion sociale par le travail d'imprimerie offert par l'organisme «D'un couvert à l'autre» de Langueuil. Ils vous parleront de la maladie, du traitement, des programmes de réinsertion et de leurs projets futurs. Malgré la maladie l'avenir existe pour eux aussi. Une bouffée d'espoir vers la réussite!

3- La toxicomanie et les troubles mentaux

Conférence de madame Louise Nadeau, directrice scientifique au Centre Dollard-Cormier, chercheuse à l'Institut universitaire Douglas et professeure à l'Université de Montréal.

L'alcool et les drogues sont souvent utilisés comme automédication lorsqu'une personne éprouve de la détresse psychologique. De fait, ces substances aggravent la détresse et ne la réduisent pas. Durant cet entretien on examinera pourquoi il en est ainsi et comment chacun peut auto évaluer les effets de sa consommation sur sa santé mentale.

12 h à 13 h 30 DÎNER

13 h 30 à 15 h CONFÉRENCE POUR TOUS

La résilience, la force de rebondir, après les épreuves, se faire confiance

Par Blandine Soulimana

« Qualifiée de virtuose du positivisme, j'amive à transfuser, à partir de mon vœu d'enfant négligée et de femme qui a subi toutes les formes de violence, les éléments qui permettent de se sortir du marasme. Il est en effet toujours possible de tirer du positif à même le négatif afin de le rejoyler pour améliorer son sort. Le premier pas est le plus difficile à franchir, mais c'est aussi le plus libérateur et celui dont nous sommes le plus fière. Ce premier pas nous donne la permission de laisser le passé en arrière afin d'avancer vers l'avenir. »

Cette conférence vous permettra de voir vos difficultés comme des défis. Ne dit-on pas que c'est dans le ciel le plus noir que les étoiles sont les plus brillantes?

15 h
Mot de la fin

Rendez-vous 2011

Samedi 15 octobre 2011

Hôtel Relais Gouverneur
725, Boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour info et inscription: 450 777-7131

FICHE D'INSCRIPTION

Nom du participant : _____
Nom de l'organisme : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____
 Membre de l'entourage d'une personne atteinte 25 \$
 Intervenant 40\$ Autre 40\$

VEUILLEZ CHOISIR UNE CONFÉRENCE POUR L'AVANT-MIDI

1. Les impacts du TDAH à l'âge adulte
 2. Quel est l'avenir pour un jeune souffrant de maladie mentale?
 3. La toxicomanie et les troubles mentaux

VEUILLEZ REMETTRE LA FICHE À VOTRE ASSOCIATION LOCALE AVANT LE 7 OCTOBRE 2011 AVEC UN CHÈQUE LIBELLÉ AU NOM DE SANTÉ MENTALE MONTRÉGIE.

FICHE D'INSCRIPTION

Nom du participant : _____
Nom de l'organisme : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____
 Membre de l'entourage d'une personne atteinte 25 \$
 Intervenant 40\$ Autre 40\$

VEUILLEZ CHOISIR UNE CONFÉRENCE POUR L'AVANT-MIDI

1. Les impacts du TDAH à l'âge adulte
 2. Quel est l'avenir pour un jeune souffrant de maladie mentale?
 3. La toxicomanie et les troubles mentaux

VEUILLEZ REMETTRE LA FICHE À VOTRE ASSOCIATION LOCALE AVANT LE 7 OCTOBRE 2011 AVEC UN CHÈQUE LIBELLÉ AU NOM DE SANTÉ MENTALE MONTRÉGIE.

Le trouble de personnalité limite souvent diagnostiqué comme trouble bipolaire

Réf: <http://www.psychomedia.qc.ca>



Il y a un an, une étude de l'Université Brown (E.U.) montrait que moins de la moitié des personnes ayant reçu un diagnostic de trouble bipolaire (aussi appelé manico-dépression ou psychose manico-dépressive) recevait une confirmation de ce diagnostic lorsqu'une évaluation rigoureuse était réalisée avec un outil d'entrevue clinique (1). Dans une deuxième phase de cette étude, publiée dans le Journal of Clinical Psychiatry, Mark Zimmerman et ses collègues ont déterminé les diagnostics exacts de ces personnes.

Le diagnostic le plus fréquent chez 82 personnes ayant reçu erronément un diagnostic de trouble bipolaire était le trouble de la personnalité limite (ou bordeline).

D'autres diagnostics retrouvés chez les personnes ayant reçu un diagnostic erroné de trouble bipolaire étaient la dépression majeure, le trouble du contrôle des impulsions, le trouble de personnalité antisociale, l'état de stress post-traumatique et les troubles alimentaires.

Un quart des personnes ayant reçu un diagnostic erroné de trouble bipolaire rencontraient les critères du trouble de personnalité limite. Alors que 40% des personnes recevant un diagnostic de trouble de la personnalité limite de la part des chercheurs avaient précédemment reçu un diagnostic erroné de trouble bipolaire.

« Nous faisons l'hypothèse que chez les patients présentant une instabilité de l'humeur, les médecins sont enclins à diagnostiquer un trouble potentiellement sensible aux médicaments tel que le trouble bipolaire plutôt qu'un trouble comme le trouble de personnalité bordeline qui répond moins aux médicaments », écrivent Zimmerman et ses collègues.

Le surdiagnostic du trouble bipolaire peut entraîner une exposition non nécessaire à de sérieux effets secondaires des médicaments, dont des effets sur les fonctions rénales, endocrine, hépatique, immunologique et métabolique, disent-ils.

« Parce que de plus en plus de données établissent l'efficacité de certaines formes de psychothérapie pour le trouble de personnalité limite, surdiagnostiquer le trouble bipolaire chez des personnes présentant plutôt un trouble de personnalité limite peut empêcher de recommander la forme la plus appropriée de traitement », concluent-ils.

(1) En utilisant le Structured Clinical Interview for DSM-1V (SCID).

Réf; Psychomédia avec source Science Daily



LA FONDATION
DES CANADIENS
POUR L'ENFANCE

MERCI!

OASIS santé mentale Granby et région a reçu un don de 12000.00\$ de la Fondation des Canadiens pour l'enfance. Avec cette somme, OASIS santé mentale Granby et région pourra entre autres réaliser des activités supplémentaires dans le cadre de son programme de répit pour les jeunes vivant avec un trouble de déficit d'attention ainsi que le syndrome de la Tourette.

La Fondation des Canadiens pour l'enfance accorde un soutien financier à des organismes communautaires dont les projets visent à aider les jeunes âgés de 0 à 17 ans qui vivent dans des milieux défavorisés. Depuis sa création en 2000, la Fondation des Canadiens pour l'enfance a remis plus de 12 millions de dollars à 425 organismes.



Campagne d'information et d'éducation aux maladies mentales 2011



Au cours des dix-sept dernières années, les campagnes de sensibilisation de la FFAPAMM visaient essentiellement à venir en aide à différentes clientèles cibles (mères, pères, conjoints, enfants, fratrie, collègues de travail).

Dans une perspective de développement qui s'établit sur un plan triennal, la 18^e campagne de sensibilisation de la Fédération se transforme en campagne **d'information et d'éducation**.

L'objectif est de rejoindre l'ensemble des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale et ce, en vue de diminuer leur détresse émotionnelle.

Pour atteindre cet objectif, trois moyens sont mis en avant-plan :

1. Mettre des mots sur leur désarroi.
2. Offrir une trousse de survie.
3. Favoriser le contact avec l'offre de services 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**

Sa maladie mentale va me rendre fou...

Le thème de la campagne 2011 est soutenu d'une action commandée, laquelle est expliquée sur le microsite de la FFAPAMM Avantdecraquer.com.

Le slogan a été établi à partir de témoignages de familles dont un membre est atteint de maladie mentale, il prend ancrage sur l'expression populaire « Je vais devenir fou ou folle ». Il s'agit d'une expression qui traduit le désarroi, l'exaspération et l'impuissance des membres de l'entourage qui sont dans l'œil de la tornade. Le thème fait référence au fait qu'en l'absence de soutien, la maladie mentale d'un être cher est difficile à vivre.

Dès le moment où les membres de l'entourage se retrouvent dans cet état d'esprit, il devient difficile pour eux de vivre une relation saine, équilibrée et égalitaire avec leur proche. Dans les faits, la détresse de l'un s'entremêle avec celle de l'autre, au point où tout le monde peut se rendre mutuellement « fou ».

L'usage de l'expression « me rendre fou » ne veut porter aucun préjudice aux personnes atteintes de maladie mentale. Bien au contraire, cet axe démontre à la population que personne n'est à l'abri de perdre pied dans des situations de haut niveau de stress. Nous n'avons qu'à penser à des circonstances stressantes, telles que l'annonce d'un cancer, d'un divorce, d'un décès ou d'une perte d'emploi. Qui n'a pas utilisé l'expression « devenir fou » pour décrire son état d'esprit ?



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.

Une influence génétique pour le trouble de personnalité limite (bordeline)



Réf: <http://www.psychomedia.qc.ca>



Le trouble de personnalité limite (bordeline) est en grande partie génétique selon une récente recherche américaine et néerlandaise publiée dans la revue *Psychological Medicine*.

Timothy Trull de l'Université du Missouri et ses collègues ont étudié les données de 5496 jumeaux aux Pays-Bas, en Belgique et en Australie : 42% de la variation dans les caractéristiques de personnalité limite était attribuable à l'influence génétique et 58% à l'influence environnementale. Ces résultats étaient consistants à travers les trois pays.

Il n'y avait pas de différence dans les taux d'hérédité entre hommes et femmes. Les jeunes présentaient plus de traits du trouble que les adultes plus âgés.

Une recherche ultérieure de l'équipe, publiée dans la revue *Psychiatric Genetic* a identifié une variation génétique liée à la personnalité limite. La recherche, avec 711 paires de jumeaux et 561 parents a montré l'influence d'un gène situé sur le chromosome 9.

Cette découverte devrait amener à mieux déterminer les causes génétiques de la personnalité

limite et ouvre des voies de recherche sur les mécanismes cérébraux impliqués dans ce trouble, disent les chercheurs.

Selon le National Institute of Mental Health le trouble de personnalité limite est plus fréquent que la schizophrénie ou le trouble bipolaire et il affecterait 2% de la population.

Réf: Psychomédia avec source;
University of Missouri

Bureaux Fermés

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés
Lundi le 10 octobre 2011
Ainsi que du 26 décembre au 6 janvier 2012 inclusivement
pour le congé
du temps des fêtes!

Le trouble de la personnalité limite (Bordeline) ce qu'il me fait vivre....

Réf: http://www.er.uqam.ca/nobel/m336141/SCRASSC_trLimite.pdf



Selon une étude de Bernstein et al. (1993, dans Guil, 1999), 3% de la population de 11 à 21 ans présente un trouble de la personnalité limite sévère, avec un taux égal chez les filles et chez les garçons. Deux ans plus tard 25% des personnes atteintes montrent encore des si-

gnes de pathologie.

Ce que je peux ressentir:

Je souffre énormément et cette douleur est insoutenable. J'essaie de ne pas la ressentir.
Je me sens vide.
Je me sens abandonné par tout le monde.
Je m'ennuie, la vie est plate. Je me sens si seul. Je suis désespéré. Je n'ai pas de « fun ». Je suis enragé sans savoir pourquoi. Je ne supporte pas d'être seul. J'aime ou je hais.
Je suis parfois méfiant. J'ai peur que l'autre envahisse mon intimité et porte atteinte à mon intégrité. Je suis d'humeur changeante: tantôt triste, tantôt irrité ou tantôt anxieux. Je ne suis pas fier de moi, je ne m'apprécie pas. Je manque de confiance en moi.

Ce que je peux penser:

Je ne sais pas qui je suis, ce que je ressens, ce que je veux et si je mérite d'être aimé.
Je pense que personne ne se soucie de moi ni ne prend soin de moi.
Je suis convaincu que l'on va m'abandonner.
Je suis convaincu que certaines personnes sont bonnes pour moi et que d'autres me veulent du mal.
Je ne veux pas penser, réfléchir.
Je refuse de voir les faits tels qu'ils sont.
Je change souvent d'idée, je suis influençable.
J'ai souvent de gros problèmes de concentration.

Ce que je peux manifester:

Je suis l'adulte pas à pas, je monopolise son attention et à d'autres moments, je m'éloigne de lui et je le rejette.
Je change brusquement d'attitude: tantôt je suis amical puis tout à coup je deviens hostile.

J'ai tendance à me saborder au moment où je réalise que je pourrais réussir.
J'ai des réactions impulsives.
Je consomme des drogues.
J'ai des relations sexuelles précoces.
Je me laisse entraîner par les autres à faire des mauvais coups.
Je m'automutile, je me blesse de façon répétitive.
J'ai des idées suicidaires, je fais des tentatives de suicide.
Je manipule l'autre; j'use de stratagèmes pour obtenir ce que je veux.
Je fais la victime pour obtenir ce que je veux.
Je fais des crises, des colères intenses et inappropriées.
Je me désorganise.
Je perds le contrôle de mes comportements.

Je n'aime pas ressentir, car je souffre énormément. Je refuse de réfléchir, je préfère agir, me révolter et rendre les autres responsables.

J'ai une mauvaise perception de moi, des autres et des événements. Cela a des impacts sur mes émotions et mes relations sociales. Je risque d'être comme cela toute ma vie.

Référence: Santé mentale de nos jeunes: profil clinique du trouble de la personnalité limite



Le comportement de votre proche vous inquiète?

Réf: avantdecraquer.com



- Oublie de faire ses tâches quotidiennes.
- N'est pas capable de suivre une conversation; il semble complètement absent.
- Entend des voix ou voit des choses que vous n'êtes pas en mesure d'entendre ou de voir.
- Agit bizarrement; il se sent épié et surveillé.

Si dans cette liste de symptômes vous observez plus d'un changement important au niveau des comportements, des émotions et du jugement de vos proches. Il y a lieu de l'encourager à consulter.

Réf: avantdecraquer.com

Le comportement de votre proche vous inquiète ?

Les comportements de votre proche vous semblent étranges, au point où vous n'arrivez plus à le reconnaître. Cette situation dure depuis un certain temps et vous vous demandez ce qui se passe dans sa tête. D'ailleurs, plusieurs personnes qui le côtoient ont l'impression qu'il perd sa raison.

Vous avez tenté de lui faire part de vos observations, mais il ne manifeste aucune ouverture. Il s'agit peut-être d'une situation qui nécessite une consultation médicale.

Indices pour vous guider dans l'évaluation de la situation

Au cours des dernières semaines, vous avez observé des changements dans son comportement qui vous inquiètent. Par exemple, votre proche :

- Délaisse ses amis et s'isole de plus en plus.
- Manifeste des signes aigus de tristesse; il pleure sans arrêt.
- Éprouve des problèmes du sommeil; il confond le jour et la nuit.
- Mange de moins en moins ou, au contraire, tout le temps.
- Contrairement à ses habitudes, consomme de l'alcool ou des drogues.
- Cherche ses mots, s'exprime difficilement et parle de façon incompréhensible.
- A de la difficulté à se concentrer pour écouter la télévision, un film ou lire un livre.



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



Vous avez peur de craquer ?

**Avant de
craquer.com**

Avant de craquer, apprenez à composer avec la maladie mentale d'un proche.

Sachez comment réagir dans l'immédiat.
Reprenez le contrôle de votre vie.
Obtenez de l'aide offerte par des intervenants qualifiés, près de chez vous.

Sa maladie
mentale
va me
rendre fou

Qu'est-ce qui vous arrive?

La grande majorité des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale vivent des difficultés qui se ressemblent. Peu importe la ville, le pays ou le continent, les personnes affectées par la maladie mentale d'un proche sont souvent démunies pour soutenir adéquatement leur proche dans son rétablissement.

Si vous vous reconnaissez dans l'énumération des problèmes suivants, sachez que c'est normal et que vous êtes loin d'être seul(e) à vivre ces difficultés.

- Vie familiale perturbée.
- Sentiment de révolte.
- Difficulté à communiquer avec votre proche atteint de maladie mentale.
- Sentiment d'impuissance devant la situation.
- Épuisement physique et psychologique.
- Sentiment de culpabilité.
- Manque d'information sur les maladies mentales.
- Problèmes conjugaux.
- Solitude extrême.
- Situation financière précaire.

Auto-évaluez votre stress

Ressentez-vous des symptômes physiques en lien avec vos pensées, vos sentiments et vos comportements ?

- Accélération des battements du cœur.
- Sommeil difficile.
- Maux de dos ou de tête.

- Sentiment d'être envahi par vos ennuis.
- Problèmes d'attention et de concentration.
- Hypersensibilité aux critiques.
- Irritabilité.
- Sentiment d'être inutile.
- Perte d'appétit.
- Abus de café, d'alcool et de médicaments.

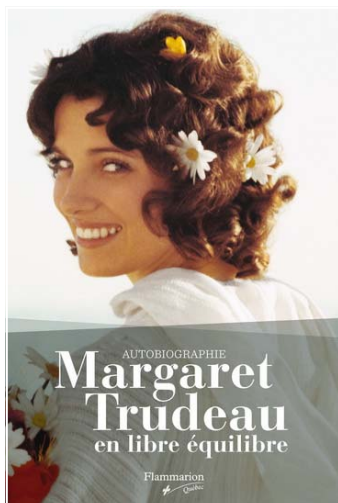
Si vous répondez oui à la majorité de ces symptômes, il est important d'aller consulter votre médecin afin de faire un bilan de santé.

Nous vous encourageons également à rencontrer un intervenant de OASIS santé mentale qui vous soutiendra et qui vous aidera à mettre vos limites pour ne pas vous épuiser. Accompagner un proche atteint de maladie mentale peut être exigeant; prenez soin de vous.

Dans l'un ou l'autre de ces cas, il ne faut pas hésiter à contacter un intervenant d'une [association-membre de la FFAPAMM](#). OASIS santé mentale Granby et région au 450 777-7131



Nouveautés dans notre centre de documentation



Dans cette autobiographie, Margaret Trudeau parle avec candeur de la maladie qui a silencieusement façonné sa vie tumultueuse. En proie dès l'enfance à de fréquentes sautes d'humeur, Margaret était mal préparée, à vingt-deux ans, au rôle de première dame du Canada.

Séduits par sa jeunesse et sa beauté, les Canadiens en sont tombés amoureux, tout comme ils avaient été charmés par son mari, le très charismatique Pierre Elliott Trudeau. Avec les naissances de Justin et de Sacha, le couple paraissait béni des dieux. Cependant, à l'écart des apparitions publiques, Margaret était aux prises avec de graves épisodes dépressifs entrecoupés de crises de manie. Ce comportement inexplicable - y compris pour elle-même a conduit, deux ans après la naissance de Michel, à la séparation du couple. Puis, graduellement, un fragile équilibre s'est installé, Margaret trouvant le bonheur dans son mariage avec Fried Kemper. En 1998, la mort tragique de Michel, suivie peu après par le décès de Pierre, la plonge dans une insoutenable dépression. La science ayant progressé dans sa compréhension du trouble bipolaire, Margaret peut enfin accepter ce diagnostic et apprendre à vivre avec sa maladie. Margaret Trudeau habite Montréal et travaille avec EauVive à fournir de l'eau potable à tous. Dans ce livre, elle partage non seulement son destin exceptionnel, mais aussi son cheminement vers la guérison, l'acceptation et l'espoir.



Cet ouvrage raconte mon expérience de trente-cinq ans avec la maladie mentale. À une époque où les statistiques nous révèlent qu'une personne sur cinq, au cours de sa vie, connaîtra un épisode de ce genre de pathologie, écrire sur la folie, puisqu'il faut l'appeler par son

nom, peut paraître banal.

Des scientifiques du milieu médical ou d'ailleurs le font. Des partisans de telle ou telle théorie psychologique ne s'en privent pas. Des journalistes et des administrateurs du budget de la santé non plus. Des romanciers et des poètes lui consacrent des textes. En revanche, peu de personnes atteintes de maladie mentale s'y essaient. Par défaitisme, par pudeur, par ignorance. Pour ma part, j'ai décidé d'écrire et surtout de décrire ma maladie, poussé par le désir de l'exorciser, après des années passées à la ruminer, et dans une volonté ferme de la faire connaître et de contribuer ainsi à éviter à d'autres les écueils que la vie finit toujours par ajouter de surcroît aux déraisons. Avec le temps, je suis devenu solidaire de tous ceux qui n'ont malheureusement que leur folie pour s'exprimer ou qui cachent leur état derrière les préjugés qu'on leur a inculqués. » D. A.

Comment *apprivoiser la consultation médicale*

Réf: avantdecaquer.com



Que faire?

Voici quelques pistes pour vous aider à amener votre proche à consulter :

- Demeurez le plus calme possible et évitez le ton autoritaire.
- Éliminez les sources de distraction (radio, télévision, etc.).
- Laissez-lui de l'espace. Il faut

comprendre

qu'une attitude trop émotive de votre part risque d'amplifier l'état de détresse dans lequel votre proche est plongé.

- Tenez compte de sa souffrance.
- Parlez une seule personne à la fois.
- Faites-lui part de ce que vous observez de son comportement (ex. : tu as peur, tu es confus, etc.).
- Imposez des limites face à certains comportements.
- Demandez-lui s'il y a des choses qui le préoccupent.
- Au besoin, répétez vos questions dans la même formulation.
- Vérifiez s'il est prêt à consulter un médecin et offrez-lui de l'accompagner.

Malgré votre bonne volonté et votre dévouement, il est possible que votre proche maintienne son refus de consulter. Si c'est le cas, n'abandonnez pas au premier essai. À moins que sa vie ou celle des autres soit en danger (dans ce cas, contactez le 911), donnez-lui le temps d'y réfléchir. Essayez à nouveau de le convaincre ou sollicitez l'aide d'une autre personne en qui votre proche a confiance.

Où aller?

Si votre proche accepte de consulter, tentez d'obtenir un rendez-vous rapidement avec son médecin de famille ou contactez directement le CLSC de votre territoire. À cet endroit, vous y trouverez une équipe en santé mentale qui le

prendra en charge ou qui le dirigera adéquatement dans le système de santé.

Si les délais d'attente de ces deux options sont problématiques et que la situation s'aggrave, vous avez toujours la possibilité de vous diriger vers l'urgence de l'hôpital.

Si votre proche a plus de 14 ans, vous devez avoir son accord pour obtenir de l'information sur son dossier. Sachez que les règles régissant le secret professionnel et la confidentialité lient le médecin, l'infirmière, le travailleur social ou tout autre intervenant, à leur patient. Ils sont obligés de faire preuve de retenue sur les renseignements qu'ils peuvent vous transmettre.

En d'autres mots, ceci veut dire que même si vous avez l'autorisation de votre proche, il est possible que vous n'ayez pas toutes les réponses à vos questionnements.

Gardez à portée de main cette liste de questions que vous pourrez poser au médecin responsable qui assure le suivi de votre proche. Sachez qu'il se peut que le médecin vous indique qu'il est préférable de déterminer un temps de rencontre pour répondre à vos questions et, qu'en raison du temps alloué à chaque rencontre médicale, il ne puisse y répondre en totalité. À cet égard, vous avez tout avantage à déterminer avec lui la meilleure façon de procéder pour pouvoir partager vos préoccupations et obtenir une réponse satisfaisante à vos interrogations.

Le diagnostic

- Quel est le diagnostic ?
- Du point de vue médical, quelle est la nature de la maladie ?
- Que sait-on des causes de la maladie ?
- En termes de pourcentage, à quel point êtes-vous sûr du diagnostic ?
- Si vous n'êtes pas certain, quelles sont les autres possibilités ?
- Est-ce que l'examen physique inclut un examen neurologique ?
- Si oui, était-il complet et quels sont les résultats ?
- À ce stade-ci, y a-t-il des tests ou examens additionnels que vous recommanderiez ?

L'opinion d'un autre psychiatre serait-elle utile ?



Comment apprivoiser la consultation médicale ²



Les traitements

- Quel programme de traitement serait le plus utile ?
- Ce programme impliquera-t-il les services d'autres spécialistes (neurologues, psychologues, travailleurs sociaux, professionnels de la santé) ? Si oui, qui

sera responsable de la coordination de ces services ?

- Qui pourra répondre à nos questions lorsque vous ne serez pas disponible ?
- Quelle sorte de thérapie prévoyez-vous utiliser et quelle sera votre contribution au traitement ?
- Quels résultats attendez-vous de ce programme et quelle en sera la durée ?
- Selon quelle fréquence verrez-vous mon proche ?
- Qu'est ce qui m'indiquera que mon proche répond bien au traitement ?
- Combien de temps cela prendra-t-il avant que des signes d'amélioration apparaissent ?
- Quel est le rôle de la famille dans ce programme de traitement ?
- Quel accès la famille aura-t-elle aux personnes impliquées dans le traitement ?
- Si votre évaluation est préliminaire, dans combien de temps serez-vous en mesure d'établir une évaluation définitive de la maladie de mon proche ?
- Quelle médication prévoyez-vous utiliser (nom, dosage) ?
- Quels sont les effets biologiques de cette médication et qu'attendez-vous comme résultats ?
- Quels sont les effets secondaires associés à la médication ?
- Dans combien de temps serez-vous en mesure de dire que la médication est efficace et comment le saurons-nous ?
- Y a-t-il d'autres médicaments qui seraient appropriés ? Si oui, pourquoi préférez-vous ceux que vous avez choisis ?

- Traitez-vous régulièrement d'autres patients ayant cette maladie ?
- À quels moments pouvons-nous vous rejoindre ?
- Comment assumez-vous la gestion des médicaments ?
- Quels symptômes indiquent que les médicaments devraient être augmentés, diminués ou changés ?

Si votre proche refuse votre implication

Si votre proche accepte de consulter, tentez d'obtenir un rendez-vous rapidement avec son médecin de famille ou contactez directement le CLSC de votre territoire. À cet endroit, vous y trouverez une équipe en santé mentale qui le prendra en charge ou qui le dirigera adéquatement dans le système de santé.

Si les délais d'attente de ces deux options sont problématiques et que la situation s'aggrave, vous avez toujours la possibilité de vous diriger vers l'urgence de l'hôpital.





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
- Préinscription 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 ma carte de membre
Je suis un nouveau membre

Voici ma contribution de 10\$ ou 15\$ par famille vivant à la même adresse

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 AGRÉE INC.



Denis Larouche c.a.

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

Avant de
craquer.com

Une initiative de la
ffa?amm
Fédération des familles
et amis de la personne
atteinte de maladie mentale

Un réseau de 40 organismes
à travers le Québec pour vous aider

IMPRIMERIE



PHOTOCOPIE
Votre centre de services
complets en imprimerie

Depuis plus de
33 ans
à votre service

La technologie à votre service

Impression Offset
Impression grand format
Impression numérique
Kiosque d'exposition
Système d'affichage
Finition, plastification et laminage
Lettrage et découpe CNC
par ordinateur

341, rue Racine, Granby, Qc, J2G 3B6
Tél. : 450 375-2551 Fax : 450 375-9988
www.impccr.ca info@impccr.ca



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

Administratrices
Jasmine Mailloux
Francine Bessette
Stéphanie Brouillette

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)