

# LE MOT À MAUX

Volume 25 Numéro 3

PRINTEMPS 2019

## SOYONS FIERS ET CÉLÉBRONS TOUS ENSEMBLE LES 25 ANS DU MOT À MAUX!



### Les 25 ans du Mot à Maux

Les troubles de la personnalité du groupe C

Avoir des attentes réalistes face à nos résultats



*Pour l'entourage  
de personnes ayant un  
trouble de santé mentale*

## BLOC TECHNIQUE

### CONSEIL D'ADMINISTRATION 2018-2019

Présidente	Manon VAILLANCOURT
Vice-président	François VAN VLIET
Secrétaire	Estelle FRENETTE
Trésorière	Hélène SARRAZIN
Administrateurs	Line BÉDARD Nathalie HOULE Danielle CHAPUT

### PERSONNEL

Directrice	Sara GREFFORD
Intervenante	Denise GONEAU
Intervenante	Line D'AGOSTINO
Formatrice	Jasmine MARTEL
Coordonnateur	Luc LACHAPPELLE
Adjoint administratif	Langis BOUCHER
Réceptionniste-animatrice	Martine LAFOREST

### ÉQUIPE DE RÉDACTION

Jasmine MARTEL, Nathalie-Anne MARTIN, Édith TARDIF et Chantal TURENNE

### COLLABORATEURS

Denise GONEAU, Sara GREFFORD, Luc LACHAPPELLE et Manon VAILLANCOURT

### RÉDACTRICE EN CHEF ET MISE EN PAGES

Jasmine MARTEL

### CORRECTION

Estelle FRENETTE, Luc LACHAPPELLE, Nathalie-Anne MARTIN, Chantal TURENNE et Édith TARDIF

### IMPRESSION ET ENVOI

Martine LAFOREST et les bénévoles

### **LE MOT À MAUX,**

**Volume 25, numéro 3, PRINTEMPS 2019**

**Dépôt légal,**

**Bibliothèque nationale du Québec**

**Bibliothèque nationale du Canada**

**ISSN 1198-6654**

NDLR : Les textes publiés dans ce journal n'engagent que la responsabilité de leur auteur.

LE MOT À MAUX est une publication d'information de La lueur du phare de Lanaudière, organisme sans but lucratif reconnu selon la partie III de la Loi sur les compagnies.

### **La lueur du phare de Lanaudière**

**Joliette :** 676, boulevard Manseau  
Joliette (Québec) J6E 3E6  
Téléphone : 450 752-4544 1 800 465-4544

**Heures d'ouverture :** du lundi au vendredi  
8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

**Repentigny :** 333, boulevard Lacombe, local 210  
Repentigny (Québec) J5Z 1N2  
Téléphone : 450 704-3450

**Heures d'ouverture :** du lundi au jeudi  
8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

**Courriel :** [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)

**Site web :** [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)

**Télécripteur :** 450 752-6468



## SOMMAIRE

# Nouvelles de l'organisme

**3** **Mot de la présidente**  
*L'heure juste...*

**4** **Mot de la directrice**  
*Le mot de Sara*

## Information

**6** **Le dossier**  
*Les troubles de la personnalité du groupe C*

**20** **Saviez-vous que...**  
*Le Mot-à-Maux a 25 ans!*  
*Soyons fiers et célébrons tous ensemble*

**22** **Le touche-à-tout**  
*Résumé de formation :*  
*Apprendre à contrôler ses émotions*

## Ressourcement

**15** **Témoignage**  
*Malgré tout, je l'aime toujours!*

**26** **La lueur du phare, bonjour!**  
*Avoir des attentes réalistes face aux résultats*

## Un moment de répit

**18** **Détente**  
*Prendre le temps*

## Divers

**14** *Organismes communautaires dans Lanaudière*

**17** *25 phrases marquantes en 25 ans de Mot-à-Maux*

**24** *Fermeture des bureaux*

**25** *25 ans de témoignages*





Manon Vaillancourt  
Présidente

# L'HEURE JUSTE...

*L'activité de financement théâtre*

*de retour le vendredi 21 juin prochain.*

En ces premiers rayons d'un printemps longtemps espéré, profitez des rayons du soleil, le plus souvent possible! Pour faire le plein de ses bienfaits comme la vitamine D! « C'est bon pour le moral » comme dirait « la Compagnie Créole ».

La fin de l'hiver a été marquée par les repas par MRC. Au Vieux Duluth, à Joliette, 15 personnes, se sont rassemblées, heureuses de sortir de leur hibernation. À St-Esprit, au Benny&Co., une belle rencontre intime, a permis aux membres présents de faire des partages inspirants qui font du bien au cœur. À Repentigny, « Le Café des Cours » permit à de nouveaux membres de prendre un répit en compagnie de gens chaleureux et empathiques.

La campagne de financement du 2 au 22 mars a permis d'amasser : 4 886.62 \$.

Merci aux donateurs de soutenir la mission de La lueur du phare de Lanaudière.

Prenez note que notre A.G.A. aura lieu le 7 juin prochain, plusieurs postes au sein du conseil d'administration sont en élection et du sang neuf serait vraiment bienvenu. Aucun poste n'est réservé! Ça sert à cela les élections et la démocratie. De plus, une belle conférence de M. Sylvain Boudreau, intitulée « Le moi Inc. », suivra le souper.

« Un ami, c'est quelqu'un qui vous connaît bien et qui vous aime quand même. »  
-Hervé Lauwick

*Manon Vaillancourt*  
**Manon Vaillancourt, présidente** 

*Belle surprise*

*réservée aux*

*membres qui*

*participeront à*

*notre A.G.A.,*

*le 7 juin prochain!*



Sara Grefford  
Directrice

# Le mot de Sara

*Bonjour chers membres et partenaires,  
Après la froidure hivernale, la nature revit.*

Comme autant de signes exprimant qu'il y a toujours à espérer! Il est arrivé doucement, pas à pas, odeur par odeur. La vie revient, les fleurs sont à l'heure; il est là le printemps!

## **Mon cher journal, c'est à ton tour, de te laisser parler d'amour...**

J'ai beau le tourner dans tous les sens,  $\frac{1}{4}$  de siècle,  $5 \times 5$ ,  $15 + 10...$  le résultat est toujours le même : 25! 25 ans que le journal a vu le jour, 25 ans qu'il chemine, pour transmettre l'information aux membres de l'entourage de Lanaudière. L'édition que vous avez entre les mains se veut toute spéciale. 25 ans, ça ne se célèbre pas tous les jours! Peut-être le temps de faire une petite rétrospective, mais aussi de se projeter dans l'avenir.

Mes impressions se résument finalement à quelques mots. Croyance, patience, détermination, convivialité, aventure, appartenance, passion : voici ce qui me vient à l'esprit lorsque je regarde toutes ces années passées, de la naissance du journal à aujourd'hui. En regardant le journal aujourd'hui, je suis fière de voir tout le chemin parcouru et d'avoir l'honneur de participer à cette aventure communautaire. Le journal respendit et laisse entrevoir un avenir plein de promesses. Cette édition reflète le dynamisme de tous les bénévoles et des collaborateurs du journal. Une chose est sûre : quoi qu'il arrive, le journal trouvera toujours une manière de tirer son épingle du jeu et continuera son merveilleux travail d'information. Ne reste plus qu'à te souhaiter, cher journal, de te laisser parler d'amour encore longtemps...

### Coût des activités de répit

Face à l'augmentation des prix et considérant que la contribution des membres n'a pas été ajustée depuis très longtemps, le conseil d'administration a décidé que les coûts de participation aux activités répit seraient majorés pour les membres de La lueur du phare de Lanaudière.

Le coût de l'activité	qui était à	a été majoré à
Cabane à sucre	10 \$	15 \$
Sorties régionales	15 \$	25 \$
Repas MRC	8 \$	13 \$
Party de Noël	15 \$	20 \$

*Mon cher*

*journal,*

*c'est à ton tour,*

*de te laisser*

*parler*

*d'amour...*

### La Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL)

Le 21 mars dernier, le gouvernement du Québec, dirigé par le Premier ministre François Legault, déposait son premier budget. La Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL) salue l'effort consenti par le gouvernement, avec des investissements de 70 millions de dollars pour les organismes communautaires autonomes.

Additionnés aux investissements des deux dernières années,

ce sont 125,5 millions de dollars qui ont été investis par le gouvernement québécois pour le financement des organismes, ce qui représente 25% du montant revendiqué (475 millions), dans la campagne *Engagez-vous pour le communautaire*. Bien qu'il s'agisse de bonnes nouvelles, il reste encore du chemin à parcourir pour atteindre la revendication financière des organismes communautaires autonomes.



### Les secteurs de l'action communautaires autonomes touchés par les réinvestissements :

Santé et services sociaux (PSOC) : 35 millions;  
 Défense collective des droits (FAACA) : 13 millions;  
 Famille : 10 millions;  
 Habitation : 6 millions;  
 Immigration : 4,3 millions;  
 Éducation (PACTE) : 1 million;  
 Corporation de développement communautaire : 900 000 \$.

De ces sommes, plusieurs avaient déjà été annoncées. La TROCL demande à ce que les

sommes soient investies rapidement pour permettre aux organismes d'avoir pleinement accès au rehaussement de leur financement. Les organismes de tout le mouvement communautaire, ainsi que leurs alliés, suivront de près l'évolution du dossier.

Et voilà en gros, le topo de notre saison hivernale. Je terminerai donc ce billet en accueillant le printemps 2019. Ah! Cette belle période de l'année en est une, pour moi et plusieurs autres, de regain et de recommencement.

Pour débiter cette magnifique saison, nous vous offrons de merveilleux textes à lire sous les chauds rayons du soleil, accompagné du gazouillis des hirondelles, le sourire aux lèvres et l'esprit léger.

Passionnés de lecture et de nature, ces deux loisirs vont de pair.

***P.S. Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir!***

  
 Votre directrice   
 Sara Grefford



Denise Goneau  
Intervenante

**Le groupe C s'attarde à la dimension de l'anxiété. Les personnes présentant ces troubles sont souvent présentées comme craintives, anxieuses et effacées.**

# Les troubles de la personnalité du groupe C

**Le DSM-5 définit dix troubles de la personnalité qui sont classés en**

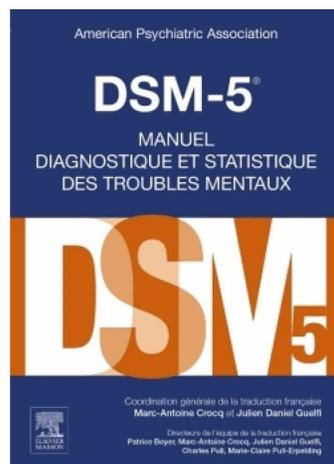
**trois sous-catégories : groupe A, groupe B et groupe C.**

Les troubles de la personnalité sont des troubles permanents du comportement, formés durant l'enfance, présents depuis l'adolescence ou le début de l'âge adulte, perturbant les relations interpersonnelles et professionnelles. Ils se manifestent par des perturbations du comportement plutôt que par des symptômes flagrants. Ils résultent de l'interaction entre la vulnérabilité émotionnelle présente à la naissance chez la personne, le tempérament et les événements vécus durant l'enfance (abus, négligence, violence, intimidation, séparation des parents, toxicomanie, etc.). Plusieurs chercheurs parlent également de facteurs génétiques et biologiques pour expliquer le développement des différents troubles.

Ceux-ci se définissent par des caractéristiques appelées les traits de la personnalité. Ce sont des tendances (dispositions) à se sentir, à percevoir et à se comporter, à penser et à gérer son environnement ainsi que soi-même, en se manifestant dans un large éventail de situations sociales, amoureuses, scolaires et professionnelles.

Le DSM-5 définit dix troubles de la personnalité classés en trois sous-catégories :

## Groupe A



Le groupe A traite de la dimension psychotique de la personnalité. Ce groupe est caractérisé par des perturbations du schéma cognitif et perceptif chez la personne atteinte. Il comprend le trouble de la personnalité paranoïaque, de la personnalité schizoïde et de la personnalité schizotypique. Les personnes présentant ces troubles sont souvent perçues comme distantes, bizarres et excentriques.

### Groupe B

Le groupe B aborde quant à lui la dimension de l'impulsivité. Ce groupe est caractérisé par des comportements impulsifs présents chez la personne atteinte. Il comprend le trouble de la personnalité antisociale, de la personnalité limite, de la personnalité histrionique et de la personnalité narcissique. Les personnes présentant ces troubles sont souvent perçues comme étant dramatiques, émotionnelles et capricieuses.

### Groupe C

Le groupe C s'attarde à la dimension de l'anxiété. Ce groupe est caractérisé par des comportements anxieux présents chez la personne. Il comprend le trouble de la personnalité évitante, de la personnalité dépendante et de la personnalité obsessionnelle-compulsive. Les personnes présentant ces troubles sont souvent présentées comme craintives, anxieuses et effacées.

C'est aux trois différents troubles de la personnalité du groupe C que nous allons nous intéresser davantage dans ce dossier, étant donné qu'ils sont méconnus de plusieurs personnes.

### **Le trouble de la personnalité évitante**

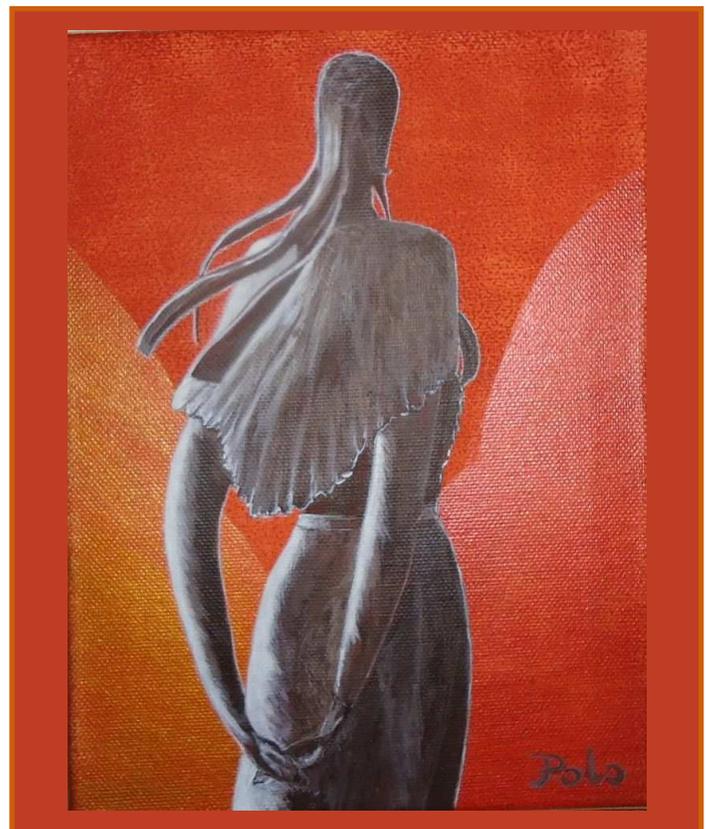
Les personnes présentant un trouble de la personnalité évitante sont inhibées sur le plan social, c'est-à-dire qu'elles ont très peu de contacts sociaux avec le monde extérieur. Elles ont de la difficulté à établir des relations humaines et sont hypersensibles au jugement des autres. La prudence est tellement de mise, que cela les pousse à vivre dans la solitude et les amène à se construire des murs afin de s'isoler. Elles ont l'impression de n'être jamais à la hauteur de la situation. La timidité et le

manque de confiance en soi sont flagrants. Ce trouble de la personnalité est considéré par plusieurs comme une forme d'anxiété sociale où l'estime de soi est très faible.

### Les caractéristiques

Pour recevoir ce diagnostic, la personne doit présenter au moins quatre des sept manifestations suivantes :

1. La personne évite les activités autant professionnelles que personnelles qui nécessitent des contacts sociaux. La peur d'être rejetée ou jugée est omniprésente. Elle ne supporte pas d'être exposée au regard des autres.
2. La personne a de la difficulté à s'impliquer auprès des autres à moins d'être certaine d'être aimée de façon inconditionnelle. Cela fait d'elle une personne solitaire et isolée. De ce fait, ses relations amoureuses vont lui offrir davantage de déceptions que de joies.



3. Même si la personne réussit à entrer en relation, elle demeure réservée. Elle éprouve une peur énorme d'être exposée à la honte et au ridicule. Afin d'éviter la désapprobation de l'autre, elle gardera pour elle ce qu'elle pense et ressent.
4. Dans les situations sociales, la personne craint d'être critiquée ou rejetée, quoi qu'elle fasse. Elle a peur que les autres interprètent mal ses opinions et les critiquent. C'est la raison pour laquelle si on lui demande son opinion, elle va répondre la même chose qu'une autre personne même si elle est en désaccord avec celle-ci.
5. La personne a tendance à être inhibée et tendue dans ses relations interpersonnelles. Elle a le profond sentiment de ne pas être à la hauteur des autres. Son estime d'elle-même est très faible. Elle croit que tout le monde est meilleur qu'elle et qu'elle ne mérite pas d'avoir sa place.
6. La personne se perçoit comme socialement incompétente, non attrayante et inférieure aux autres. Elle a une haute autocritique. Elle se croit malhabile dans ses interactions sociales et est convaincue que tout le monde perçoit ses maladresses. Elle ne se sent pas incluse dans la société.
7. La personne est peu portée à participer à de nouvelles activités par peur de se retrouver dans l'embarras et est réticente à prendre des risques personnels. Afin de ne

pas répondre à une invitation, elle peut inventer mille et une raisons, allant de malaises physiques, de fatigue ou d'un manque d'intérêt, mais rarement elle mentionne son mal intérieur.

*Aimer la solitude ne signifie pas automatiquement que l'on soit atteint d'un trouble de la personnalité évitante.*

La solitude se définit comme étant l'état, ponctuel ou durable, d'un individu seul qui n'est engagé dans aucun rapport avec autrui. Lorsque celle-ci est vécue de façon positive, elle est saine pour la santé. Par exemple, pour les personnes introverties, les moments de solitude sont nécessaires. Passer du temps seul leur permet de recharger leurs batteries. La solitude est très différente selon qu'elle soit choisie ou subie. Une personne peut choisir volontairement la solitude, afin de s'éloigner de problèmes personnels, prendre du recul, se ressourcer, se reposer et avoir l'occasion de développer de nouvelles idées. La solitude est alors une situation décidée et appréciée. On a tous besoin de temps pour soi, cependant il faut faire attention à ce que cela ne se transforme pas en un isolement excessif.

### Le traitement

Le traitement chez cette personne peut s'avérer difficile étant donné qu'elle attribue souvent ses difficultés au monde extérieur. Pour elle, ce trait de personnalité ne peut être changé puisqu'elle est comme ça et c'est tout. Une remise en cause sera donc limitée et souvent motivée par son entourage. L'évitement étant la plupart du temps son mode de fonctionnement, la personne ressentira de l'anxiété qui l'amènera dans un état de repli sur soi. La relation thérapeutique qu'elle développera avec un thérapeute sera souvent longue et inefficace puisque généralement, elle se persuadera que celui-ci ne sera pas en



mesure de comprendre son monde intérieur; sa croyance étant que ses besoins et ses idées seront rejetés sur le champ. Si jamais un véritable lien de confiance s'installe et qu'une alliance est établie, c'est à ce moment-là que les progrès apparaîtront. L'objectif thérapeutique visant ici à modifier l'image et l'estime de soi négatives de la personne.

### **Aider une personne présentant un trouble de la personnalité évitante**

Étant donné que ces personnes ont peu tendance à demander du soutien, il n'est pas évident de leur apporter une aide. En tant que membre de l'entourage, il faut savoir alors miser sur les forces de la personne. Il est possible de faire appel à elle dans la réalisation des tâches que l'on sait qu'elle est capable d'accomplir et de réussir. Ainsi, on va lui permettre de vivre une situation de succès. L'apport de ces petits succès va lui permettre de travailler sa confiance en elle. Il s'avère important de surtout ne pas la comparer aux autres, car cela lui rappelle automatiquement à quel point elle vaut peu. De plus, il est important d'éviter de la blesser en lui reflétant trop son manque de confiance en elle et sa faible image de soi. Elle le sait déjà. Il faut miser davantage sur ses qualités et ses

forces. Ne la jugez pas si elle fait le choix de ne pas assister à un événement. Cela ne ferait qu'accroître ses sentiments négatifs et elle percevrait un rejet de votre part qui augmenterait son mal-être. Encouragez-la à sortir avec vous, même si elle vous dit non à chaque fois. Proposez-lui des activités qui lui plaisent. Dites-lui que vous êtes présent pour elle et qu'elle ne devrait pas avoir peur du rejet.

### **La différence entre le trouble de la personnalité évitante et la phobie sociale**

On compare souvent le trouble de la personnalité évitante à la phobie sociale étant donné que ces deux problématiques sont étroitement liées à l'anxiété et à l'évitement. Cependant, elles sont différentes l'une de l'autre. La personne vivant avec le trouble de la personnalité évitante a la crainte quasi permanente d'être jugée et rejetée par les autres. C'est la raison pour laquelle la plupart des situations auxquelles elle sera confrontée, seront évitées. Pour sa part, la personne souffrant de phobie sociale éprouvera de fortes doses d'anxiété uniquement lors de situations précises : l'anxiété n'étant pas omniprésente dans son quotidien. Cette différence est bien représentée dans le tableau suivant.

Personnalité évitante	Phobie sociale
« C'est la faute des autres »	« C'est de ma faute »
« J'évite car ça m'ennuie, c'est nul ou ça ne vaut pas la peine »	« J'évite parce que j'ai peur et je ne me sens pas capable »
« Je suis comme ça »	« Je veux changer »

### **Le trouble de la personnalité dépendante**

Les personnes présentant un trouble de la personnalité dépendante ont un besoin général et excessif d'être prises en charge. Elles se comportent habituellement de façon soumise et ressentent une peur d'être

séparées de la personne avec laquelle elles sont en relation. Comme son nom l'indique, ce trouble se manifeste par une dépendance pathologique. Les personnes atteintes comptent sur le soutien de leur entourage pour prendre des décisions importantes puisqu'elles ne peuvent fonctionner sans

aide. Elles ont un constant besoin de recevoir du réconfort et elles ont un manque flagrant de confiance en soi. Elles se perçoivent comme inutiles, sans défense et faibles. Elles sont pessimistes et doutent sans cesse d'elles-mêmes.

### Les caractéristiques

Pour recevoir ce diagnostic, la personne doit présenter au moins cinq des huit manifestations suivantes :

1. La personne a de la difficulté à prendre des décisions, même les plus banales, comme la façon de s'habiller ou quelle collation manger. Étant donné qu'elle doute sans cesse de sa capacité à prendre les décisions de façon appropriée, cela devient une source d'anxiété importante pour elle. Elle cherche de manière excessive à être conseillée et rassurée.
2. La personne a besoin que les autres assument les responsabilités reliées aux domaines importants de sa vie. Elle a tendance à être passive. Elle peut s'attendre à ce que son partenaire s'occupe des finances, du choix du travail, du souper, du réseau d'amis.
3. La personne a du mal à exprimer son désaccord, notamment avec la personne dont elle dépend, par peur de perdre son soutien ou son approbation. Elle partage rarement son avis et ses pensées s'ils sont différents de ceux des autres. Elle ne réagira pas même si elle sait que ce que l'autre dit est faux.
4. La personne a du mal à prendre des initiatives ou à faire des choses seule par manque de confiance en son propre jugement et en ses capacités, plutôt que par un manque de motivation et d'énergie. Elle attend que les autres initient des actions pour elle, car elle pense qu'en général les autres savent les choses mieux qu'elle. Elle peut essayer certaines choses si elle est assurée d'avoir la supervision nécessaire et que tout ce qu'elle fait est conforme.
5. Afin de s'assurer du soutien et de l'appui des autres, la personne peut se porter volontaire pour faire des choses désagréables. Elle peut même tolérer la violence et accepter de se soumettre à des comportements dominateurs afin de se sentir soutenue et protégée. Son besoin de maintenir un lien important peut aboutir à une relation déséquilibrée.
6. La personne ressent une peur démesurée et se sent impuissante lorsqu'elle est seule, car elle craint d'être incapable de se débrouiller par elle-même. Elle pourrait suivre son conjoint dans des sorties qui ne l'intéressent pas juste par peur de se retrouver seule.
7. Lorsqu'une relation significative se termine, la personne cherche de manière urgente une autre relation qui puisse assurer les soins et le soutien dont elle a besoin. Elle ne tolère pas la solitude et s'attachera ainsi rapidement à une autre personne.



8. La personne est préoccupée de manière irréaliste et excessive par la crainte d'être laissée seule à se débrouiller. Cette pensée la hante sans cesse. Elle se perçoit dépendante des conseils et de l'aide des autres.

### Le traitement

Le problème majeur lors du traitement est que la personne présentant le trouble, développe une dépendance excessive à celui-ci. La dépendance au traitement peut tout aussi bien concerner le thérapeute que les médicaments. Elle s'attend alors que l'on règle les problèmes à sa place. La thérapie cognitive est la plus couramment utilisée pour mettre l'accent sur l'autonomisation de la personne, sur le renforcement de l'estime de soi et la prise d'assurance. Étant donné que la thérapie demande au patient d'être actif, cela pourrait être mal vécu en raison du contraste avec son fonctionnement habituel. Le thérapeute doit amener la personne à prendre conscience que son incapacité est un ressenti et non une réalité. La médication sera souvent prescrite afin de réduire les symptômes d'anxiété.

### **Aider une personne présentant un trouble de la personnalité dépendante**

La tendance qu'ont ces personnes à s'accrocher aux autres, mène souvent l'entourage à se sentir oppressé. Avoir la responsabilité de tout contrôler devient très pesant et épuisant. C'est la raison pour laquelle, en tant que membre de l'entourage, vous auriez avantage à laisser la personne être responsable d'elle-même. Cependant, cela peut prendre un certain temps avant qu'elle exprime ses opinions et

prenne soin d'elle-même. Fixez-lui des objectifs raisonnables à accomplir. Si elle parvient à les faire, félicitez-la puis augmentez la difficulté des tâches de façon progressive. Ne remettez pas en cause ses décisions même si vous n'êtes pas en accord avec celles-ci et laissez-la apprendre de ses erreurs. Faites-lui confiance et apprenez-lui à développer sa confiance en elle. Encouragez-la à se renseigner sur son état et proposez-lui d'aller consulter un professionnel.

### La différence entre le trouble de la personnalité dépendante et la dépendance

Chaque personne est plus ou moins dépendante sans que cela ne soit pour autant pathologique. La dépendance à l'autre fluctue au cours de notre vie. Quand on parle de dépendance, on doit prendre en considération plusieurs facteurs chez la personne : le contexte, l'âge, la situation sociale et culturelle. Certains comportements dépendants sont adaptés lorsque l'on considère ces différents facteurs. Le diagnostic doit donc être évité chez les enfants et les adolescents où un comportement dépendant fait partie du développement normal. Vivre avec une invalidité, une maladie chronique, une blessure ou vivre un moment difficile peut engendrer chez la personne une dépendance momentanée ou constante sans que cela ne soit relié au trouble de la personnalité. L'individu peut rechercher une figure d'attachement pour s'aider dans sa reconstruction.

Un comportement dit dépendant, doit être considéré comme une caractéristique du trouble de la personnalité, seulement lorsqu'il sort des normes de la culture de la personne ou qu'il explique des craintes irréalistes.

À noter, que de nombreuses personnes ont des traits de personnalité dépendante, mais ce n'est que lorsque ceux-ci sont rigides, mal adaptés, persistants et entraînant une souffrance qu'ils constituent un trouble de la personnalité.

### **Le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive**

Les personnes présentant un trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive se préoccupent constamment de l'ordre, de la perfection ainsi que du contrôle mental et interpersonnel, au détriment de la souplesse, de l'ouverture et de l'efficacité. Elles ont tendance à être solitaires et à se méfier de l'aide des autres. Elles font très peu confiance et ont de la difficulté à travailler en équipe. Leur prise de décision est excessivement longue et pénible. Elles peuvent passer plusieurs heures et même des jours entiers à la réalisation d'une même tâche, car elles s'attardent aux détails et ne parviennent pas à dégager une vue d'ensemble. On les caractérise comme ayant une froideur émotionnelle et affective. Elles sont généralement réservées et peu démonstratives. Elles ont de la difficulté à exprimer leurs sentiments.

### **Les caractéristiques**

Pour recevoir ce diagnostic, la personne doit présenter au moins quatre des huit manifestations suivantes :

1. La personne est préoccupée par les détails, les règles, les inventaires, l'organisation et les plans à tel point que le but principal de l'activité est perdu de vue. Elle vérifie à plusieurs reprises si elle n'a pas commis d'erreur et accorde une trop grande importance aux détails.
2. La personne recherche démesurément la perfection, ce qui entrave l'achèvement des tâches entamées. Elle a de la difficulté à achever tout projet parce que ses exigences personnelles sont trop strictes. Cela entraîne souvent des retards importants. Si ce n'est pas parfait, c'est nul.
3. La personne fait preuve d'une dévotion excessive pour le travail et la productivité sans que cela ne soit motivé par une nécessité financière. Conséquemment, les divertissements et les relations interpersonnelles sont négligés. Les loisirs sont souvent perçus comme une simple perte de temps. Si toutefois elle prend le temps de s'adonner à un loisir, elle en choisira un de très structuré. Cette dévotion pour le travail peut également avoir une incidence sur la vie de couple de la personne.
4. La personne est consciencieuse, scrupuleuse et rigide sur des questions de morale, d'éthique ou de valeurs qui ne s'expliquent pas par une appartenance religieuse ou culturelle. Elle encourage les autres à se conformer à des codes professionnels stricts et à adopter ses croyances personnelles. Les protocoles sont suivis à la lettre.



5. La personne est incapable de jeter des objets usés ou sans utilité même si ceux-ci n'ont aucune valeur sentimentale. Donc, elle accumule et collectionne toutes sortes de choses, car elle considère que ça pourrait lui servir un jour. Elle peut se mettre en colère si on essaie de se débarrasser des objets.
6. La personne est réticente à déléguer des tâches ou à travailler avec autrui à moins que les autres ne se soumettent exactement à sa manière de faire les choses. Si elle travaille en équipe, elle va donner des instructions détaillées sur la manière de réaliser la tâche considérant que les autres ne pourront la réaliser mieux qu'elle. Si on lui propose une autre façon de faire, elle va se fâcher immédiatement.
7. La personne a tendance à ne pas vouloir dépenser pour elle-même et pour les autres, car l'argent est perçu comme quelque chose à préserver en prévision de futures catastrophes. Elle vit en dessous de ses moyens afin de conserver son argent et chaque dépense est grandement réfléchi. Il faut dépenser le moins d'argent possible.
8. La personne se montre rigide et têtue. Elle planifie tout en avance et a de la difficulté à s'adapter aux changements et aux imprévus qui dérogent de ce qu'elle avait planifié. Sa rigidité peut entraîner des frustrations auprès de son entourage. Elle croit fermement qu'elle est la seule à avoir la bonne manière de faire les choses.

### Le traitement

Le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive s'aggrave avec l'âge et les capacités de l'entourage à y faire face s'amenuisent. Une remise en question de la personne qui présente le trouble est plutôt rare. Lorsqu'une

thérapie est entamée, l'accent doit être mis sur la modification de la perception des autres. La personne doit apprendre à faire confiance aux autres et à déléguer des tâches. Elle doit apprendre également à exprimer ses émotions.

### Aider une personne présentant un trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive

En tant que membre de l'entourage d'une personne présentant le trouble, il est tout à fait normal de vivre de l'épuisement et du découragement, car les moments de répit sont très rares. Afin de rendre la relation plus facile, il est important de faire preuve de tolérance et de permettre à la personne de continuer avec ses habitudes. Les luttes de pouvoir ne sont pas recommandées avec elle, car celle-ci est très habile pour justifier son comportement. Il est donc bénéfique de l'écouter et d'essayer de la comprendre. Ne vous sentez pas visé par le peu de signes d'affection. Il s'agit seulement d'un manque de manifestation et aucunement de l'absence de sentiment. N'oubliez pas qu'elle a de la difficulté à les exprimer ouvertement.

### La différence entre le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive et le trouble obsessionnel-compulsif

Malgré leur appellation similaire, ces deux problématiques sont pour le moins différentes l'une de l'autre. Comme mentionné précédemment, la personne qui vit avec le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive est préoccupée par l'ordre, le perfectionnisme et le contrôle. Son besoin de contrôler est justifié par un souci d'ordre. C'est la raison pour laquelle, son comportement, ses valeurs et ses sentiments sont acceptables et en harmonie avec l'image qu'elle a d'elle-même. Même si le TPOC nuit aux relations harmonieuses, la

personne ne ressent habituellement aucune souffrance. Pour sa part, la personne ayant un trouble obsessionnel-compulsif est aux prises avec des pensées intrusives, indésirables et répétitives (des obsessions) qui la poussent à poser des gestes rituels (des compulsions). Ces compulsions sont faites dans le but de contrôler ses obsessions. L'anxiété ressentie ici affecte énormément le quotidien de la personne. La présence des obsessions et des compulsions entraîne une grande détresse. À noter que la plupart des individus souffrant de TOC ne présentent pas les symptômes de la personnalité obsessionnelle compulsive.

### Conclusion

Poser ces trois diagnostics est difficile, car plusieurs aspects sont à considérer. Il ne faut surtout pas vous diagnostiquer vous-même, car n'oubliez pas que nous avons tous des traits de personnalité. Les traitements sont efficaces dès que la personne comprend que le problème est en elle-même et non seulement

causé par les autres et l'environnement. Gardez en tête qu'on ne peut être responsable des manières de penser et d'agir d'une autre personne et que le fait de vouloir l'aider ne convient pas toujours si on fait pour elle ce qu'elle devrait faire d'elle-même.



### Sources :

- ◆ [https://www.youtube.com/watch?v=9i\\_klvk3zV8](https://www.youtube.com/watch?v=9i_klvk3zV8)
- ◆ <https://journalpsychouqam.wordpress.com/2016/12/08/solitude-ou-socialisation-une-route-a-double-sens/>
- ◆ <http://www.anxietesociale.org/pe.htm>
- ◆ <http://www.cogicor.com/personnalite-evitante/>
- ◆ <http://psychologie-m-fouchey.psyblogs.net/?post//La-personnalite-dependante>
- ◆ <http://www.prendresoins.org/wp-content/uploads/2014/04/Les-difficultes-liees-a-la-personnalite-dependante.pdf>
- ◆ <https://www.forumpsy.net/t106-trouble-de-la-personnalite-dependante-definition-dsm-iv>
- ◆ <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-psychiatriques/%EF%BB%BFtroubles-de-la-personnalit%C3%A9/trouble-de-la-personnalit%C3%A9-obsessionnelle-compulsive>
- ◆ <http://www.anxietesociale.org>

## Organismes communautaires dans Lanaudière

Au cours de notre vie, nous avons tous eu besoin d'aller chercher de l'aide, que ce soit au C.L.S.C. ou auprès de différents organismes communautaires (comme La lueur du phare de Lanaudière). Afin de faciliter votre recherche, voici une liste d'organismes communautaires en santé mentale qui existent dans la région de Lanaudière.

### **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE**

Tél.: 1 866 277-3553

Courriel : [administration@cps-lanaudiere.org](mailto:administration@cps-lanaudiere.org)

[Site web : www.cps-lanaudiere.org](http://www.cps-lanaudiere.org)

### **SERVICES DE CRISE DE LANAUDIÈRE**

REPENTIGNY ET RAWDON

Tél.: 1 800 436-0966

Courriel : [administration@crise.lanaudiere.net](mailto:administration@crise.lanaudiere.net)

[Site web : www.crise.lanaudiere.net](http://www.crise.lanaudiere.net)

### **PLEINS DROITS DE LANAUDIÈRE**

718, BOUL. MANSEAU

JOLIETTE (QUÉBEC) J6E 3E9

Tél.: 450 394-0779 ou sans frais 1 855 394-0779

Télécopieur : 450 394-4303

Courriel : [pleinsdroits@videotron.ca](mailto:pleinsdroits@videotron.ca)

### **LE VAISSEAU D'OR DES MOULINS**

486, RUE GAGNON

TERREBONNE (QUÉBEC)

J6W2N7

Tél.: 450 964-2418

Télécopieur : 450 964-8702

Courriel : [entraide@vaisseaudor.com](mailto:entraide@vaisseaudor.com)

[Site web : www.vaisseaudor.com](http://www.vaisseaudor.com)

### **HABITAT JEUNESSE MASCOUCHE**

2973, BOUL. SAINTE-MARIE

MASCOUCHE (QUÉBEC)

J7K LN8

Tél.: 450 474-4938

Télécopieur : 450 474-4938

Courriel : [habitatjeunesse@videotron.ca](mailto:habitatjeunesse@videotron.ca)



Ex-épouse d'une personne vivant un épisode de dépression.

**« Dans ma vie,  
j'ai vécu,  
j'ai aimé,  
j'ai perdu,  
j'ai regretté,  
j'ai eu mal,  
j'ai fait confiance,  
j'ai fait  
des erreurs,  
mais avant tout,  
j'ai appris. »**



# Malgré tout, je l'aime toujours!

*Je me souviens encore la première fois où j'ai appelé à La lueur du phare. J'étais dévastée, démolie. J'avais perdu tous mes repères; mon mari venait de me quitter après quatre ans de mariage et 20 ans de vie de couple. Il disait qu'il n'était plus capable d'assumer sa responsabilité parentale. C'était trop pour lui. Il disait qu'il devait partir pour nous protéger de lui et nous éviter de nous enfoncer avec lui. Il vivait constamment une pression au travail et il n'en pouvait plus. Je dois spécifier qu'à l'époque, il était le seul à subvenir aux besoins de la famille. À l'arrivée des enfants, on avait pris la décision que je demeurais à la maison, le temps que ceux-ci aient terminé leurs études primaires.*

*Tous nos projets communs venaient de s'écrouler. Je ne comprenais pas sa décision de partir, comme ça, et nous laisser, moi et les enfants. Ceux-ci, étaient tout autant sous le choc que je l'étais. Ma fille m'avait demandé : « Pourquoi papa est-il parti? Pourquoi est-il fâché? » Je lui avais répondu : « Parce qu'il est malade. » Elle avait répliqué : « Alors, s'il est malade, pourquoi il ne va pas à l'hôpital se faire soigner? » J'étais désemparée. Que devais-je lui répondre? Cela faisait près de deux ans que sa santé mentale se détériorait. Sa maladie mentale s'était installée sournoisement dans sa vie (dans nos vies). Je ne reconnaissais plus mon mari. Il avait de plus en plus le sommeil agité, avait des troubles de concentration, des pertes de mémoire. Il était constamment fatigué, impatient, colérique et impulsif. Il avait perdu toute motivation et pleurait souvent. Il avait consulté son médecin de famille pour avoir un arrêt de travail. Après une évaluation de son état, on lui avait diagnostiqué une dépression majeure avec troubles anxieux et un TDA (Trouble Déficit de l'Attention). Il était sorti du cabinet médical avec une référence en psychologie et une prescription de médicaments (antidépresseurs et stimulants pour aider à sa concentration). J'avais eu beau lui suggérer d'aller consulter le spécialiste, il me répétait constamment : « Ça va passer. Ce n'est qu'une mauvaise période. Je ne suis pas malade. J'ai juste besoin de repos. » Ah! L'orgueil masculin! Pourtant, de jour en jour, je le voyais s'enfoncer dans la dépression et je me sentais de plus en plus impuissante. J'avais l'impression de m'enfoncer avec lui. Telle une éponge, j'absorbais ses états d'âme et physiquement, je perdais de plus en plus de résistance. Mon corps me parlait, mais je ne l'écoutais pas. J'étais trop occupée à vouloir « sauver » mon mari.*

*À ce moment-là, pour me rassurer, j'avais besoin de comprendre les comportements et les choix irréalistes de mon ex-mari; autrement dit, comment fonctionne une personne qui souffre de dépression majeure et de troubles anxieux. J'avais aussi besoin de savoir comment parler à mes enfants de la maladie de leur père et les soutenir dans cette épreuve. Comment lâcher prise sur cette situation qui ne m'appartenait pas? Et comment changer mon mode de communication avec lui?*

*Au bout du fil, un intervenant m'a écoutée, m'a soutenue dans ma peine et m'a surtout rassurée. Il m'a également informée qu'en devenant membre de La lueur du phare de Lanaudière, j'avais accès à plusieurs services, dont des interventions individuelles, des «café-échange», différentes formations touchant la maladie mentale, des sorties de répit et j'en passe.*

*Au début de mon aventure avec La lueur du phare, j'ai beaucoup utilisé les entrevues individuelles. J'avais tellement de peine, de colère et d'incompréhension en dedans de moi que j'avais besoin de les exprimer. Juste le fait d'être entendue et soutenue dans ce que je vivais m'apaisait. On m'a ensuite guidée vers des interventions à faire avec mes enfants : leur donner des outils pour mieux comprendre et « affronter » leur père. Cela leur a apporté davantage d'assurance et de détermination. J'étais aussi à la recherche de conseils et de solutions. Les «café-échange» m'ont permis de répondre à ces besoins. Lors de ces rencontres, j'ai découvert que je n'étais pas la seule à vivre de telles épreuves. Quel soulagement! Le fait de partager des expériences similaires a créé, en moi, un certain sentiment d'appartenance. C'est d'ailleurs à travers les «café-échange» que je me suis tissée d'amitié avec certains membres de La lueur. Je remercie La lueur pour ce beau cadeau! Puis, pour répondre à mon besoin de compréhension de la maladie mentale de mon ex-mari, j'ai assisté à diverses formations. Ça m'a beaucoup aidé à cheminer à travers cette épreuve. Je n'ai qu'à penser à la formation des deuils blancs, du lâcher-prise, TPL, positiver ou recadrer positivement, la gestion de la colère et celle de l'anxiété et la communication non violente. Grâce à ces apprentissages, j'ai trouvé une certaine paix intérieure et j'ai été plus en mesure d'intervenir adéquatement auprès de mon ex-mari.*

*J'ai appris que tout part de soi. C'est-à-dire : si je désire un changement de comportement chez la personne atteinte, je dois d'abord changer mon attitude vis-à-vis d'elle; ma façon de m'exprimer, ma façon de réagir face à une situation, mettre mes limites. Si je veux être bien avec moi et avec les autres, je dois être à l'écoute de mes besoins et les combler. Au fond, c'est la source même du bonheur, selon moi. J'ai compris que l'homme que j'ai connu et que j'ai tant aimé ne sera plus jamais le même. J'en ai fait mon deuil. Mais j'ai aussi appris à apprivoiser le nouveau lui et je ne me fais plus d'attente. Quelle délivrance!*

*Aujourd'hui, quand je regarde tout le travail que j'ai fait sur moi depuis mon arrivée à La lueur du phare, j'en suis fière. Du moins, maintenant lorsqu'une situation se produit, je suis capable de prendre du recul, d'être à l'écoute de mes émotions, d'analyser ce qui se passe et ensuite d'agir en conséquence. Grâce aux services et aux outils que j'ai reçus de l'organisme, j'ai beaucoup plus confiance en moi et cela se reflète dans ma relation avec mon ex-mari. Nous sommes devenus, d'ailleurs, de bons amis. Malgré les embûches que nous avons traversées, je l'aime toujours.*

*Comme le dit si bien la citation « J'ai appris » de beaux proverbes : « Dans ma vie, j'ai vécu, j'ai aimé, j'ai perdu, j'ai regretté, j'ai eu mal, j'ai fait confiance, j'ai fait des erreurs, mais avant tout, j'ai appris. »*



# 25 PHRASES MARQUANTES POUR LES 25 ANS DU MOT À MAUX:

Par Édith Tardif, chroniqueuse

*Quelques-unes proviennent de grands philosophes, certaines autres ont été prononcées lors de nos conférences mais toutes ont un point commun, ces phrases résument en peu de mots des préceptes éthiques reconnus visant ainsi un meilleur équilibre de vie et une bonne santé mentale.*

*En vérité, elles font du bien et nous permettent de réfléchir à ce qui est énoncé!*

- Dire, c'est se libérer.
- Une idée préconçue modifie la perception de ce qui est observé.
- Afficher sa vulnérabilité attire l'empathie des autres.
- Pour nous, dans l'émotion, notre besoin est toujours plus grand que celui des autres.
- Si on a l'impression d'être contrôlé par les autres, on ne fait pas notre bonheur.
- Il n'y a pas toujours concordance entre la vérité des émotions et la vérité des faits.
- La plupart du temps, la vraie vie n'est pas à la hauteur de l'idée de ce qu'on s'en faisait, mais parfois elle s'en rapproche, alors à ce moment précis, on doit la savourer pleinement.
- Les sensations sont fugaces, mais les émotions sont profondes et ancrées en soi.
- Nous sommes responsables des choix que nous faisons et de ceux que nous ne faisons pas.
- La confiance est comme le vent, il faut y croire même si on ne le voit pas.
- Se montrer disponible à une chose inconnue peut créer de belles surprises... le changement appelle l'adaptation.
- N'attendez pas que le succès ou le bonheur vous tombe dans les bras, provoquez-le.
- Pour ne plus être paralysé par la culpabilité, il faut préalablement avoir de l'estime de soi et augmenter sa confiance en soi... si le bonheur des autres ne peut exister qu'au détriment du vôtre, vous devez de revoir la situation sans vous arrêter aux jugements d'autrui.
- Ce n'est pas parce que vous refusez de reconnaître vos besoins qu'ils s'évanouissent.
- Contrairement à l'idée qui a imprégné la pédagogie pendant des générations, l'obéissance crée rarement des êtres responsables, mais plutôt des automates.
- Cultiver le courage nous apprend à vaincre nos lâchetés, mais quand la prudence est partout, le courage est nulle part.
- Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.
- La dépendance émotionnelle peut devenir un vrai problème. Quand la vie ne tourne qu'autour d'une personne en particulier, quand il n'y a plus d'espace propre, c'est le moment de rompre les chaînes.
- Il faut toujours s'autogratiser du travail accompli et de l'effort qu'on y a mis.
- Il vaut mieux vivre ses rêves que de rêver sa vie.
- Rendre une personne autonome, c'est lui accorder le droit à l'erreur et de se tromper afin de mieux progresser, c'est accepter que son choix ne soit pas le nôtre ainsi que sa différence.
- Les erreurs s'assument. La peur se surmonte. L'amour se prouve.
- Soyez clément avec vous-même; s'il y a une porte qui se ferme dans votre vie, mais que vous n'êtes pas prêt à en ouvrir une autre, ne paniquez pas et ouvrez les fenêtres.
- Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle... Estime de soi.
- En agissant, on se trompe parfois. En ne faisant rien, on se trompe toujours.





Nathalie-Anne Martin  
Chroniqueuse

# Prendre le temps...

«La chose la plus difficile est la décision d'agir, le reste est simplement de la ténacité.»  
Amélia Earhart

## Citation :

Lorsque je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être lorsque je serai grand. J'ai répondu « heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.

John Lennon

## Blagues :

L'être humain est incroyable : c'est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire dessus : « Sauvez les arbres! »

Auteur inconnu

Les prévisions sont difficiles surtout lorsqu'elles concernent l'avenir.

Auteur inconnu

Un homme est venu sonner chez moi pour me demander un petit don pour la piscine municipale. Je lui ai donné un verre d'eau.

Auteur inconnu

Cette nuit, un voleur s'est introduit chez moi. Il cherchait de l'argent. Je suis sorti de mon lit et j'ai cherché avec lui.

Auteur inconnu

## Charades :

Mon premier est un cri de victoire.

Mon deuxième se porte en hiver.

Mon tout est dévastateur.

Mon premier a six faces.

On dort dans mon deuxième.

Mon troisième est le pluriel de ciel.

Mon tout signifie très bon.

Mon premier voit s'arrêter les trains.

On fait mon deuxième avec une corde.

Mon troisième ne dit pas la vérité.

Mon tout est un enfant espiègle.



## Réponses :

1-Ouragan 2-Délicieux 3-Garnement

«La vie,

c'est comme

Une bicyclette.

Il faut avancer

pour ne pas perdre

l'équilibre.»

Albert Einstein

## **Le jour où je me suis aimé pour de vrai**

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai pu percevoir que mon anxiété  
et ma souffrance émotionnelle  
n'étaient rien d'autre qu'un signal  
lorsque je vais à l'encontre de mes émotions.  
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle l'AUTHENTICITÉ.*

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer  
une situation ou une personne  
dans le seul but d'obtenir ce que je veux  
sachant très bien que ni personne  
ni moi-même ne sommes prêts  
et que ce n'est pas le moment.  
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle le RESPECT.*

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai cessé de vouloir toujours avoir raison  
et me suis rendu compte de toutes les fois  
où je me suis trompé.  
Aujourd'hui j'ai découvert, l'HUMILITÉ.*

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai cessé de revivre le passé  
et de me préoccuper de l'avenir.  
Aujourd'hui je vis au présent, là où toute la vie se passe.  
Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois,  
ça s'appelle la PLÉNITUDE.*

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir  
mais si je la mets au service de mon cœur,  
elle devient un allié très précieux.  
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle  
tout simplement SAVOIR VIVRE!*

*Kim & Alison Mcmillen*



Édith Tardif  
Chroniqueuse

**Célébrer le 25<sup>e</sup>  
anniversaire  
d'une publication  
et être hautement  
fiers du contenant  
autant que de son  
contenu est un  
travail de tous  
les jours.**

# LE MOT À MAUX A 25 ANS!

## SOYONS FIERS ET CÉLÉBRONS TOUS ENSEMBLE!

*Depuis la publication en 1994 du Volume 1, No 1,*

*La lueur du phare de Lanaudière n'a cessé de prendre soin de ses membres en leur offrant un outil de première classe, c'est-à-dire LE MOT À MAUX.*

Qu'on l'appelle le bulletin, la publication ou plutôt le journal, une chose est certaine il a fait du bien, continue à en faire et en fera encore longtemps.

Aujourd'hui, au printemps 2019, nous voici 25 années plus tard avec la même fougue, le même engagement et la même fierté à produire LE MOT À MAUX que les équipes précédentes. Soutenues par plusieurs intervenants, collaborateurs, employés, directrices et membres des conseils d'administration, ces équipes ont contribué pendant toutes ces années à vous informer, vous divertir, vous renseigner, vous témoigner de leur vécu et vous servir de mieux en mieux au fil du temps.

La réussite associée à votre publication est d'abord et avant tout l'appréciation que vous-mêmes, membres de l'entourage de personnes ayant un trouble de santé mentale, en avez. Dernièrement et dans le but d'une amélioration continue, l'équipe actuelle du MOT À MAUX vous a consulté lors d'un sondage d'appréciation et nous avons été agréablement satisfaites de vos réponses et commentaires tous positifs à l'égard de chacune des chroniques traitées dans nos trois publications par année. Merci de votre reconnaissance!

SONDAGE D'APPRÉCIATION DU MOT À MAUX				
33 répondants / 130 envois Taux de participation de 25.4 %				
<b>Partie 1 : Pour l'ensemble de la publication</b>				
pas du tout satisfaisant à très satisfaisant (4)				
2 pas de réponses/ 6%				
	1	2	3	4
Nombre de pages			4/ 12%	27/ 82%
Caractères d'écriture	1/ 3%	3/ 9%	27/ 82%	
Mise en page	1/ 3%	1/ 3%	29/ 88%	
Vocabulaire utilisé		4/ 12%	27/ 82%	
La longueur Dossier		7/ 21%	24/ 73%	
Journal dans son ensemble		4/ 12%	27/ 82%	
pas du tout à au complet (4)				
4 pas de réponses : semblent ne pas avoir vu la question/ 12%				
Lisez-vous votre publication du Mot à MauX?	2/ 6%		5/ 15%	22/ 67%
<b>Partie 2 : Sujets abordés</b>				
pas du tout utile à très utile (4)				
2 pas de réponses				
Mot de la présidente	1/ 3%	4/ 12%	11/ 33%	15/ 45%
Mot de la directrice	1/ 3%		13/ 39%	17/ 52%
Le Dossier (sujet)		3/ 9%	3/ 9%	27/ 82%
Détente			10/ 30%	18/ 55%
Témoignage		1/ 3%	30/ 91%	
Saviez-vous que...		8/ 24%	23/ 70%	
Le Touché-à-tout			10/ 30%	21/ 64%
La lueur du phare Bonjour			8/ 24%	23/ 70%
Divers	1/ 3%	15/ 46%	15/ 46%	
Dernière page	2/ 6%	14/ 42%	15/ 46%	
<b>Partie 3 : Commentaires et suggestions</b>				
Je trouve que c'est un journal de qualité, toujours intéressant et agréable à lire. Bravo à toute l'équipe Ma femme le lit et m'informe de son contenu. Je trouve le journal très utile pour m'informer Super beau travail d'équipe! Le fond rouge apporte une brillance qui rend la lecture difficile. Est-il possible qu'il soit une impression au laser ? Le fait de mettre en rouge une page complète augmente la difficulté dans l'ensemble de la revue. Je lis seulement les textes écrits sur les pages blanches. Très intéressants. Merci pour votre bon travail, inspirant, j'apprécie beaucoup Comme toujours le journal a été et est aujourd'hui toujours intéressant dans tous les sujets qui le complètent. « Il est comme le bon vin » plus il vieillit meilleur il est. Sa beauté colorée le rajoute tout en ayant 25 années d'existence. Bravo! A toute l'équipe et longue vie Cette publication est très appréciée, cela informe sur des sujets importants Mer, je suis satisfait. J'ai hâte de le lire quand ça arrive chez moi. Super beau travail d'équipe! Une page d'agenda des 3 mois suivants l'arrivée du journal et une page sur des choix de lecture Merci, le journal est très apprécié En général, j'aime bien Le mot à mauX. Je n'ai rien de négatif à son sujet... et j'aime bien le lire puisqu'il a vraiment des bons sujets et des réponses parfois à nos questionnements... finalement, j'aime recevoir Le mot à mauX soit par Internet ou par la poste. Merci! Au verso du journal, il serait important d'avoir les noms et numéros de téléphone des ressources d'urgence comme le Centre de crise, hébergement Lanaudière, prévention suicide, etc... Parler des moyens à prendre pour que ce soit moins souffrant. Merci très apprécié Je sais combien c'est exigeant de bien écrire, de bien informer mais les écrits restent... Utile. Bravo! J'aime le recevoir et je le lis avec intérêt Les témoignages c'est ce qui me parle le plus. Merci! Le dossier... j'en prendrais plus Je ne suis pas connaisseur dans ce domaine, toutefois j'apprécie beaucoup le journal et je vous encourage à continuer tout en vous remerciant pour ce service J'apprécie les cheminements, les anecdotes que mentionnent des personnes vivant avec une personne atteinte d'un trouble de santé mentale. Nous ne sommes pas seuls Dossiers pertinents qui apportent connaissance, le choix de sujets attire mon attention à chaque parution. Plus de contenu serait apprécié tel que témoignages et ressources diverses. Merci de tout cœur d'être avec nous! Publication très complète et utile pour obtenir plein de renseignements (diversité du document) Les deux plus utiles : le dossier et le savez-vous que... PS café-échange de jour à Joliette, est-ce possible dans le futur?				

Célébrer le 25<sup>e</sup> anniversaire d'une publication et être hautement fiers du contenant autant que de son contenu, est un travail de tous les jours. C'est également réaliser combien parler de problèmes de santé mentale, dont nous avons modifié le terme par *les troubles de santé mentale* depuis quelques années, comporte tant de thèmes variés, de dossiers percutants et de ramifications diverses qu'il est facile de se projeter dans l'avenir et se voir célébrer nos 30 ans, nos 35 ans...

En effet, avec tous les moyens de communication et les supports de recherche mis à la disponibilité de tous, nous avons accès rapidement aux nouveautés se rapportant à la santé mentale. L'important demeure toujours de choisir des sites hautement reconnus pour leur véracité et leur affiliation à la santé de la population.

Qu'il s'agisse d'informations diverses provenant de la directrice et de la présidente, d'un nouveau médicament, d'un résumé de conférence, d'une formation suivie, d'une lecture suggérée d'un livre, d'un aspect légal, d'un organisme d'aide, de témoignage émouvant, d'un peu de détente ou encore d'un important dossier d'une dizaine de pages sur toutes les variations, impacts, comportements, émotions, etc. qu'engendre la présence d'une problématique en santé mentale dans l'entourage d'une personne sur cinq, **LE MOT À MAUX est là pour vous.**

Parler de la santé mentale aujourd'hui demande la participation de plusieurs collaborateurs lesquels sont :

- Manon Vaillancourt, présidente;
- Sara Grefford, directrice;
- Jasmine Martel, formatrice-intervenante;
- Luc Lachapelle, coordonnateur;
- Denise Goneau, intervenante;
- Line D'Agostino, intervenante;
- Édith Tardif, chroniqueuse;
- Nathalie-Anne Martin, chroniqueuse;
- Chantal Turenne, chroniqueuse;
- Feu Monique Duhamel, correctrice;
- Estelle Frenette, correctrice;
- Martine Laforest et les bénévoles (envoi);
- Tous les psychiatres, médecins, pharmaciens, chercheurs, psychologues, assistants sociaux qui rendent accessibles leurs travaux, opinions et conseils sur le WEB.

Finalement, votre **journal** LE MOT À MAUX ne serait certainement pas aussi intéressant sans l'apport indéfectible de **JASMINE MARTEL**, conceptrice et rédactrice en chef. Jasmine, laquelle est employée de La lueur du phare de Lanaudière depuis 25 ans sur 26 d'existence, sait y mettre de la couleur, des images appropriées et la UNE nous donnant le goût, dès sa réception, de le lire d'un couvert à l'autre.

Bonne Fête **LE MOT À MAUX!**





Chantal Turenne  
Chroniqueuse

# RÉSUMÉ DE FORMATION : APPRENDRE À CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

*La formation Apprendre à contrôler ses émotions est basée sur une approche émotive-rationnelle, soit une approche permettant à l'individu de modifier ses comportements pour agir directement sur ceux-ci ou encore sur les émotions le faisant souffrir.*

J'ai participé à la formation *Apprendre à contrôler ses émotions* au printemps dernier au bureau de Repentigny de La lueur du phare. Cette formation répartie sur une période de huit semaines à raison de trois heures par rencontre et basée sur une approche émotive-rationnelle, soit une approche permettant à l'individu de modifier ses comportements pour agir directement sur ceux-ci ou encore sur les émotions le faisant souffrir. Autrement dit : s'aider soi-même en portant attention à ses pensées qui se répercutent sur ses émotions et ses comportements.

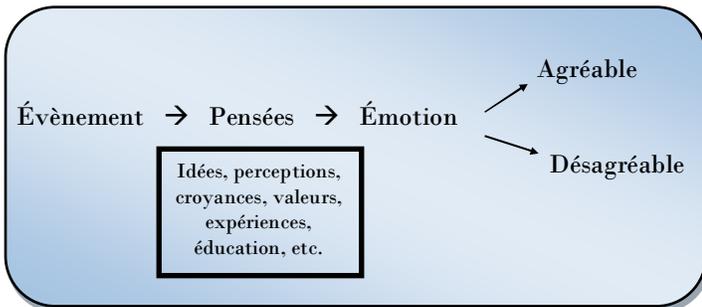
*L'hostilité, (...), est orientée envers quelqu'un, mais dans la culpabilité, les idées sont orientées envers soi, nous nous accusons nous-mêmes.*

Bien entendu, pour être capable d'agir sur nos émotions et nos agissements, il faut à priori en être conscient, être capable de les ressentir, de les voir et de les décortiquer, mais surtout d'en connaître la cause. Les émotions ne se résument pas à être ceci ou cela telle une lumière allumée ou éteinte. Bien au contraire, des variations d'une même émotion sont possibles et même souhaitables pour harmoniser et contrôler notre vie.

Ce qui qualifie une émotion d'agréable ou désagréable est l'interprétation que l'on en fait suite à un événement. Cette interprétation est reliée à nos croyances, nos idées, notre expérience, nos valeurs, notre éducation, etc. Donc l'émotion découle de la perception que l'on se fait d'un événement et varie en fréquence, en intensité et en durée.

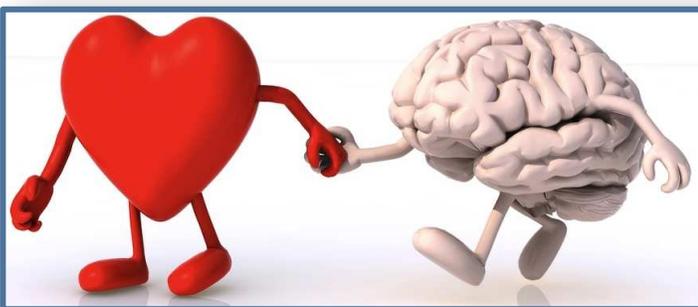
Lors d'un événement, la pensée et l'émotion arrivent au même moment, ensemble. Donc, pour analyser et/ou contrôler une émotion, je dois regarder de quelles natures sont mes pensées, c'est-à-dire vérifier si elles sont réalistes ou non. Cette démarche est ce que l'on appelle une confrontation. C'est une démarche de comparaison entre les idées et la réalité, un choc, un brassage d'idées et cet exercice amène fréquemment

un changement de la pensée et par conséquent, un changement émotif.



D'un point de vue personnel, réaliser que mon émotion est déterminée par les pensées que j'entretiens à la suite d'un événement me fait croire qu'il m'est possible d'avoir beaucoup plus de pouvoir sur mes émotions et mes comportements. Du même coup, m'ouvrir à d'autres pensées ou d'autres interprétations m'amènera à d'autres émotions et conséquemment, à d'autres comportements. Cet apprentissage est déterminant au niveau émotif, car de cela, émane une responsabilité. Je peux décider d'avoir des émotions agréables ou désagréables simplement en faisant attention à mes pensées. C'est un grand pouvoir que je me réapproprie!

Une fois cet apprentissage fait, nous nous sommes attardés à certaines émotions ressenties par la majorité d'entre nous et qui ne sont pas nécessairement des émotions agréables.



Les émotions de peur et d'anxiété sont deux émotions différenciées dans leur gradation et leurs causes. La peur découle de l'idée d'un

danger pour soi-même, tandis que l'anxiété résulte du danger pour soi en plus de l'idée d'incapacité à faire face à ce danger. La confrontation de la peur et de l'anxiété peut induire un changement d'idée, un changement émotif et une diminution de la peur et de l'anxiété. Les idées peuvent être longues à changer parce qu'il se peut que des habitudes de pensées se soient bien installées. Cela prend du temps et des efforts pour produire des résultats.

Lorsqu'un désir est insatisfait, on appelle cet état de non-satisfaction une frustration. Des idées d'injustices découlent de ces frustrations et lorsque ces idées sont provoquées, selon nous, par une personne, c'est ce que l'on appelle l'hostilité. Par contre, si les idées entretenues sont causées par quelque chose, on dira à ce moment-là que l'émotion ressentie est de la révolte.

Sachons qu'il existe des lois naturelles auxquelles nous ne pouvons échapper, elles sont indépendantes de nous et surviendront ou non, peu importe notre volonté, notre état; elles n'ont pas besoin de moi pour survenir. C'est le cas, par exemple, des objets qui sont attirés vers la terre. C'est une loi naturelle qui attire les objets vers le bas. En deuxième lieu, il y a des lois dites humaines, implantées pour civiliser nos relations, qui sont des lois que les humains consentent à observer ou non. On peut souvent ressentir de la colère lorsqu'une loi humaine n'est pas respectée. Donc, respirons un bon coup et travaillons sur les idées qui causent nos émotions d'hostilité et de révolte.

La pensée alimentant l'hostilité est la même que celle qui alimente la culpabilité. La différence réside dans l'orientation de ces idées.

**L'hostilité, comme décrite plus haut, est orientée envers quelqu'un, mais dans la culpabilité, les idées sont orientées envers soi, nous nous accusons nous-mêmes :**

"Il aurait été mieux que je", "je n'aurais pas dû", "il aurait fallu que je"... sont des exemples de fausses idées entretenues à son sujet.

Lorsqu'à cette culpabilité s'ajoute le doute : "j'aurais peut-être été mieux de", "je n'aurais peut-être pas dû", "il aurait peut-être fallu que", c'est ce que l'on appelle le regret. Dans le regret, subsiste toujours le "peut-être", et ce doute rend le regret beaucoup moins lourd que la culpabilité à proprement dite.

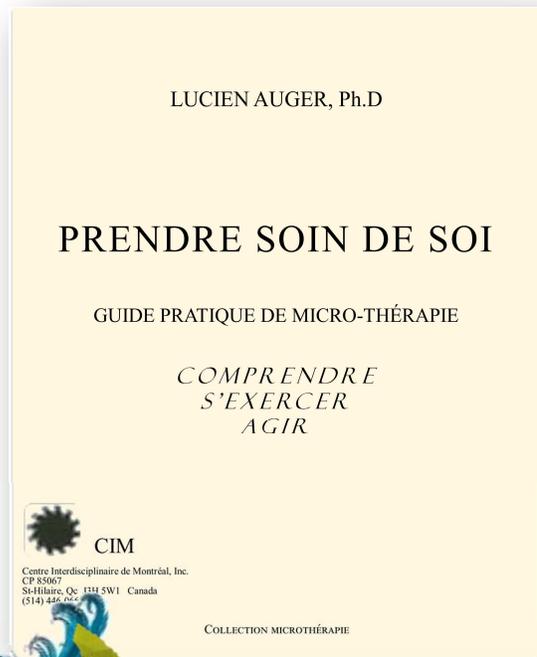
Lorsque la tristesse s'installe, c'est que l'on doute que ce qui arrive est bon pour nous. Si nous étions certains que cette chose était avantageuse à notre égard, nous ressentirions l'émotion de joie.

Si les idées que j'entretiens portent sur ma valeur personnelle en me sous-estimant, on parlera de dévalorisation. Mais, lorsqu'à cette dévalorisation s'ajoutent la tristesse, la culpabilité et l'apitoiement sur soi-même, on parlera alors de dépression.

En conclusion, je dirais que contrôler nos émotions résulte d'un travail minutieux effectué sur nos pensées, mais la difficulté réside dans le déracinement de vieilles idées, de vieilles perceptions, et de les confronter à ce qu'est la réalité, les regarder sous un autre angle, les analyser. C'est donc un travail de longue haleine, mais ce travail en vaut la peine et débouche sur un meilleur contrôle, un mieux-être et une meilleure estime personnelle. Un atelier fort apprécié!



**Vous trouverez ce livre au centre de documentation de La lueur du phare de Lanaudière.** 📖



### FERMETURE DES BUREAUX

- ◆ Journée nationale des Patriotes : le lundi 20 mai
- ◆ Fête nationale du Québec : le lundi 24 juin
- ◆ Fête du Canada : le lundi 1<sup>er</sup> juillet
- ◆ Vacances de la construction : du 21 juillet au 4 août
- ◆ Fête du Travail : le lundi 2 septembre
- ◆ Action de grâce : le lundi 14 octobre

# 25 ANS DE TÉMOIGNAGES :

Par Édith Tardif, chroniqueuse

*Le Mot à Maux a vu sa première parution en 1994, à raison de quatre parutions par année et ce, jusqu'en 2000, année où la formule des trois parutions par année fut mise en place.*

*Dès 1995, un témoignage apparaissait dans chaque parution. En 2002, un sous-titre précédait le témoignage reflétant ainsi l'émotion ou le sentiment relié à son témoignage.*

Voici donc ces sous-titres au fil des parutions jusqu'à ce jour.

**Vol. 8, no 4 :** Hasard ou Rendez-vous

**Vol. 9, no 1 :** Toi malade... Moi à la maison

**Vol. 10, no 2 :** Comment la maladie de mon enfant a influencé ma vie amoureuse?

**Vol. 11, no 1 :** Plusieurs personnes atteintes

**Vol. 12, no 1 :** Le suicide

**Vol. 12, no 2 :** J'ai enfin trouvé La lueur du phare de Lanaudière

**Vol. 12, no 3 :** Frère bipolaire

**Vol. 13, no 1 :** Il n'y a pas longtemps que je m'aime mais, jamais plus je ne m'oublierai...

**Vol. 13, no 2 :** Lueur d'espoir

**Vol. 13, no 3 :** Une amie qui a encore besoin

**Vol. 14, no 1 :** Un couple uni dans la lutte

**Vol. 14, no 2 :** Ne cherche plus à "sauver" la personne atteinte

**Vol. 14, no 3 :** On ne sait jamais ce que la vie nous réserve... Merci à La lueur du phare

**Vol. 15, no 1 :** Ensemble, on avance!

**Vol. 15, no 2 :** La décision la plus pénible d'une vie!

**Vol. 16, no 1 :** Cher comité répit

**Vol. 16, no 2 :** Le répit, ma planche de salut

**Vol. 16, no 3 :** Changer pour mieux aider

**Vol. 17, no 1 :** De nombreuses démarches...

**Vol. 17, no 2 :** Redonner un sens

**Vol. 17, no 3 :** L'histoire de ma famille

**Vol. 18, no 1 :** Des ténèbres vers la lumière

**Vol. 18, no 3 :** Une rupture qui fait évoluer

**Vol. 19, no 1 :** L'amour au-delà de la maladie!

**Vol. 19, no 2 :** Lorsque la santé mentale nous "touche" ...

**Vol. 19, no 3 :** Une famille formidable

**Vol. 20, no 1 :** J'ai décidé d'être heureuse parce que c'est bon pour la santé

**Vol. 20, no 2 :** Mon grand-frère

**Vol. 20, no 3 :** L'histoire d'un dossier : le mien

**Vol. 21, no 1 :** Merci...

**Vol. 21, no 2 :** Face à face avec moi-même!

**Vol. 21, no 3 :** Un petit sac à dos rose

**Vol. 22, no 1 :** Comment aider son enfant en s'aidant soi-même?

**Vol. 22, no 2 :** À mon fils, mon oiseau de nuit

**Vol. 22, no 3 :** Les impacts des Ateliers Anna

**Vol. 23, no 1 :** Mon soleil, mon ouragan "Aider sans s'oublier"

**Vol. 23, no 2 :** Tranche de vie

**Vol. 23, no 3 :** Mon témoignage

**Vol. 24, no 1 :** Témoignage d'une mère, à la fois grand-mère, membre de l'entourage

**Vol. 24, no 2 :** Moi, ma mère et la schizophrénie

**Vol. 24, no 3 :** C'est possible d'agir autrement!

**Vol. 25, no 1 :** Prendre soin de moi, pour prendre soin de toi.

**Vol. 25, no 2 :** Mon impuissance face aux troubles de santé mentale

**Vol. 25, no 3 :** Malgré tout, je l'aime toujours!

**Bonne lecture ou relecture!**





Luc Lachapelle  
coordonnateur

**« Le plus grand  
obstacle à la vie  
est l'attente, qui  
espère demain  
et néglige  
aujourd'hui. »**

*Sénèque*

# Avoir des attentes réalistes face aux résultats!

***Être heureux ne dépend pas des désirs projetés!***

Il est prouvé que les membres de l'entourage de personne ayant un diagnostic en santé mentale ont tendance à avoir de plus grandes attentes envers leur proche. Tout simplement parce que physiquement, ces personnes ressemblent aux autres et que souvent, les membres de l'entourage s'attendent à ce que leur proche adopte les mêmes comportements et les mêmes attitudes que n'importe qui d'autre. C'est pour ces raisons que leurs attentes ne sont pas toujours réalistes et qu'elles sont rarement atteintes. Cet échec génère de la déception et celle-ci survient lorsqu'il y a une différence entre l'idée projetée et la réalité. Lorsque la déception est ressentie, elle est souvent transposée sur la personne atteinte qui la ressent sans vraiment comprendre pourquoi.

C'est angoissant pour un individu de vivre une émotion qu'il ne comprend pas. La perception, qu'il déçoit son entourage, lui apporte davantage d'anxiété et il est probable que cela influence son comportement et que s'ajoute encore plus de difficulté à sa situation. L'entourage et la personne vivant avec un trouble de santé mentale sont donc pris dans un cercle vicieux. Plus l'entourage est déçu, moins il verra les réussites de l'être cher. Celui qui aura des attentes réalistes verra davantage les progrès de son proche et l'efficacité de ce qu'il appliquera à long terme. Il sera plus patient, plus tolérant et aura plus confiance en les capacités de réussite de son proche. Par contre, si celui-ci ne croit pas que l'intervention fonctionnera ou s'il s'attend à voir des réussites dès la première intervention, il sera automatiquement déçu. La déception a de fortes chances de lui faire perdre espoir et aussi de l'amener à croire que l'intervention ne fonctionne pas.

Les attentes, qui au départ étaient réalistes, peuvent devenir illusoire à cause de situations imprévisibles ou de changements dans les capacités. Les rêves qui étaient jadis empreints de certitudes et de réussites, tant pour soi que pour la personne atteinte, ne laissent désormais place qu'à une perte, un vide, un renoncement et un deuil certain. Avant de parvenir à un équilibre, plusieurs sentiments sont ressentis, certains plus difficiles à accepter que d'autres, comme le fait qu'il faudra dorénavant imaginer un avenir qui n'avait jamais été souhaité.

Les attentes irréalistes sont toujours créées en fonction de besoins bien réalistes, qui sont souvent mal formulés. Voici quelques exemples d'attentes bien formulées concernant les besoins :

- Je m'attends à ce que tu manges bien, à savoir comment tu te sens, à ce que tu coopères. J'ai besoin de sécurité, d'être rassuré, d'appartenance.
- Tu t'attends peut-être à t'isoler, à ne pas sentir de pression, à sentir moins de stress. Tu as besoin de solitude, de calme et d'apaisement.
- Les autres membres de la famille s'attendent peut-être à pouvoir se sauver de la souffrance. Ils ont besoin de comprendre et d'être compris.

L'attente est un concept complexe qui porte en lui-même les notions de désirs, d'ambitions, de souhaits, d'espoirs et de rêves. Les essences mêmes de la vie qui servent à propulser l'humain dans l'action, afin qu'il réalise ses projets. Elles instaurent la croyance que ces attentes amènent une satisfaction ou un bonheur. Comme si «être heureux» dépendait des désirs projetés.

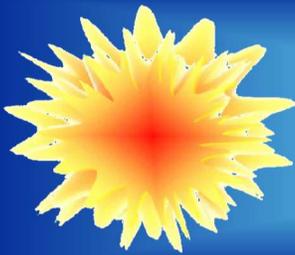
Ce concept implique qu'inévitablement il y aura présence de déception, de deuil, de perte et de désillusion. Comme il est impossible de prévoir ce qui se passera dans le futur, celui-ci ne sera jamais comme il était imaginé... déception. Si les choses n'allaient pas comme prévu... deuil. Si l'espoir nourri ne portait pas fruit... désillusion. La déception reliée à l'attente peut mener à une perte d'énergie, à un apitoiement, une révolte, un sentiment d'injustice, une victimisation ou une déresponsabilisation.

Chaque attente est fondée sur des valeurs auxquelles l'on accorde plus ou moins d'importance. Plus la valeur du souhait est grande, plus les retombées envers ce qui était attendu le seront aussi. Il est donc important de questionner ses propres valeurs et croyances profondes ainsi que les besoins cachés derrière les espoirs.

**Exemple :** Vos valeurs premières pourraient être la droiture et la sobriété. Il serait donc possible que vous ayez la croyance que la vie d'un consommateur est foutue, à partir du moment où il entre en consommation. Comment pourriez-vous alors accompagner votre proche atteint à se défaire de ses mauvaises habitudes si vous croyez que de toute façon, sa vie est foutue? Ces valeurs ne cacheraient-elles pas un besoin de contrôle? Comment pourriez-vous adapter ce besoin de contrôle à la réalité?

Il faut environ trois semaines pour s'habituer à n'importe quelle nouveauté. Il est donc primordial de maintenir un moyen d'intervention au moins 21 jours avant de conclure sur l'efficacité ou l'échec de celui-ci. En persévérant, en tant que membre de l'entourage, votre proche enregistre qu'il est capable malgré le fait que ce soit difficile et que vos limites ainsi que vos attentes mutuelles demeurent les mêmes. Lorsque celui-ci se sent rassuré et soutenu, il a de plus grandes chances de réussite, surtout lorsqu'il sent que vous avez confiance en lui. Quand une nouvelle intervention est mise sur pied, il est bien de se demander : « Est-ce que mon proche vivra une réussite? » Si la réponse est « non », les attentes sont trop élevées. Si la réponse est « oui », l'objectif à atteindre a été efficacement ciblé! Le but des interventions est de lui apprendre à vivre avec ses difficultés en le soutenant dans la mise en place de moyens adaptés à son fonctionnement, à ses forces, à ses limites ainsi qu'à ses besoins. Il pourra alors faire face aux obstacles efficacement!

Développer des attentes réalistes est un travail de toute une vie parsemée d'embûches, d'essais et d'erreurs, de réussites et d'échecs menant vers un potentiel à découvrir et à exploiter chaque jour, avec des attentes qui devront être ajustées perpétuellement, en fonction des capacités du moment. 



**Merci beaucoup**  
pour votre généreux soutien

# LEVÉE DE FONDS 2019 ~ DU 2 AU 22 MARS ~

Nous tenons à remercier tous les donateurs pour leur grande générosité...

Grâce à eux nous avons amassé la somme de 4 886.62 \$.



## FORMULE A.G.A., SOUPER, CONFÉRENCE

Chers membres, vous êtes cordialement invités à venir en grand nombre à votre

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le vendredi 7 juin 2019 à 17 h, à la Salle communautaire de Notre-Dame-Des-Prairies,  
au 225, boulevard Antonio-Barrette.

De 17 h à 18 h, un buffet froid vous sera offert gratuitement.

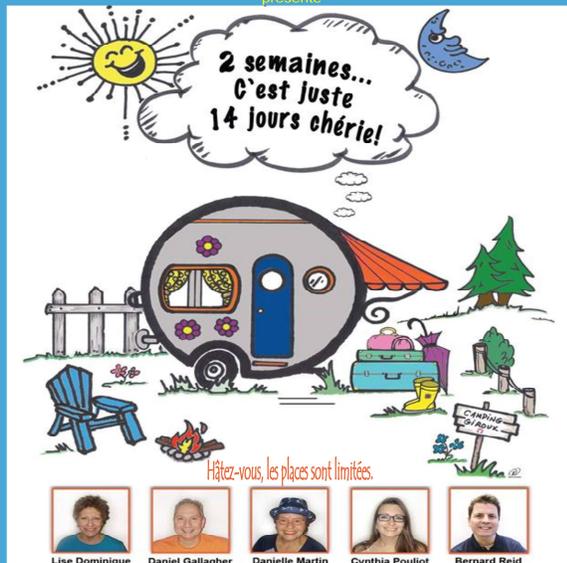
\*Le tout sera suivi de la conférence: Le Moi Inc.

\*Il est obligatoire de s'inscrire avant le 31 mai. Merci!



*Tous les profits seront remis à La lueur du phare de Lanaudière*

**Théâtre Alcide Parent**  
Au 1800, route 343, St-Ambroise-de-Kildare  
présente



Texte et mise en scène de Bernard Reid et Danielle Martin

Vendredi le 21 juin à 19 h 30

Théâtre 27\$  
Souper théâtre 50\$

INFORMATION ET RÉSERVATION 450 752-4544

**La lueur du phare de Lanaudière**  
vous convie à une soirée inoubliable  
vendredi le 21 juin à 19 h 30.

**Venez en grand nombre!**

**Une soirée pour s'amuser entre ami(e)s!**

**Soirée théâtre : 27 \$ à 19 h 30**

**Forfait souper-théâtre : 50 \$ dès 17 h**

#### BUFFET À VOLONTÉ

Velouté aux légumes

Bar à salade complet

Assiette de fromage

Filet sole pané

Viande

Gratin de pâtes

Patates assaisonnées

Riz pilaf

Légumes du marché chauds

Petit panier de pain et beurre

Les Gâteries du pâtissier

Thé, café et tisanes assorties

**Sujet à changement sans préavis**

*La réception de votre chèque confirmera votre inscription. Les billets seront remis à la porte ou en prendre possession à La lueur du phare de Lanaudière.*

**Information et réservation : 450 752-4544**

Synopsis : Réjean et Réjeanne retourne au camping Giroux pour un 24ième été de suite. Enfin la nature et le grand air... l'environnement parfait pour faire le vide et relancer la libido de Réjean qui bat de l'aile depuis un certain temps. Mais un évènement inattendu risque de compromettre les intentions de nos 2 tourtereaux. Cette situation doit durer 2 semaines ou juste 14 jours si vous préférez! Parfois le temps peut paraître si court, ou si long, c'est relatif! Un univers avec des personnages colorés et attachant. Voilà ce qui vous attend avec *2 semaines... c'est juste 14 jours chérie!*