



Journal du mois d'octobre 2020



La maladie mentale sans tabou!

Une initiative du **RÉSEAU AVANT DE CRAQUER**



Centre communautaire

L'Éclaircie

418 986-6456

Membre du 

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales

401-330 ch. Principal,
Cap aux Meules G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca



4 octobre au 10 octobre 2020

Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Santé et maladie mentale	3
Maladies mentales expliquées	4
Aller chercher du soutien	4
Quiz: Distinguer le vrai du faux	5
Suggestion de Manon	5
Ressources disponibles	5
Réponses du quiz	6
Consignes de l'Éclaircie	6
Jacob et Kayla	7-8



TON AMI, TON AMIE,
TON FRÈRE, TA
SŒUR, TON PÈRE OU
TA MÈRE A UNE
MALADIE MENTALE?

TU N'ES PAS SEUL(E)
À VIVRE UNE TELLE
SITUATION.

DIS-TOI QUE 4
PERSONNES SUR 5
CÔTOIERONT UN
PROCHE AVEC UNE
MALADIE MENTALE
DURANT LEUR VIE.



**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

C'EST IMPORTANT
QUE TU EN PARLES,
QUE TU NE RESTES
PAS SEUL(E) FACE À
LA SITUATION.

Une initiative du **RÉSEAU AVANT DE CRAQUER**

Bonjour à vous tous!

En ce début d'automne, il nous fait plaisir de vous retrouver encore une fois par notre petit journal du mois. Cette première semaine est bien spéciale pour notre organisme puisqu'elle vise à sensibiliser et informer le plus grand nombre de personnes afin de les amener à réfléchir sur la maladie mentale. Savez-vous que nous pouvons tous devenir un élément positif dans le rétablissement d'un proche touché par la maladie mentale?

Dans cette nouvelle édition, nous vous offrons différentes informations pertinentes concernant la maladie mentale bien présente dans nos vies, qui se veut parfois difficile et complexe à comprendre. Vous y trouverez aussi des trucs et des ressources qui pourront certainement vous aider à mieux composer avec cette réalité tout en gardant votre équilibre.

Vous connaissez le **Réseau Avant de Craquer** ? C'est un organisme communautaire provincial (Québec) à but non lucratif dont la mission consiste à regrouper, représenter, soutenir et mobiliser des organismes qui œuvrent à briser l'isolement et à actualiser le potentiel des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale. Il nous présente donc en cette semaine de sensibilisation et pour une deuxième année leur thème : **J'aide sans filtre!**



Pour en savoir plus... **1-855 CRAQUER (272-7837) www.avantdecraquer.com**

Bonne lecture et bonne semaine de sensibilisation aux maladies mentales,

Johanne, Manon et Rachelle

La différence entre la santé mentale et la maladie mentale

La **santé mentale** est la capacité qu'à 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.

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 marqué. 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 se déclarer chez n'importe qui si des facteurs de risque suffisants sont réunis.

À retenir

Il ne faut pas mélanger santé mentale et maladie mentale. Il y a différents types de maladies mentales et, d'un individu à l'autre, les effets vont varier en fonction de différents facteurs.

En tant qu'ami, conjoint, frère ou sœur, parent ou collègue de travail, ton rôle n'est pas de te substituer aux spécialistes du domaine médical. Au contraire, si tu as observé que, depuis un certain temps, ton proche a des comportements ou une attitude qui t'inquiètent, tu devrais l'encourager à consulter.

La meilleure façon de l'aider, c'est d'essayer de comprendre ce qu'il lui arrive et de l'accompagner en respectant ses capacités. Et, pour cela, il importe que tu en apprennes plus sur le sujet.

Source : www.aidersansfiltre.com/differencie-sante-mentale-maladie-mentale/

IMPORTANT À SAVOIR

La maladie mentale ce n'est pas :

- Une réaction normale à un événement malheureux, comme une rupture amoureuse, la mort d'un être cher ou la perte d'un emploi.
- La réaction normale à une situation stressante, quoique positive, tels une promotion au travail ou un déménagement.
- Une faiblesse morale
- Un comportement déviant au niveau religieux, politique ou sexuel tel une radicalisation religieuse, un appui à parti politique contestataire, ou des préférences sexuelles marginales.
- Un conflit entre les valeurs d'une société et le comportement d'un individu comme par exemple une fraude, un vol ou une agression.
- Une excuse pour commettre un acte illégal.

Quelques caractéristiques des principales maladies mentales

La schizophrénie

Il s'agit d'une maladie mentale qui s'accompagne d'une perte de contact avec la réalité, de délires, de modifications de la pensée, du langage et du comportement. Les personnes sont souvent incapables de faire la distinction entre la réalité et leur propre perception des événements. La schizophrénie entraîne des symptômes qui affectent la pensée, les émotions et les comportements. Il faut faire preuve de patience et faire appel à des ressources d'aide.

Le trouble bipolaire

Ce trouble désigne une affectation qui comporte deux pôles d'émotion. Il s'agit de sautes d'humeur récurrentes, anormales, persistantes et incontrôlables. Ce trouble de l'humeur comporte des périodes de dépression et de manie. Le chaos émotif qui découle de cette maladie peut entraîner de graves conséquences du point de vue social. Une fois stabilisées, la majorité des personnes reprennent leurs activités. Encouragez votre proche à consulter.

La dépression sévère et persistante

La maladie affecte la mémoire, la pensée, le jugement et l'état d'esprit. Elle a un impact sur la façon de se sentir, de penser, de dormir et d'agir. Contrairement à des dépressions passagères occasionnées par des chagrins de la vie, la dépression sévère et persistante ne disparaît pas d'elle-même. Il faut beaucoup d'écoute et d'encouragements pour amener votre proche à aller chercher de l'aide.

Le trouble de la personnalité limite

Ce trouble fait référence à un dysfonctionnement d'ordre psychologique et social. La personne a des comportements inadaptés et enracinés. Sa personnalité est instable, soit dans l'équilibre de son jugement, de ses émotions et de ses comportements. Ses relations avec les autres sont souvent très instables. Il est important d'identifier vos limites et de ne pas assumer les responsabilités de votre proche. Soyez patient et encouragez-le à aller chercher de l'aide.

Les troubles anxieux

Les différents troubles anxieux se distinguent par ce qui déclenche l'anxiété, l'intensité et la durée des symptômes. Les formes d'anxiétés les plus fréquentes sont les phobies, le trouble de panique, le trouble d'anxiété généralisée et le trouble obsessionnel compulsif (TOC).

Ce dernier est un trouble de la pensée et du comportement. Il commence lorsque l'anxiété et les incertitudes deviennent des obsessions. Contre sa volonté, la personne voit surgir à son esprit des pensées ou des images de façon répétitive. La personne est consciente de l'absurdité de ses pensées ou de son comportement. Le trouble obsessionnel-compulsif est une maladie due à un dérèglement du cerveau. Les obsessions et les compulsions se traduisent par des excès de pensées et de comportements exagérés. Votre proche est conscient de son problème, encouragez-le dans sa recherche d'aide.

Adapté de: www.avantdecaquer.com/wp-content/uploads/2013/09/FFAPAMM_Guide_indispensable_interactif-2013.pdf

ALLER CHERCHER DU SOUTIEN

Le soutien d'un proche, d'un ami ou d'un collègue peut faire toute la différence pour prévenir une maladie mentale ou s'en rétablir. N'hésitez donc pas à vous confier si vous vivez des difficultés. Des professionnels de la santé peuvent aussi vous aider et vous soutenir. Évitez de rester seul si vous avez des symptômes.

Nous pouvons parfois hésiter à consulter un professionnel de la santé à cause de nos propres préjugés envers la maladie mentale ou de ceux des autres. Ainsi, certaines personnes ne consultent pas soit parce qu'elles ont peur du jugement des autres, soit parce qu'elles croient impossible d'être atteintes d'une maladie mentale. Il est important de retenir que les maladies mentales ne sont pas des faiblesses personnelles. Ce sont des maladies, et elles peuvent être soignées.

Souvenez-vous que demander de l'aide est un grand signe de courage et de force.

Questionnaire : Distinguer le vrai du faux

(Encercler la bonne réponse)



- | | | |
|--|-------------|-------------|
| 1) La maladie mentale et la déficience intellectuelle sont intimement liées. | Vrai | Faux |
| 2) Près d'une personne sur 10 souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie. | Vrai | Faux |
| 3) Les personnes touchées par la maladie mentale sont plus pauvres ou paresseuses. | Vrai | Faux |
| 4) La majorité des personnes souffrant de maladie mentale ne consultent pas. | Vrai | Faux |
| 5) On ne peut rien faire pour une personne souffrant de maladie mentale. | Vrai | Faux |
| 6) Les jeunes souffrant de problèmes de santé mentale vivent dans des familles démunies. | Vrai | Faux |

Outil incontournable pour les parents et les proches

Suggestion de Manon

L'indispensable tente de répondre tout simplement aux questions les plus souvent formulées par les membres de l'entourage qui se sentent démunis devant la maladie mentale d'un être cher. En le parcourant, au-delà des informations qui vous permettront d'accroître vos connaissances sur les principales maladies mentales, vous trouverez quelques pistes de réponses qui, espérons-le, vous aideront à vous situer par rapport au rôle que vous jouez ou que vous aurez à jouer auprès de votre proche.



Nous avons plusieurs exemplaires disponibles à l'Éclaircie

Communiquez avec nous pour vous le procurer dès maintenant! Vous pouvez aussi le télécharger:

www.avantdecraquer.com/wpcontent/uploads/2013/09/FFAPAMM_Guide_indispensable_interactif-2013.pdf

Ressources disponibles pour vous aider

- | | | | |
|---|---|------------------|--|
| CLSC : 418-986-2572 | CISSS : 418-986-2121 | Info-santé : 811 | |
| Ligne de prévention suicide : | 1-866-277-3553 | | |
| Droits et recours en Santé Mentale : | 1-800-463-6192 | | |
| Société Québécoise de la Schizophrénie: | 1-866-888-2323 | | |
| REVIVRE : 1-886-738-4873 | (Soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires) | | |
| ALPABEM : 1-888-688-0541 | (Association Lavalloise de parents et amis pour le bien-être mental) | | |
| Réseau Avant de Craquer : | 1-800-323-0474 | | |
| AMI-QUEBEC: 1-877-303-0264 | (Organisme communautaire de soutien en anglais) | | |
| Centre communautaire l'Éclaircie : | 418-986-6456 | | |



Questionnaire: Distinguer le vrai du faux

Réponses



- 1. Faux.** La maladie mentale et la déficience sont deux états complètement différents et il ne faut pas les confondre. La déficience intellectuelle est caractérisée par un fonctionnement intellectuel inférieur à la moyenne et il s'agit d'un état stable. La maladie mentale, quant à elle, n'affecte pas le quotient intellectuel ; un savant chercheur peut en être atteint. Cette affirmation est donc un préjugé.

Qu'est-ce qu'un préjugé ? Les préjugés viennent d'une mauvaise connaissance de la réalité. Il est plus facile de prendre une réponse populaire que de prendre le temps de s'informer et de comprendre.

Il est d'autant plus important de vaincre les préjugés puisque les recherches et les témoignages démontrent que ceux-ci représentent un frein majeur pour parler, s'informer, consulter, accepter le diagnostic et les traitements nécessaires lors d'une maladie mentale.

- 2. Faux.** Il s'agit plutôt d'une personne sur 5 qui souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.
- 3. Faux.** Personne n'est à l'abri de la maladie mentale. Tout le monde peut être affecté. La maladie mentale touche sans discrimination des individus de toute provenance et conditions sociales.
- 4. Vrai.** Les préjugés entourant les maladies mentales incitent près de 2/3 des personnes atteintes à ne pas chercher de l'aide, dont elles ont tant besoin. De plus, 42% des gens aux prises avec un problème de santé mentale ne l'ont pas dit à leur famille, de peur d'être jugés. Pourtant, il est important, voir essentiel d'aller consulter pour éviter de rester avec son problème.
- 5. Faux.** Les proches d'une personne souffrant de maladie mentale jouent un rôle de premier plan auprès de celles-ci, en collaboration avec les professionnels de la santé. Leur soutien peut faire toute la différence.
- 6. Faux.** Les jeunes souffrant de problèmes de santé mentale se retrouvent dans tous les types de familles. Il s'agit encore là d'un préjugé à combattre.

Rappel des consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie

Dans le contexte actuel, nous privilégions les interventions téléphoniques ou par zoom. Cependant, pour une rencontre individuelle, nous vous demandons de prendre rendez-vous en téléphonant au 418-986-6456.

Le port du masque est obligatoire dès l'entrée au Centre Jos LeBourdais. Dans nos locaux, lorsqu'il est possible de respecter le 2 mètres, vous pourrez enlever votre masque lorsque vous serez assis.

Si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, nous demandons de demeurer à la maison et de composer le 1 877 644-4545.

Nous vous tiendrons au courant des changements éventuels.

Au plaisir de vous revoir.

**J'AIDE
SANS
FILTRE !**



JACOB et KAYLA vivent en colocation avec une amie qui a reçu un diagnostic de maladie mentale quelques années plus tôt. La situation est difficile depuis qu'il et elles vivent ensemble. Le copain de leur coloc, qui n'habite pas avec eux, se sent dépassé devant la situation. Il et elles ont un grand cercle d'ami(e)s commun(e)s mais ni Kayla ni Jacob n'en parle à personne. Il et elle se sentent impuissant(e)s, isolé(e)s et cela empiète sur leur moral.

On aimerait pouvoir discuter de la situation, mais on ne veut pas la blesser. Quoi faire et comment faire?

Comment faire pour surmonter mes propres préjugés?

Son chum a l'air vraiment triste ces temps-ci, il semble que la maladie mentale de sa blonde l'affecte beaucoup. Quelle aide peut-il avoir?

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837

Jacob et Kayla (suite)

On aimerait pouvoir discuter de la situation, mais on ne veut pas la blesser. Quoi faire et comment faire?

Il est important de pouvoir lui dire ce que tu ressens dans cette situation, le fait de vous parler te fera du bien et à elle aussi. Ton amie est avant tout une personne et non pas une maladie mentale : bien que ce ne soit pas toujours facile, essaye de faire la distinction entre ce qui est propre à sa personnalité et ce qui relève de sa maladie.

Comment ferais-tu pour aborder un sujet délicat qui n'a rien à voir avec cette situation? De la même façon, sache que tu peux t'adresser à ton amie au sujet de sa maladie mentale tout en restant dans le respect mutuel. Une personne qui vit avec une maladie mentale n'est pas toujours dans un état de fragilité. Formule tes phrases au « je » plutôt qu'au « tu » et part de tes propres sentiments pour parler de tes opinions ou réactions. Si tu as un doute sur la façon de faire ou si tu penses que ton amie ne va vraiment pas bien, va chercher de l'aide auprès de l'association de ta région afin de savoir quoi faire et comment faire. C'est gratuit et confidentiel.

Son chum a l'air vraiment triste ces temps-ci, il semble que la maladie mentale de sa blonde l'affecte beaucoup. Quelle aide peut-il avoir ?

Un diagnostic de maladie mentale apporte souvent un déséquilibre des rôles à l'intérieur d'un couple, des incompréhensions liées à la symptomatologie de la maladie mentale et des attentes mutuelles non répondues.

Avoir un conjoint atteint de maladie mentale peut vouloir dire, pour la personne qui garde le fort, un surcroît de responsabilités, des sentiments de solitude, d'incertitude et de doute qui peuvent engendrer beaucoup de frustrations, et ce, sans compter les attitudes stigmatisantes de la société qui freinent bien souvent la demande d'aide. Il s'agit là de situations explosives qui nécessitent sans contredit des mesures de soutien.

Tu peux lui parler du Réseau Avant de Craquer pour aller chercher de l'aide, en lui expliquant que c'est important qu'il ne s'en mette pas trop sur les épaules. Il ne doit pas devenir un intervenant pour sa blonde, car son rôle est avant tout de l'accompagner.

S'il hésite, sache que vous pouvez demander de faire une rencontre de groupe afin de discuter de la situation. C'est très fréquent de faire ce genre de rencontre et c'est très bénéfique pour tous, car tout le monde comprend mieux son rôle.

Comment faire pour surmonter mes propres préjugés?

La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives et de préjugés envers un groupe de personnes. La stigmatisation accompagne toutes les formes de maladie mentale et jette un discrédit profond chez la personne qui en est affectée, ce qui entraîne notamment une diminution importante de son estime d'elle-même. Pour l'entourage, plusieurs effets peuvent être ressentis, dont des sentiments d'incompétence, de stress et d'isolement.

La première chose à faire est de reconnaître que l'on a des préjugés, même parfois inconsciemment.

Pour lutter contre la stigmatisation, il est important de bien comprendre et accepter que la maladie mentale est une maladie comme une autre. Les préjugés viennent souvent d'un manque de connaissances. Alors, n'hésite pas à aller parler à la personne concernée. En connaissant mieux la situation et en comprenant sa réalité, beaucoup de tes croyances et préjugés vont s'envoler !

Sache qu'il arrive fréquemment qu'une personne qui a vécu des années en montagnes russes se rétablisse suffisamment pour occuper un emploi stable et fonder une famille.

Albert Einstein disait « Dure époque que celle où il est plus simple de désagréger un atome qu'un préjugé ». Il faut donc s'y attaquer et en parler collectivement en souhaitant que le 21^e siècle s'inscrive dans l'histoire!

Source : Réseau Avant de Craquer