



401 – 330 ch. Principal
Cap aux Meules
G4T IC9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca

Automne 2014

Avant de craquer.com

Apprenez à composer avec la
maladie mentale d'un proche

Semaine de sensibilisation
aux maladies mentales
du 5 au 11 octobre 2014

Dans ce numéro :

Mot de l'équipe	2
Conférences Web	2
Comment favoriser le sommeil?	3
Invitation	3
Le deuil	4
Conseils pour mieux s'exprimer	5
10 trucs pour être heureux	6



Mot de l'équipe

Bonjour,

Du 5 au 11 octobre prochain se tient la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales. Les objectifs de cette campagne annuelle sont d'accroître la sensibilisation sur la maladie mentale et de combattre les préjugés. À l'occasion de cette semaine et tout au long de l'année, le Centre communautaire l'Éclaircie est actif dans le milieu pour démystifier cette réalité. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour obtenir des informations et du support. Vous pouvez consulter notre site internet : eclaircie.ca ou les sites suivants : camimh.ca et avantdecraquer.com. N'hésitez pas à faire appel à nos services.

CONFÉRENCES WEB

L'ALPABEM offre des conférences, disponibles gratuitement sur le web. Vous n'avez qu'à vous connecter à l'adresse suivante : www.vpsolution.tv/alpabem, pour visionner la conférence.

Lundi 6 octobre à 20 h : Aider l'enfant d'un parent atteint de maladie mentale : L'affaire de tous!

Inspiré d'une histoire vraie, venez entendre un récit captivant et émouvant qui démystifie la schizophrénie et lève le voile sur les difficultés auxquelles font face les enfants dont un parent souffre d'un trouble de santé mentale. Un véritable message d'espoir pour ces jeunes qui subissent la maladie de façon indirecte et qui sont souvent oubliés dans ces drames familiaux. Conférencière : Julie Vincelette, auteure et conférencière

Mercredi 8 octobre à 20 h : Le trouble de la personnalité limite : la conscience de soi... et celle de l'autre

La mentalisation est une des approches thérapeutiques les plus utilisées pour le traitement du trouble de personnalité limite (TPL) communément appelé le trouble Borderline. Cette approche vise à augmenter la capacité d'une personne souffrant du TPL à améliorer la régulation des émotions et des relations interpersonnelles entre celle-ci et son entourage. Cette conférence apportera un éclairage sur les notions de base de cette approche et les avancées de cette pratique pour les années à venir. Conférencier : Jean-François Cherrier, M.S.S. travailleur social, psychothérapeute, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Jeudi 9 octobre à 20 h : Pourquoi et comment dévoiler sa maladie mentale?

Dans cette conférence, Fabienne Grenier-Ouellette sonde les opinions de plus d'une vingtaine de personnes atteintes de schizophrénie pour s'enquérir de règles de révélation d'un problème en santé mentale auprès de proches, amis et collègues de travail. Pourquoi et comment révéler une fragilité mentale? Notre conférencière, elle-même atteinte de schizophrénie, partagera son expérience dans le but d'outiller les familles et les personnes atteintes de maladie mentale à trouver une certaine sérénité à l'intérieur de cette épreuve. Conférencière : Fabienne Grenier-Ouellette, professeure de philosophie dans un collège montréalais et souffrant de schizophrénie depuis 2003

Vendredi 10 octobre à 20 h : Vivre avec un proche impulsif, intense et instable : Défis et stratégies

"Marcher sur des œufs", "Vivre avec une bombe à retardement", "Se sentir impuissant ou pris en otage" sont des émotions bien connues de ceux qui vivent avec un proche impulsif, intense et instable. Aimer un proche qui un jour aime, le lendemain déteste, qui se détruit malgré notre aide ou qui ne reconnaît pas ses difficultés relationnelles représente en effet tout un défi. À l'aide d'exemples, d'images et de métaphores colorées, des outils concrets seront proposés sans négliger quelques notions théoriques utiles à l'analyse de ce type de dynamique familiale. Conférencière : Caroline Lafond, criminologue et travailleuse sociale, directrice intérimaire, direction de l'enseignement à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Vous pouvez consulter la programmation mensuelle sur le site : alpabem.qc.ca

Comment favoriser le sommeil ?

Le sommeil, si facile pour certains, se fait souvent capricieux pour ceux qui souffrent d'insomnie. Même si l'on ne peut vous garantir que toutes vos nuits de sommeil seront parfaites, voici quelques habitudes à adopter ou à éviter pour vous aider à tomber dans les bras de Morphée.

Exercice : On intègre l'activité physique à notre routine. On évite toutefois de s'entraîner juste avant de se coucher, car cela pourrait créer l'effet contraire, soit de nous garder éveillés pendant plusieurs heures. On favorise donc les entraînements le matin ou l'après-midi.

Routine : Le sommeil aime la routine et trop de variations dans celle-ci peuvent le déphaser. Notre horloge interne préfère quand nous allons au lit et nous levons aux mêmes heures. Alors, lorsque c'est possible, on essaie d'instaurer une certaine routine. Par exemple, si nous devons nous lever à 7 heures le matin, on se couche vers 11 h pour avoir nos 8 heures de sommeil, puis si l'on pense se coucher plus tard pendant le week-end, on peut faire une courte sieste en après-midi.

Alimentation et alcool : On évite les repas lourds et épicés, ainsi que les abus d'alcool en soirée, car même si quelques verres peuvent nous propulser rapidement vers le sommeil, en abuser risque au contraire de troubler notre sommeil. On pourrait donc se retrouver les yeux grands ouverts au beau milieu de la nuit avec beaucoup de difficulté à se rendormir.

Caféine et nicotine : Elles ont un effet stimulant sur l'organisme. Dans certains cas, même un café pris en milieu d'après-midi peut perturber notre sommeil en soirée. Si l'on désire quand même prendre un café au souper ou en soirée, on opte pour du décaféiné qui nous évitera de rester éveillés toute la nuit.

Havre de sommeil : L'endroit où l'on dort doit refléter le calme et la sérénité. On évite d'y installer la télévision ou de se servir de nos gadgets électroniques comme téléphone cellulaire, tablettes numériques au lit, car ils peuvent nuire à la qualité de notre sommeil. On installe des rideaux pour qu'il fasse le plus noir possible et ainsi éviter de se faire réveiller par les premiers rayons du soleil. On baisse le chauffage pour qu'il ne fasse pas trop chaud, puis si on a un conjoint qui ronfle ou que l'on vit dans un endroit très bruyant, il ne faut pas hésiter à mettre des bouchons pour bloquer les sons.

Bref, si malgré ces conseils, vous souffrez toujours d'insomnies récurrentes, il serait bon de consulter un professionnel de la santé qui pourra vérifier si ce n'est pas dû à un problème médical ou psychologique.

Adapté de : <http://www.moietcie.ca/articles/sante/comment-favoriser-le-sommeil>

Invitation

Dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui se déroule du 5 au 11 octobre, le Centre communautaire l'Éclaircie invite les parents et les proches à une soirée vidéoconférence sur le thème : « Je suis une personne pas une maladie mentale ». Ce moment se tiendra le 7 octobre prochain à 19 heures au centre Jos Lebourdais, 330 chemin principal, local 401.

Pour inscription ou information, vous pouvez nous rejoindre au : 418-986-6456.

Le deuil

Le décès d'un proche est l'un des événements les plus pénibles de la vie. Nous craignons tous la perte d'un être cher et les répercussions d'une telle perte dans notre vie. S'en remettre demande du temps. Nous réagissons tous différemment. Nous avons parfois besoin d'aide pour faire face aux changements qu'un tel événement suscite dans nos vies. Affronter le deuil efficacement est essentiel à notre santé mentale.

Le deuil n'est pas une faiblesse, mais bien une nécessité. Le deuil nous aide à accepter l'absence du défunt et la fin de notre relation avec celui-ci. Il nous permet également d'axer nos énergies vers l'avenir.

Comment faire face à votre propre peine?

- **Recherchez la compagnie de personnes bienveillantes.** Passez du temps avec votre famille, vos amis, vos voisins, vos collègues de travail ou toute autre personne, comme les membres d'un groupe d'entraide qui ont déjà éprouvé une telle peine.
- **Prenez le temps nécessaire.** Chacun réagit de manière différente à une perte. Il est difficile d'estimer la durée normale d'une période de deuil. Elle sera peut-être plus longue que prévue.
- **Exprimez vos sentiments.** Permettez-vous de vous sentir triste, en colère ou d'avoir d'autres sentiments. Cherchez un moyen d'exprimer ces sentiments en parlant, en pleurant, etc.
- **Acceptez le fait que votre vie ait changé.** Reconnaissez que, pendant un certain temps, vous serez probablement moins attentif au travail et avec les gens qui vous entourent. Il sera peut-être nécessaire de changer vos routines. Cela est une conséquence naturelle d'une perte et du deuil.
- **Allez chercher de l'aide.** Ne comptez pas toujours sur les autres pour faire les premiers pas. Ils craignent peut-être de vous déranger. Dites-leur lorsque vous avez besoin de soutien et d'être entouré.
- **Prenez soin de votre santé physique.** Soyez conscient de tout signe physique de stress ou de maladie. Consultez votre médecin si vous croyez que votre peine a des répercussions sur votre santé.
- **Appuyez les autres.** Offrez votre appui aux autres membres de la famille et aux amis qui ont du chagrin, y compris les enfants. Soyez francs avec les enfants au sujet du décès et de vos sentiments. Encouragez-les à exprimer ce qu'ils ressentent.
- **Affrontez votre perte.** Acceptez graduellement le décès de l'être cher. Tentez de surmonter vos sentiments d'amertume et de blâme, car ils peuvent vous empêcher d'aller de l'avant.
- **Prenez un nouveau départ.** Lorsque votre chagrin commencera à s'amoinrir, reprenez les activités que vous aviez peut-être laissées tomber et songez à entreprendre quelque chose de nouveau. Pensez à forger de nouvelles relations à votre propre rythme.
- **Remettez les grands changements de vie à plus tard.** Attendez environ un an avant de prendre des décisions importantes comme déménager, se remarier ou avoir un autre enfant. Le jugement d'une personne endeuillée peut ne pas être tout à fait éclairé et les changements pourraient intensifier le stress que vous éprouvez déjà.

Si vous êtes en deuil et croyez avoir besoin d'une aide supplémentaire à celle que peuvent vous fournir vos amis ou votre famille, communiquez avec un professionnel de la santé qui pourra vous aider à trouver le soutien supplémentaire dont vous avez besoin.

Adapté : Site de l'Association canadienne de la santé mentale, www.cmha.ca/fr/

Conseils pour mieux s'exprimer

C'est inévitable, dans la vie de tous les jours, il faut constamment s'exprimer et communiquer avec notre entourage. Malgré le fait qu'elle soit souvent demandée, cette action n'est pas facile pour tout le monde. Afin de mieux s'exprimer, voici quelques trucs :

- Pensez positivement.
Dites-vous que vous êtes capable de bien vous exprimer. Cette conviction vous aidera à transmettre l'idée à l'interlocuteur et amènera un ton plus confiant. Tout le monde a besoin d'un certain effort pour s'exprimer, mais la confiance en soi est l'une des clés de la réussite. Ayez des pensées positives et tout devrait bien aller.
- Changez votre vocabulaire.
Au lieu de broyer du noir, changez vos expressions négatives en mots positifs.

Évitez de dire...	Dites plutôt...
« J'ai un problème »	« J'ai un défi à relever »
« J'ai des difficultés »	« Je dois faire des efforts »
« Je suis découragé »	« Je vais y arriver »
« C'est un véritable échec »	« Je suis capable »
« C'est impossible »	« J'ai confiance en mes moyens »

- Posez des questions ouvertes.
Ce type de question aide à obtenir une réponse de son interlocuteur. Ces questions amènent à une réponse autre que « oui » ou « non » et impliquent donc une discussion plus longue. Par exemple, au lieu de dire « avez-vous aimé ce livre ? », dites « qu'est-ce qui vous a plu dans ce livre ? ». Cela incitera l'autre à s'impliquer dans la conversation.
- Faites preuve d'empathie.
Il s'agit de l'une des clés d'un dialogue harmonieux. Être empathique signifie bien écouter la personne à qui l'on parle dans le but de la comprendre et de répondre à ses attentes. Si vous n'écoutez pas la personne, elle préférera aller prendre conseil ailleurs.

Adapté de : <http://prisedeparoleenpublic.comment-apprendre.com/>

La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur.

Jacques Solomé

Le Conseil d'administration

Linda Noël, présidente
Yvonne Cyr, vice-présidente
Suzanne Richard, sec. trésorière
Odette Duclos, administratrice
Benoit Lapierre, administrateur
Mireille Leblanc, administratrice
Danielle Venne, administratrice

Les employées

Manon Miousse, animatrice auprès des parents et proches
Monika Vigneau, animatrice auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
Rachelle Leblanc, directrice

Se reposer ne signifie pas seulement dormir. Se reposer, c'est aussi flâner, regarder les arbres ou les vitrines, se livrer à une occupation inutile, futile, simple, légère, non programmée, sans but ni objectif précis, dans la gratuité d'un moment où nous relâchons entièrement, corps et esprit.

Frédéric Lenoir

Une bonne relation, c'est quand quelqu'un accepte votre passé, vous soutient dans le présent et vous motive pour le futur.

Page facebook ; Améliore ta santé

10 trucs pour être heureux

- Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer. Si vous pouvez et désirez les changer, faites-le.
- Éloignez-vous des gens qui minent vos énergies.
- Montez le volume de votre chanson préférée, chantez à plein poumon et dansez sans retenue.
- Allez courir ou marcher. Vos émotions négatives et vos problèmes vous paraîtront moins importants.
- Appelez quelqu'un que vous aimez. Le simple fait d'entendre sa voix embellira votre journée.
- Souriez à une personne inconnue. Cela donnera le sourire à 2 personnes (vous et elle).
- Complimentez quelqu'un sincèrement.
- Écrivez tout ce que vous n'aimez pas à propos de vous. Déchirez-le et jetez-le.
- Regardez votre film préféré.
- Faites-vous confiance.



Adapté de : Franck Nicolas www.glob.cc