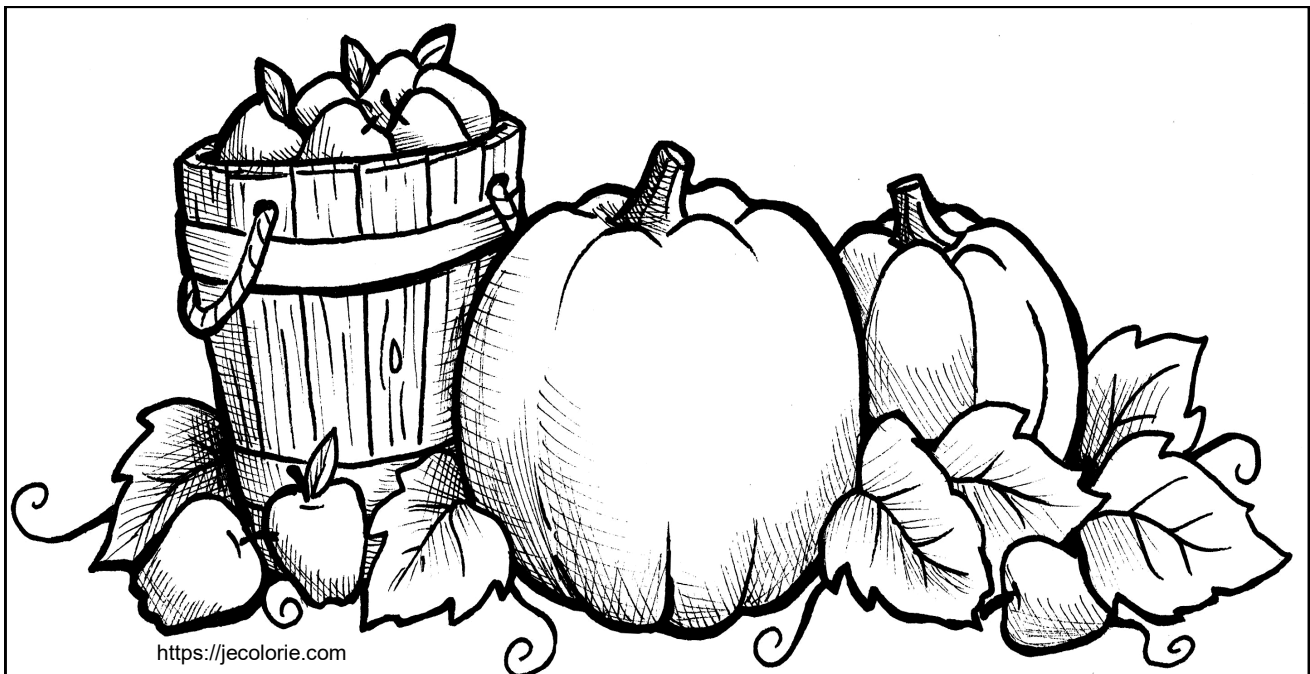




L'Éclaircie

Journal d'automne 2022



Semaine de sensibilisation aux maladies mentales
2 au 8 octobre 2022

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



Édition spéciale sur
la schizophrénie

Dans ce numéro

| | |
|--|-----|
| Message de l'équipe | 2 |
| Qu'est-ce que la schizophrénie? | 3-4 |
| Ressource spécialisée pour la schizophrénie | 4 |
| L'histoire remarquable de Luc | 5 |
| Suggestions de lecture | 6 |
| Semaine TCC et ressource disponible aux Îles | 7 |
| Jeux d'Halloween | 8-9 |
| Ressources en santé mentale | 10 |
| Réponses des jeux | 10 |

Quelqu'un près de vous vit avec un problème de santé mentale?

Réseau
Avant de
Craquer

Vous êtes

un parent un frère ou une sœur

un(e) conjoint(e)

un(e) collègue

un enfant

un(e) ami(e)



1 855 CRAQUER
(272-7837)

Disponible partout au Québec

Joyeuse Halloween

Bonjour à vous,

Contrairement aux maladies physiques, les maladies mentales sont encore aujourd'hui porteuses de nombreux préjugés. Ce sont des opinions préconçues qui portent préjudices aux personnes atteintes et à leur famille. Un bon moyen de réduire les préjugés est assurément d'aller chercher de l'information pertinente sur le sujet.

C'est pourquoi, en cette semaine de sensibilisation aux maladies mentales, nous avons choisi de vous parler d'une maladie mentale beaucoup plus fréquente que l'on pense, la schizophrénie. Nous vous présentons aussi une personne très attachante et inspirante qui vit depuis plusieurs années avec cette maladie méconnue, Monsieur Luc Vigneault.

De plus, nous vous proposons une ressource spécialisée pour la schizophrénie et autres références utiles si vous avez besoin d'aide en santé mentale. Nous vous suggérons quelques livres pour en apprendre davantage sur le sujet. Et pour les amateurs de jeux, vous trouverez pour vous divertir quelques activités sur le thème de l'Halloween.

En terminant, plusieurs activités accompagnent l'automne de l'Éclaircie. Parmi celles-ci, les ateliers d'écriture et d'informatique se poursuivent pour les personnes qui vivent des difficultés en lien avec la santé mentale. De plus, pour les parents et proches, c'est le retour des matinées de yoga et nous vous proposons des cafés-causeries en soirée. Une nouveauté : des rencontres créatives avec Geneviève Reesör pour le plaisir de tous. Consultez notre programmation sur www.eclaircie.ca ou sur la page Facebook.

Bonne lecture et bonne semaine de sensibilisation aux maladies mentales,
Johanne, Manon et Rachelle



Qu'est-ce que la schizophrénie ?

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui affecte la pensée, les sentiments et les émotions, tout comme les perceptions et les comportements des personnes qui en sont atteintes. Toutes ces fonctions ne sont cependant pas perturbées au même moment et dans la même mesure. De nombreuses personnes souffrant de schizophrénie peuvent avoir un comportement parfaitement normal pendant de longues périodes.

Bien qu'elle n'affecte pas l'intelligence proprement dite de la personne, la schizophrénie occasionne souvent un certain nombre de déficits cognitifs qui perturbent notamment l'attention, la mémoire, l'apprentissage et le traitement de l'information. Ces déficits sont souvent présents dès le début de la maladie et diminuent la capacité de la personne à réagir de manière appropriée avec son milieu.

Le cerveau contient des milliards de cellules nerveuses. Chacune d'entre elles est constituée d'un prolongement (axone) transmettant des messages aux autres cellules nerveuses ou en recevant de ces dernières. Ces prolongements libèrent des substances chimiques appelées neurotransmetteurs qui acheminent les messages d'une cellule à l'autre. Chez les personnes atteintes de schizophrénie, ce système de communication est défaillant.

La schizophrénie est une maladie mentale qui peut être sévère et persistante. La maladie se manifeste par des épisodes aigus de psychose, suivis de divers symptômes chroniques. Le début de la maladie peut être progressif, s'étalant sur quelques semaines ou quelques mois. Dans bien des cas, la schizophrénie fait son apparition de façon tellement insidieuse et graduelle que les personnes qui en sont atteintes, ainsi que leur famille, prennent parfois beaucoup de temps à s'en rendre compte. Elle peut aussi apparaître très soudainement.

La schizophrénie touche les personnes sans distinction de races, de cultures, de croyances ou de niveaux socio-économiques.

Psychose et schizophrénie

La psychose est la manifestation d'une maladie qui affecte le cerveau, causant une perte de contact avec la réalité. Elle peut entraîner des changements d'humeur, des perturbations de la pensée et des idées anormales. Elle survient environ chez 3 % de la population et touche autant les hommes que les femmes. Un épisode psychotique est un moment déterminé (avec un début et une fin) de perception altérée de la réalité. Les symptômes positifs y sont prédominants. Différentes pathologies peuvent être en cause comme une psychose d'origine toxique, la schizophrénie, un trouble bipolaire ou un trouble délirant.

Une personne atteinte de schizophrénie peut :

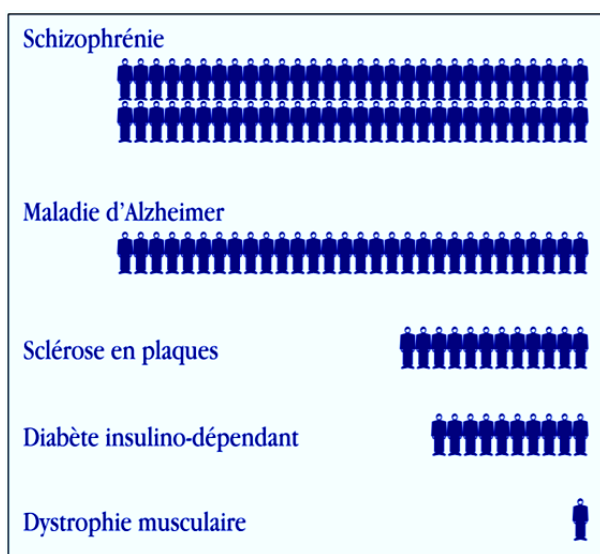
- Éprouver des difficultés à établir un contact avec son entourage ;
- Être envahie par des idées et des impressions étranges ;
- Avoir l'impression d'entendre des voix qui, bien que n'existant pas réellement, font partie de sa réalité ;
- Être prisonnière de ses hallucinations et de son délire ;
- Avoir une perception de soi partiellement, voire totalement altérée ;
- Avoir beaucoup de difficultés à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas ;
- Avoir la conviction que certaines personnes lui veulent du mal ;
- Se replier sur elle-même et se comporter d'une façon bizarre ou imprévisible ;
- Se désintéresser de nombreuses choses : habillement, ménage, hygiène corporelle ;
- Avoir des réactions émotionnelles étranges et incongrues ;
- Percevoir son entourage comme hostile ;
- Ressentir une insécurité permanente.

SUITE... Qu'est-ce que la schizophrénie ?

La schizophrénie n'est pas :

- Rare ;
- Un dédoublement de la personnalité ;
- La marque d'une faiblesse de caractère ;
- Causée par des parents négligents ou dominateurs ;
- La conséquence d'une expérience traumatisante vécue dans l'enfance ;
- Due à la pauvreté du milieu de vie ou à un échec personnel.

La schizophrénie se traite : une vie satisfaisante est possible



Prévalence de la schizophrénie

La schizophrénie n'est pas une maladie rare. À l'échelle mondiale, la schizophrénie touche 1 % de la population. Elle survient chez les jeunes à la fin de l'adolescence ou au début de la vie adulte, habituellement entre 15 et 30 ans. Exceptionnellement, elle peut apparaître parfois pendant l'enfance ou après 30 ans. On parle alors de schizophrénie juvénile ou de schizophrénie à début tardif, selon le cas.

Elle est donc :

- 2 fois plus répandue que la maladie d'Alzheimer ;
- 5 fois plus répandue que la sclérose en plaques ;
- 6 fois plus répandue que le diabète insulino-dépendant ;
- 60 fois plus répandue que la dystrophie musculaire.

Source: schizophrenie.qc.ca

* **Une ressource pour apprivoiser la schizophrénie**
 * **De l'information pour comprendre**
 * **De l'entraide pour mieux vivre**

SQS
 SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
 de la SCHIZOPHRÉNIE
 et des psychoses apparentées

Contactez-nous
 514-251-4125 ou 1-866 888-2323
info@schizophrenie.qc.ca
 Médias: 438 522-4125

L'HISTOIRE REMARQUABLE DE LUC VIGNEAULT



Rencontre entre Isabelle Craig et Luc Vigneault

Luc Vigneault est né à Montréal en 1960 et a reçu un diagnostic de schizophrénie à la fin de l'adolescence. Condamné par la médecine, il a fait mentir les pronostics toute sa vie. Aujourd'hui, il est un pédagogue et un éveilleur de consciences sur sa maladie. En compagnie d'Isabelle Craig, il mesure tout le chemin qu'il a parcouru.

Premier pair aidant au Canada en milieu institutionnalisé, Luc Vigneault est également chargé de cours aux départements de médecine des universités Laval et de Montréal. Il est un pionnier qui met à profit non seulement son expérience, mais aussi ses connaissances et ses compétences.

« J'utilise l'humour comme moyen de communication. [...] J'emploie beaucoup d'autodérision, je ris beaucoup de moi. Les gens s'ouvrent et, à un moment donné, ça les fait réfléchir. »

Une citation de Luc Vigneault

15 ans de maladie

« C'est un choc épouvantable quand on vous annonce que vous avez une maladie mentale », raconte Luc Vigneault au sujet de ses premiers moments après avoir appris son diagnostic. Pendant 15 ans, Luc Vigneault a effectué plusieurs séjours plus ou moins prolongés à l'hôpital. « Les soins cliniques spécialisés, il n'y en avait pas », déplore-t-il.

Après toutes ces années, il a réussi à surmonter les affres de la schizophrénie : « J'ai eu la chance de rencontrer des gens extraordinaires [...] qui ont cru en moi. Cela a fait toute la différence », dit-il. Ce bien-être lui a permis de parler ouvertement de sa maladie. En 2013, Luc Vigneault a publié son premier livre, *Je suis une personne, pas une maladie!*, écrit en collaboration avec des spécialistes en santé mentale.

Il a depuis publié *Cap sur le rétablissement* et prépare un livre sur les préjugés. « Il faut briser les tabous », affirme-t-il en s'inquiétant de l'exacerbation des maladies mentales pendant la pandémie. Enfin, au cours de cette entrevue, Luc Vigneault dévoile pourquoi il adore la chanson *Un musicien parmi tant d'autres*, d'Harmonium.

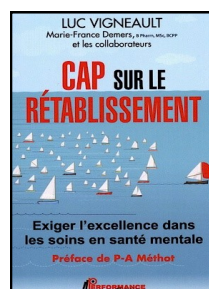
Pour écouter l'entrevue de Luc Vigneault : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/les-grands-entretiens/segments/entrevue/381570/luc-vigneault-schizophréne-maladie-mentale>

SUGGESTIONS DE LECTURE

Vous aimez la lecture et vous avez le goût d'en savoir plus sur la « Schizophrénie »? Sachez que vous pouvez facilement emprunter des livres à l'Éclaircie sur toutes sortes de sujets en lien avec la santé ou la maladie mentale. Nous avons sélectionné pour vous ce mois-ci, quelques livres coup de cœur dont les deux livres à grands succès de Luc Vigneault. Un bon moyen de redonner espoir, de comprendre mieux et de vous outiller afin de garder le CAP ou encore retrouver votre équilibre.



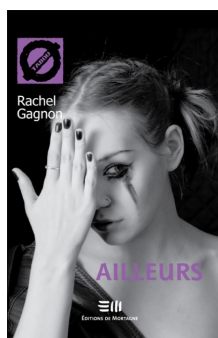
Les personnes atteintes de maladies mentales peuvent maintenant avoir une vie pleinement épanouie. C'est pour donner espoir à ces gens qui se croient condamnés à vie, à leurs proches ainsi qu'aux intervenants en santé mentale que nous prenons la parole aujourd'hui. Animés par l'engagement et la détermination de Luc Vigneault, pair aidant en santé mentale et de la Docteure Marie-Luce Quintal, psychiatre, notre collectif d'auteurs vous propose un modèle illustrant le parcours du rétablissement.



Après le succès que lui a valu le livre *Je suis une personne, pas une maladie*, Luc Vigneault nous revient avec un livre inspirant sur le rétablissement. Il relate sa vie de manière touchante et intime tout en exposant les ingrédients qui suscitent l'espoir et contribuent à mettre plein cap sur le rétablissement. Pour tous ceux et celles qui doivent composer avec un trouble de santé mentale, une chose est sûre, le rétablissement est possible pour tous!



Julia Léveillée est une jeune fille bien ordinaire. Enfin, c'est ce qu'elle croit... Lorsque sa grand-mère adorée meurt, elle lui lègue un coffre contenant des objets magiques ainsi qu'une mission secrète qui fera basculer la vie de l'adolescente. Aidée de ses pouvoirs spéciaux et de Squiz, Julia vivra d'incroyables aventures qui l'aideront à percer le mystère entourant ses voisins, une famille étrange et mystérieuse. Une histoire qui aborde la schizophrénie de façon touchante.



"On m'a demandé de raconter mon histoire... Mais comment faire sans raconter la leur, celle de toutes ces voix que j'entends constamment? Certains disent que je suis malade, que je souffre de schizophrénie. Moi, tout ce que je sais, c'est qu'à quinze ans, ma vie a basculé lorsqu'elles sont entrées dans ma tête et qu'elles ont commencé à m'humilier, à me blesser au plus profond de mon âme... J'ai tout essayé pour les faire taire, les réduire au silence et me retrouver seule, enfin. Prières, jeûne, médicaments, alcool, drogues... Mais on ne vient pas si facilement à bout de la Grande Gueule et de sa hargne. J'ai voulu lutter, par tous les moyens possibles, mais c'est à ce moment qu'a commencé ma longue descente aux enfers. Mon combat peut avoir deux issues : la mort ou... ailleurs. *Brillante, talentueuse, hypersensible, Rubby veut simplement vivre. Vivre comme tout le monde, comme avant... Un roman coup de poing sur la schizophrénie qui ne laissera personne indifférent.*

LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL

du 15 au 21 octobre 2022



C'est quoi un traumatisme craniocérébral (TCC)?

«Le traumatisme craniocérébral (TCC) est un traumatisme causant une destruction ou une dysfonction du système nerveux intracrânien... Pour qu'il y ait un traumatisme craniocérébral, il faut que le cerveau ait été secoué ou frappé directement et que les cellules cérébrales ou neurones et leurs prolongements (axones) aient été endommagés... Le traumatisme craniocérébral provoque généralement un changement soudain de l'état de conscience dont la gravité et la durée sont variables (changement qui peut aller d'une confusion minimale à un coma profond). » (Définition issue de la Société de l'Assurance Automobile du Québec)

C'est quoi un accident vasculaire cérébral (AVC)?

L'AVC porte atteinte à une partie du cerveau. Celui-ci survient à la suite d'un problème de la circulation sanguine chargée de l'approvisionnement du cerveau en oxygène, entre autres lors de la rupture ou de l'obstruction d'un vaisseau sanguin ou d'une artère. L'apport d'oxygène est alors insuffisant et le cerveau subit des dommages irréversibles.



330 Chemin Principal, bureau 215
Cap-aux-Meules, G4T 1C9
(418) 969-7108

Courriel: tccavciles@gmail.com

Mission

L'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine a pour mission d'informer, soutenir, défendre les droits, référer, regrouper, organiser des rencontres et des activités.

Services

Différents services sont offerts à l'Association en lien avec le soutien, l'accompagnement et la défense des personnes TCC et ACV et de leurs proches.

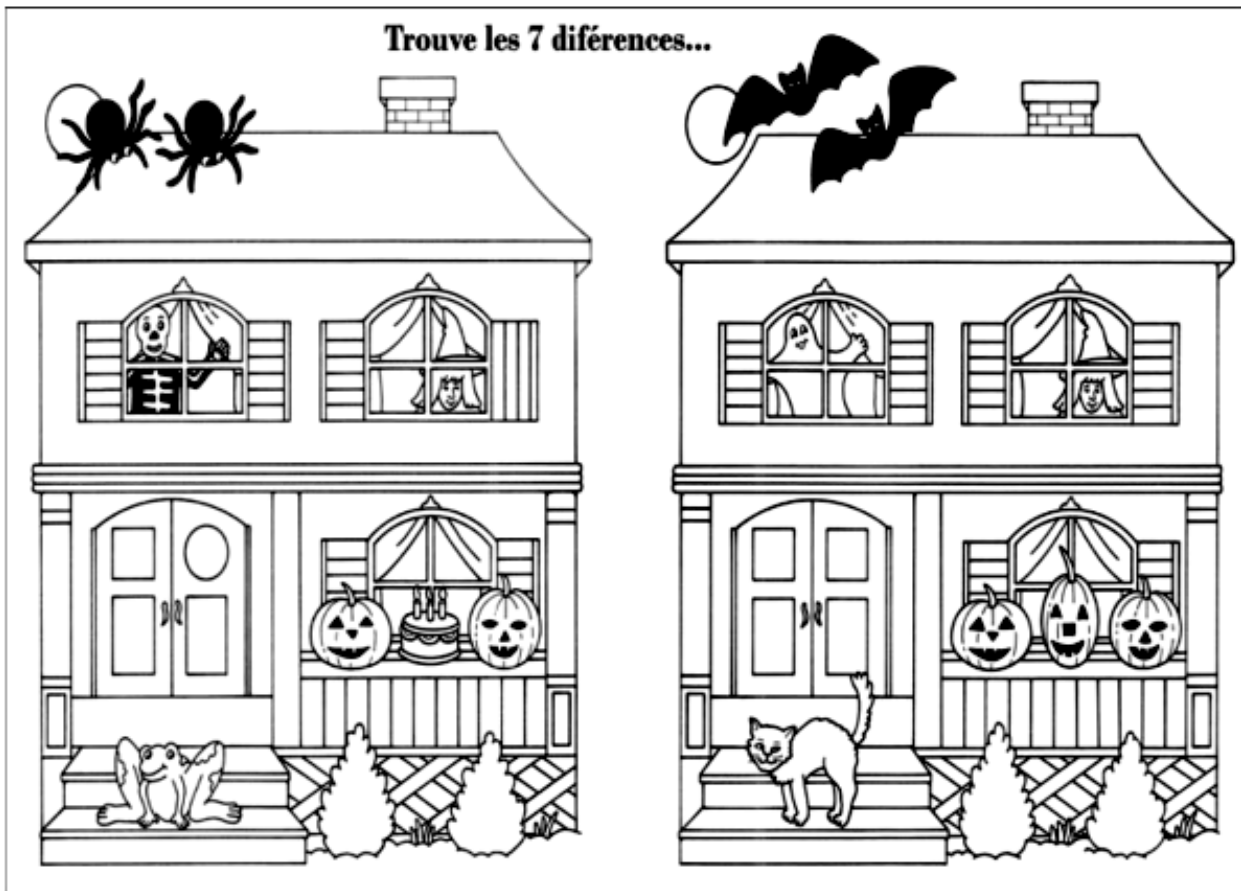
Activités

Plusieurs activités sont offertes comme tel que le billard, des ateliers créatifs, de la cuisine collective, des visites culturelles et bien plus encore.

Trouve les 7 différences...



Trouve les 7 différences...



Jeu des 7 différences

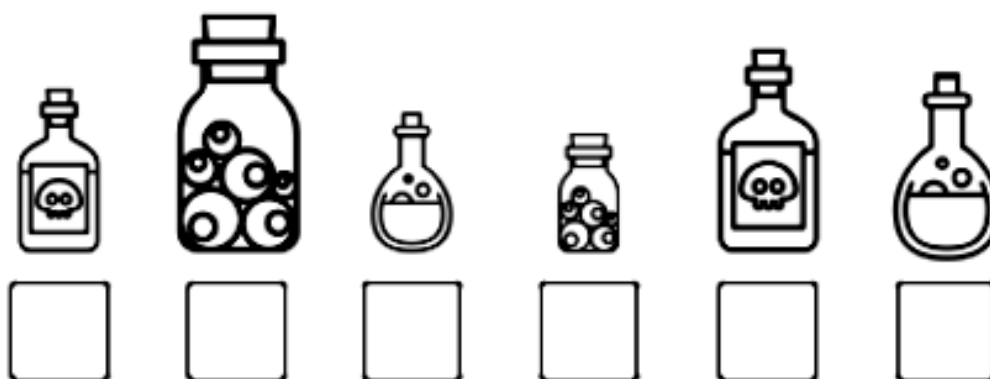
Trouve les 7 différences entre ces deux dessins et coche à chaque fois que tu en trouves une.





Question de taille

Classe ces fioles en les numérotant du plus petit au plus grand.



UN JOUR UN JEU

Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

- Marie-France Cummings, présidente
- Suzie Leblanc, vice-présidente
- Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
- Miriam Gaudet, administratrice
- Bryan Bernier, administrateur
- Jean Bouffard, administrateur
- Nathaël Landry, administrateur

Les employées

- Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
- Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches
- Rachelle Leblanc, directrice

Ressources disponibles en santé mentale 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 GIM : 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



RÉPONSES DES JEUX

PAGE 8

PAGE 9

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | |
| 4 | 1 | 5 | 6 | 2 | 3 |