

LE MOT À *MAUX*

Volume 22 Numéro 3

PRINTEMPS 2016

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Grossesse et
santé mentale

Prévenir
l'épuisement

Les impacts des
Ateliers Anna





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

BLOC TECHNIQUE

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2015-2016

Présidente	Manon VAILLANCOURT
Vice-présidente	Line BÉDARD
Secrétaire-trésorière	Hélène SARRAZIN
Administratrices	Danielle CHAPUT
	Estelle FRENETTE
	Danielle HÉBERT
	Nathalie-Anne MARTIN

PERSONNEL

Directrice	Sara GREFFORD
Coordonnatrice	Denise GONEAU
Intervenante	Jasmine MARTEL
Intervenante	Gracielle ST-ONGE
Intervenant	Luc LACHAPELLE
Adjoint administratif	Langis BOUCHER
Réceptionniste-animatrice	Martine LAFOREST

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Manon LAMONTAGNE, Jasmine MARTEL, Nathalie-Anne MARTIN, Denise SICARD, Édith TARDIF

COLLABORATEURS

Sara GREFFORD, Denise GONEAU, Luc LACHAPELLE, Gracielle ST-ONGE, Manon VAILLANCOURT, Denise VEILLEUX

TRAITEMENT DE TEXTE ET MISE EN PAGES

Jasmine MARTEL

CORRECTION

Monique DUHAMEL, Luc LACHAPELLE, Édith TARDIF et Jasmine MARTEL

IMPRESSION

Martine LAFOREST et les bénévoles

LE MOT À MAUX,

Volume 22, numéro 3, printemps 2016

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

Repentigny : 333, boul. Lacombe, local 210

Repentigny (Québec) J5Z 1N2

Téléphone : (450) 704-3450

Courriel : lueurduphare@videotron.ca

Site web : www.lueurduphare.org

Fax : (450) 752-6468

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30



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**
Grossesse et santé mentale

23 **Saviez-vous que...**
Saviez-vous que de nouveaux antipsychotiques atypiques ont fait leur entrée au Canada?

26 **Le touche-à-tout**
Guérir

Ressourcement

16 **La lueur du phare, bonjour!**
Comment prévenir l'épuisement

20 **Témoignage**
Les impacts des Ateliers Anna

Un moment de répit

14 **Détente**
Prendre le temps

Divers

12 *« Vivre ensemble », conférence de Dan Bigras*

14 *Fermeture des bureaux*

19 *La version française du DSM-5*





Manon Vaillancourt
Présidente

L'HEURE JUSTE...

**Les bureaux de Joliette et de Repentigny
ont été revampés en beauté!**

Vent de fraîcheur en ce premier trimestre de 2016.

Vous pourrez constater les nouvelles couleurs, le réaménagement ainsi que la toute nouvelle décoration à nos bureaux lors de votre prochaine visite. Les travaux vont bon train, vous serez dorénavant accueillis dans un décor encore plus chaleureux, réconfortant et enveloppant.

Les repas par MRC ont eu lieu en février et mars. Ces repas sont des moments magiques, qui marquent la fin d'un hiver qui tarde à nous quitter. Pour beaucoup de gens présents, ces instants de répit étaient de purs moments de bonheur lors desquels on aurait voulu arrêter le temps, pour ne pas que ceux-ci se terminent!

L'arrivée du printemps a été soulignée par la sortie « Cabane à sucre » à St-Alexis de Montcalm. Les membres doyens, comme les nouveaux, ont eu le plaisir de se sucrer le bec et de faire de belles rencontres inspirantes.

La campagne de financement annuelle 2016 a permis d'amasser à ce jour : 2381.22 \$, merci à tous les généreux donateurs! Votre soutien et votre appui à la mission de La lueur du phare de Lanaudière font de vous des acteurs essentiels à la réalisation des projets et services offerts aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Surveillez votre courrier, l'invitation pour l'assemblée générale annuelle arrivera bientôt. Elle se tiendra le 3 juin 2016. Nous espérons vous y voir en grand nombre.

Une amie m'a adressé une citation du livre, *Le prophète*, de Khalil Gibran et elle m'a permis de la partager avec vous.

« Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la vie à elle-même. Ils viennent à travers vous mais non de vous. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas. »

Au plaisir de vous croiser.

Manon Vaillancourt

Manon Vaillancourt, présidente



**Surveillez
votre courrier,
l'invitation pour
l'assemblée
générale annuelle
arrivera bientôt.
Elle se tiendra
le 3 juin 2016.**



Sara Grefford
Directrice

*Dans le milieu
communautaire,
les enjeux
sont grands et
les moyens qui
sont octroyés par
le gouvernement
sont souvent
limités.*

Le mot de Sara

Bonjour chers membres et partenaires,

Inutile que je vous fasse une présentation météo.

Vous savez comme moi que le printemps nous niaise.

Quand le mercure a atteint les 10 degrés à la mi-mars,

j'ai décidé de remiser ma pelle, mon balai à neige,

mes manteaux, mes mitaines et mes bottes.

Deux jours plus tard, je déneigeais ma voiture à mains nues,

en espadrilles et manteau de printemps

dans quasiment vingt centimètres de neige.

Une grippe d'homme me guettait. Le ciel riait de moi.

J'ai écrit des gros mots dans la neige pour essayer de me défendre.

Ma leçon au climat n'a pas donné grand-chose.

Quand le printemps tarde à venir, le principal problème est l'humeur générale du commun des mortels. Le chauffeur d'autobus a moins envie de t'attendre quand il te voit courir dans son rétroviseur, la caissière à l'épicerie ne tâte plus avec tendresse les légumes qu'elle lance dans ton sac d'épicerie, tous les agents de service à la clientèle DU MONDE ont moins le goût de servir les clients et ne gaspillent plus leurs sourires pour eux. Il faut les mériter les sourires quand il fait encore froid même en avril.

LA RELÈVE DANS LES O.C.A. (ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AUTONOMES) : UN DÉFI À RELEVER!

Depuis déjà plusieurs années, le milieu communautaire, comme l'ensemble des secteurs d'emploi, est préoccupé par la relève. Pensons à la relève des travailleurs et travailleuses, la relève des bénévoles, celle des membres de conseil d'administration et même la relève chez les militants et militantes. Les membres de la T.R.O.C.L. (Table régionale des organismes communautaires et autonomes de Lanaudière) ont d'ailleurs inscrit cette préoccupation dans la vision 2014-2019 de leur regroupement.

LA RECONNAISSANCE DU TRAVAIL AU SEIN DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AUTONOMES

Si nous voulons favoriser la relève et lui permettre d'évoluer à long terme au sein des organismes communautaires autonomes, il est essentiel de valoriser ce secteur d'emploi et encore plus de démontrer les opportunités et défis à relever dans le milieu communautaire. Le travail au sein des organismes communautaires est d'ailleurs souvent méconnu et pour cette raison plusieurs préjugés y sont rattachés, comme le fait qu'il ne s'agit que de bénévoles. Pourtant, il s'agit d'un milieu de plus en plus professionnalisé. Bien sûr, nous ne pouvons nier que les conditions de travail, qui ne s'améliorent que pas à pas, peuvent représenter un frein pour la relève et pour le maintien de celle-ci. Toutefois, il faut mettre de l'avant tous les aspects qui font que des centaines de travailleuses et travailleurs s'impliquent dans des organismes :

- ~ L'autonomie dans le travail;
- ~ La conciliation travail-famille;
- ~ La diversité des tâches à réaliser;
- ~ L'implication dans un mouvement social;
- ~ La souplesse dans les approches utilisées avec les personnes qui fréquentent les organismes;
- ~ Le sentiment d'accomplissement;
- ~ La créativité mise de l'avant dans les pratiques;
- ~ La reconnaissance de votre travail par les membres, les participants, etc.



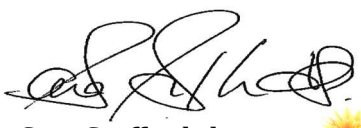
Les organismes ont finalement tous un rôle important à jouer pour répondre au défi de la relève, car tous peuvent parler de leur travail autour d'eux et des avantages qui y sont associés. Les organismes sont des ambassadeurs importants de l'action communautaire autonome.

Dans le milieu communautaire, les enjeux sont grands et les moyens qui sont octroyés par le gouvernement sont souvent limités et insuffisants. La lueur du phare de Lanaudière a pris des moyens considérables pour se faire entendre tout au long de l'année, dans le but d'améliorer notre situation au bénéfice de nos membres.

L'évaluation annuelle de rendement a été faite avec tous les employés de votre organisme. L'équipe se porte très bien et est prête à relever de nouveaux défis pour l'année à venir. Je tiens aussi à vous annoncer qu'un nouveau bébé Lueur, Éliana, fera sa grande rentrée en juillet 2016. J'en profite pour souhaiter en mon nom et en celui de toute l'équipe un très bon congé de maternité à notre intervenante du Sud, Gracielle St-Onge.

C'est avec plaisir aussi que je vous annonce que l'équipe du théâtre d'été Alcide Parent accepte de donner, à notre organisme, la recette de leur avant-première du samedi 25 juin. L'argent amassé pour les billets vendus sera remis en totalité à La lueur du phare de Lanaudière donc, venez en grand nombre. Je les remercie chaleureusement.

Au plaisir de vous rencontrer à notre Assemblée générale annuelle du 3 juin 2016.


Sara Grefford, directrice 



Denise Goneau
Coordonnatrice

Étant donné sa grande fragilité, la grossesse chez une femme atteinte de maladie mentale est considérée comme étant une grossesse à risque. Elle doit être rapidement prise en charge par une équipe spécialisée.

Grossesse et santé mentale

Lors d'une grossesse et après l'accouchement, il est important pour la femme d'être bien entourée. Plusieurs services sont offerts à la personne atteinte durant la grossesse. Il ne faut pas hésiter à les utiliser.

La grossesse est pour la plupart des femmes un moment d'excitation et de joie ainsi qu'une période de grands changements et de stress. Son annonce est généralement bien reçue par les futurs parents ainsi que par les membres de la famille. Mais lorsque la maman est atteinte d'un trouble de santé mentale, cette nouvelle peut devenir une source d'inquiétude pour tout le monde. Vu sa grande fragilité, la grossesse chez une femme atteinte de maladie mentale est considérée comme étant une grossesse à risque. Elle doit être rapidement prise en charge par une équipe spécialisée.

SERVICES PRÉNATAUX

Dès le moment où la personne atteinte désire tomber enceinte ou apprend qu'elle attend un enfant, il est très important pour elle d'en parler à son psychiatre traitant ou à son médecin de famille. Le psychiatre a, entre autres, pour rôle de lui donner les informations les plus complètes possible sur les risques de complications pour l'enfant et pour elle. Il a pour tâche d'évaluer les risques éventuels de rechutes de la maladie en cas d'arrêt de la médication actuelle. Si la poursuite du traitement est nécessaire, il aura la possibilité de changer la médication si cette dernière s'avère dangereuse et nuisible pour le développement du bébé. Il faut dire que la non-exposition pour le bébé n'existe pas. Il sera exposé soit à la médication, soit à la maladie de sa maman. Il s'impose de discuter de la meilleure décision à prendre.



Très important, il est fortement déconseillé, pour la future maman, de décider de cesser la prise de médicaments par elle-même. Si elle souhaite allaiter son enfant, il est également préférable d'en avertir son psychiatre. Le traitement a besoin d'être surveillé régulièrement car le métabolisme d'une femme enceinte n'est pas du tout le même que celui d'une femme non-enceinte. Les vomissements, pendant le premier trimestre, occasionnent parfois l'expulsion des médicaments. De plus, il est important de surveiller le risque de surdosage, car les médicaments peuvent rester plus longtemps dans le corps. Il est primordial que la femme enceinte se présente à tous ses rendez-vous chez le psychiatre et qu'elle suive à la lettre toutes ses recommandations. Le suivi permet également d'évaluer les capacités parentales de la maman et de l'éduquer sur l'importance de diminuer son stress, de ralentir son rythme de vie et d'avoir une bonne hygiène de vie.

Le gynécologue-obstétricien joue également un rôle très important tout au long de la grossesse car il s'assure du bon développement du bébé. Le suivi rigoureux doit inclure plusieurs échographies. En collaboration avec le psychiatre, il s'assure du bon déroulement de la grossesse.

Le CLSC offre des rencontres prénatales qui visent à préparer les parents à bien vivre la période de la grossesse, de la naissance et des premiers jours de l'enfant. Ce sont des rencontres de groupes qui ont pour objectif de donner de l'information sur la grossesse et sur les précautions à prendre afin d'avoir un bébé en santé. Ces rencontres permettent aux futures mères de faire de bons choix concernant la

grossesse, l'accouchement, l'alimentation et les soins à donner à leur enfant. On y décrit aussi les ressources postnatales existantes. Le CLSC offre également du soutien psychologique aux femmes qui doutent de leurs compétences parentales et qui pourraient même réévaluer leur décision d'avoir un enfant. Certaines maisons de la famille de la région de Lanaudière offrent aussi des rencontres prénatales et du soutien à la maman.

Pour les femmes enceintes sans ou à faible revenu, il existe le programme de suppléments alimentaires OLO (Œuf-Lait-Orange), visant à favoriser la naissance des bébés en santé en les aidant à bien s'alimenter. Ce programme offre une aide alimentaire constituée de lait, d'œufs et de jus d'orange auxquels s'ajoutent des suppléments vitaminiques. Le suivi est effectué par une infirmière, une nutritionniste et, au besoin, une intervenante psychosociale. Le programme offre également des rencontres de groupes de soutien et d'éducation.



Le programme SIPPE (Services intégrés en périnatalité et en petite enfance) est un autre programme qui vient en aide aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans qui sont sans revenu ou à faible revenu. Son but est d'améliorer la condition de vie des familles et de favoriser un meilleur développement des jeunes enfants. Un suivi professionnel adapté aux besoins des jeunes femmes enceintes de moins de vingt ans et de leur conjoint ainsi que des visites à domicile sont offerts selon les situations.

SERVICES PÉRINATAUX

La femme qui vient d'accoucher occupe une chambre individuelle avec son bébé au département de la natalité jusqu'à ce que sa sortie soit approuvée. Un enseignement personnalisé sur les soins du bébé est offert aux parents. Il est recommandé que tout nouveau-né, exposé à un traitement durant une grossesse, puisse avoir une attention particulière. À la pouponnière de soins intermédiaires, le bébé présentant des problèmes de santé reçoit des soins et des services adaptés à sa situation. Les parents peuvent voir leur enfant en tout temps, rester auprès de lui et lui donner des soins avec l'assistance du personnel infirmier.

SERVICES POSTNATAUX

Lors de la sortie, les hôpitaux transmettent les avis de naissance aux CLSC et une infirmière communique par téléphone avec les nouvelles mères pour planifier la visite. Lors de cet appel, elle évalue le bien-être physique de la mère ainsi que du nouveau-né et s'assure que tout le monde s'adapte bien au retour.

L'évaluation téléphonique permet également de dépister les situations problématiques et d'orienter les personnes vers les ressources appropriées. Des visites à domicile d'une infirmière du CLSC sont offertes dans les 24 à 72 heures suivant le congé de l'hôpital de la nouvelle maman. Cette visite vise à faire un suivi postnatal sécuritaire auprès de la mère et du bébé, à apporter du soutien à l'allaitement et à répondre aux différentes questions. L'infirmière procède à une évaluation physique du nouveau-né et de la mère. Un suivi supplémentaire, au CLSC, pourrait être nécessaire si l'infirmière le juge pertinent. Les mamans qui le souhaitent peuvent participer à des rencontres de groupes où divers sujets sont abordés tels : la vaccination et la stimulation.

Si le nouveau-né nécessite un suivi en raison d'une perte de poids, d'un allaitement difficile, etc. et que le CLSC ne peut assurer le suivi dans un délai de 24 heures, une infirmière de la Clinique du nourrisson assure 7 jours par semaine un suivi postnatal.



Le CLSC offre également du soutien à l'allaitement maternel dans ses bureaux. Un soutien téléphonique est offert aux mamans et des rencontres sont organisées pour répondre aux questions sur l'allaitement. La future maman peut également participer à des groupes de soutien où elle va pouvoir partager ses préoccupations.

Il y a aussi la Fédération Nourri-Source qui est composée d'organismes régionaux et de groupes soutenant l'allaitement maternel pour les familles. Sa mission est d'aider les mères à cheminer ainsi que de les soutenir dans leur rôle et dans leur expérience d'allaitement tout en respectant leurs valeurs et en brisant l'isolement. Des ateliers, des cours, des conseils et de l'éducation populaire sont offerts afin de permettre aux familles de vivre, avec bonheur et tranquillité d'esprit, l'allaitement de bébé.



Le CLSC peut également offrir un suivi personnalisé aux nouveaux parents qui se retrouvent dans une situation plus difficile. Ils peuvent recevoir du soutien psychologique de la part d'un professionnel.

Des maisons de la famille existent aussi pour venir en aide aux nouvelles familles, dans chaque MRC de Lanaudière. Leur mission est

de soutenir les parents dans leur rôle, en favorisant le maintien et le développement de leurs habiletés parentales, tout en brisant l'isolement et en favorisant l'autonomie. De nombreux ateliers pour parents et enfants ainsi que des formations y sont offerts. Au sein de la Maison de la famille de la MRC de L'Assomption, il existe un organisme bénévole, Mairaines Coup de Pouce, qui a pour objectif d'offrir un moment de répit aux nouvelles mamans. Les mairaines vont à domicile 3 heures par semaine pendant 10 semaines lorsque le bébé est âgé de douze mois et moins et que la maman habite sur le territoire de la MRC de L'Assomption. Les mairaines offrent de l'aide au niveau de la préparation des repas, de l'accompagnement au rendez-vous au CLSC ou à la clinique, donnent le bain et le boire au bébé, s'occupent des enfants pendant que la mère se repose, etc.

Le Mouvement Organisé des Mères Solidaires (M.O.M.S.) est un organisme communautaire à but non lucratif qui vient en aide aux jeunes mères monoparentales et à leur enfant résidant dans la MRC Des Moulins. L'organisme offre du soutien pendant et après la grossesse, ainsi que différents ateliers.

La maman peut compter sur son psychiatre ou sur son médecin de famille avec lesquels elle a déjà un suivi au sujet de son trouble de santé mentale pour assurer le maintien de son bien-être. Si sa condition mentale dégénère, elle peut téléphoner au bureau de son médecin et expliquer son état. Elle peut également se rendre à l'urgence, si elle ne parvient pas à avoir un rendez-vous rapidement.

Si la maman est hospitalisée, il n'y a aucun service spécifique, c'est-à-dire que lors de son séjour à l'hôpital, elle est complètement séparée de son bébé. Il n'y a pas d'unité mère-enfant où la maman hospitalisée pourrait recevoir son enfant.

Dans le but d'écourter ou d'éviter une hospitalisation chez la maman, un médecin peut demander à ce qu'elle soit orientée vers la Supervision Clinique Soutenue (SCS), autrefois nommée : l'hôpital de jour. La maman y est rencontrée tous les jours sur une période de 6 à 8 semaines et y est suivie par une équipe multidisciplinaire. Elle peut aussi être dirigée à l'hôpital de jour à tout moment, que ce soit de la grossesse à après l'accouchement.

Si les spécialistes observent la possibilité que l'enfant soit en danger à la naissance ou si la maman n'est plus apte à prendre soin de son enfant en raison de sa situation problématique et qu'aucun membre de l'entourage n'est présent pour prendre soin de celui-ci,

ils peuvent prévenir le centre de protection de la jeunesse. Les intervenants peuvent alors offrir du soutien à la parentalité, mettre en place un accompagnement familial et cela peut aller jusqu'au signalement. Il est possible que l'on vienne recueillir l'enfant à l'hôpital et que la mère n'ait pas le droit d'être en contact avec celui-ci. On parle de danger imminent lorsque la situation risque de compromettre la santé, l'entretien, le développement physique, affectif et intellectuel de l'enfant.

CONSEILS POUR L'ENTOURAGE

En tant que membre de l'entourage, il est important de rester vigilant face à certaines observations durant la grossesse, celles-ci pouvant indiquer un risque existant ou potentiel pour le bébé. Que ce soit de la malnutrition, de l'automédication dangereuse, une intoxication aux drogues ou à l'alcool, un état dépressif, etc. Si vous êtes inquiets, n'hésitez pas à contacter l'équipe traitante de la future maman.

Il est important de rester à l'écoute de celle-ci. Laissez-lui le temps de s'ajuster et permettez-lui de parler de ce qu'elle ressent face à cette nouvelle étape de sa vie. Dans tous les cas, montrez-vous doux, patient et réconfortant.

Si la maman, lors de la grossesse ou après l'accouchement, se sent moins bien, mentionnez-lui qu'elle n'est pas responsable de son état et qu'elle n'est pas une moins bonne

La violence psychologique est méconnue, mais les blessures qu'elle laisse peuvent se faire sentir tout au long d'une vie.



mère pour autant. Il est important de lui dire qu'avec de l'aide, elle ira mieux. Il est possible de lui offrir votre aide et votre soutien en l'accompagnant à ses rendez-vous médicaux ou à des activités.

Encouragez-la à se concentrer sur des objectifs à court terme et à y aller un jour à la fois. Il est préférable de ne pas lui dire quoi faire, laissez-la faire ses propres expériences. Il est recommandé de faire du renforcement positif et de la féliciter pour ses bons coups.

Suite à l'accouchement, il peut être bénéfique pour les deux parents, que l'entourage puisse prendre soin de l'enfant pendant une courte période dans le but de leur laisser une pause afin de se reposer. De plus, ça peut être bien que la maman reçoive de l'aide à la maison pour les tâches ménagères ou encore pour préparer de petits plats.

Soyez présent et établissez un filet de sécurité pour la nouvelle maman! Le soutien du partenaire et de la famille est important. Au besoin, La lueur du phare de Lanaudière peut être consulté.

La grossesse est possible lorsque l'on est atteint d'un trouble de santé mentale et dans un bon nombre de cas, elle se passe bien. Il suffit que la maman soit bien entourée de son équipe de professionnels et de son entourage. Plusieurs services sont offerts à elle et à son bébé. Renseignez-vous auprès de votre CLSC, de votre centre hospitalier ou de votre maison de la famille pour des questions plus spé-

cifiques sur les différents services offerts. N'oubliez pas qu'Info-Santé peut répondre à plusieurs de vos questions et ce, 24 h sur 24, 7 jours sur 7, composez le 8-1-1.

Références :

- Article du journal le Lien Amical Vol. : 31 numéro : 3 "Atteinte et enceinte d'une maladie mentale"
- Site du CISSSL (les différents programmes) www.santelanaudiere.qc.ca
- Site de l'Agence de la santé publique du Canada "La dépression pendant la grossesse" www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/preg_dep_fra.php
- Site de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec "Dépression prénatale" www.institutsmq.qc.ca/maladies-mentales/sante-mentale-et-grossesse/depression-prenatale/index.html
- Article de journal Le Devoir 18 avril 2009 "Dépression, anxiété et maladie bipolaire-Enceinte, Doit-on abandonner sa médication?"
- www.ledevoir.com/societe/sante/246398/depression-anxiete-et-maladie-bipolaire-enceinte-doit-on-abandonner-sa-medication
- Société canadienne de pédiatrie article "La dépression chez les femmes enceintes et chez les mères : comment elle vous touche, vous et votre enfant"
- www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/depression_in_pregnant_women_and_mothers

Les maisons de la famille :

- Maison la parenthèse www.maisonlaparenthese.org
- Maison parent-aise, www.maisonparentaise.com
- Maison de la famille aux quatre vents, www.maisondelafamilleauxquatrevents.com
- Moms, www.momsterrebonne.ca



*« Un enfant a besoin
de tout l'amour et
de toute la tendresse
qu'il peut avoir. »*

Ron Hubbard





Édith Tardif
Chroniqueuse

*La misère ne
s'attrape pas
dans la rue,
elle s'attrape
d'abord à la
maison et
par la suite
elle est transportée
dans la rue.*

Conférence de Dan Bigras

« VIVRE ENSEMBLE »

La PAIX commence toujours par un SOURIRE.

*Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux
maladies mentales, j'ai eu la chance d'assister à la conférence de
Dan Bigras organisée par La lueur du phare de Lanaudière.*

C'est devant une salle bien remplie que le 7 octobre dernier monsieur Dan Bigras (ci-après nommé DAN) a amorcé sa conférence. Paradoxalement, ce grand gaillard, réputé auteur compositeur musicien interprète et comédien, s'ouvre à nous très sobrement, sans éclat de voix ni malice malgré la lourdeur du propos traité. J'utilise le terme *lourdeur* en référence à la violence sous plusieurs formes. Cette violence qu'il a subie, détestée, affrontée, confrontée, jugée et maudite pour finalement l'apprivoiser, la saisir, la canaliser, la transformer, la côtoyer et s'en servir pour reconstruire.



DAN ne cache pas qu'il provient lui-même d'une famille et d'un milieu violents. Il y a fort à croire que son entrée dans le monde de la consommation d'alcool et de drogues, l'amenant jusqu'à la grande itinérance, en est étroitement liée. Cependant et heureusement la VIE voulait autre chose pour lui lorsqu'enfin, quelqu'un l'a vu, l'a écouté, lui a parlé et lui a souri. À partir de ce jour, une précieuse amitié s'est développée et il s'est amorcé une reconstruction exceptionnelle, tant et si bien qu'aujourd'hui encore, une multitude de jeunes en bénéficie quotidiennement. À son avis, on se reconstruit d'abord en partie par les autres.

Que s'est-t-il donc passé concrètement?

Il a appris à comprendre que les divers éléments, sentiments, émotions et gestes reliés à la colère, rage, frustration, dépendance, douleur intérieure peuvent être transformés en actions et en éléments positifs.

Comment?

En fréquentant des lieux comme un gymnase, une salle d'exercices ou une cour permettant ainsi de cogner sur un *punching-bag*, courir à perdre haleine, sauter à la corde, frapper une balle, nager, boxer, apprendre les arts martiaux et leur philosophie de contrôle. Toutes ces actions positives permettent entre autres d'évacuer les tensions, colères, rages et frustrations accumulées depuis des années.

Apprendre à canaliser ces différentes émotions en une énergie constructive augmente la confiance en soi et envers les autres. De plus, cela permet de renouer avec nos rêves. Son rêve à lui, être un gros monsieur noir jouant du piano dans les bars. Ce qui fut réalisé plus tard en grande partie, sans être ni gros, ni noir.

DAN se reconnaît tellement dans ces jeunes qu'il devient le porte-parole du Refuge de Montréal et organise depuis vingt-cinq ans le très célèbre Show du Refuge, venant ainsi en aide directe aux jeunes de dix-sept à vingt-quatre ans. Pour lui, la PAIX commence toujours par un SOURIRE, ce qui fait qu'il se sent triste chaque fois qu'il croise des individus qui marchent tête baissée. Si on réalisait tous à quel point l'importance et la force d'un regard peuvent créer un changement positif. Il en est de même pour la parole. Un regard franc, par sa force, embellit l'autre alors que par son absence, il peut le blesser profondément.

Tout comme le fait d'affubler constamment l'autre d'épithète injurieuse, haineuse ou dégradante (t'es bon à rien, t'es une salope, une pourriture) enlève toute confiance en soi et nous enlève dans la dépression et le défaitisme. Heureusement que l'inverse existe aussi. Se faire dire quotidiennement combien on peut être charmant, beau, magnifique, intelligent, un

vrai champion engendre plus facilement des personnes sûres d'elles-mêmes et autonomes plus rapidement.

Par ses conférences, DAN contribue à sa façon à dénoncer les tabous, les non-dits qu'il considère comme étant le pire ennemi de la résilience. Il est convaincu que la misère ne s'attrape pas dans la rue, elle s'attrape d'abord à la maison et, par la suite, elle est transportée dans la rue.

En conclusion, ce que je retiens le plus de cette conférence, c'est DAN BIGRAS lui-même. Quand il parle de SA vie, de SES jeunes, on a la profonde conviction d'une grande sincérité. Il aime SES jeunes d'un amour profond, ressenti dans tout son être, tout son corps et tout son cœur. C'est un grand humaniste. C'est un défenseur de la paix.

À partir des moyens du bord, un gant, une balle, une corde, des espadrilles, des arts (littéraires, plastiques, culinaires ou martiaux), du théâtre, des champs et des chants, une guitare, un piano, une cuillère de bois avec un chaudron de cuisine, etc. TOUS, pouvons maintenant transformer nos violences en paix, sérénité, bonheur et amour, ne serait-ce que pour soi-même et pour les autres, afin qu'au rendement final, on apprivoise ce que veut dire « VIVRE ENSEMBLE ».

Merci Dan Bigras.





Nathalie-Anne Martin
Manon Lamontagne
Chroniqueuses

*Chaque journée
est une petite vie,
chaque réveil et
chaque lever
une petite
naissance.*

Arthur Schopenhauer



Prendre le temps...

Vers l'âge de trois ans Cassiopée prend son petit déjeuner et me dit :

« **Maman, si on met des graines de sésame dans la terre, est-ce qu'il va pousser des bagels? »**

-site» meilleurs mots d'enfants, Yoopa

Aurélie, six ans, lance :

«**Ah! Je viens de comprendre! Ce n'est pas nous qui choisissons notre date de fête, mais le bébé quand il sort!**»

-site » meilleurs mots d'enfants, Yoopa

*La vie est comme une marguerite qu'on effeuille jour après jour :
quand les pétales d'amour, de passion et de haine se sont envolées,
il reste le coeur.*

Auteur inconnu

Que ne faut-il jamais organiser dans un sous-marin?

Réponse: une porte ouverte

Taka-Rire www.takatrouver.net/sortie/devinettes/index.php?id=920

FERMETURE DES BUREAUX

- Lundi 23 mai, fête des Patriotes
- Vendredi 24 juin, fête nationale du Québec
- Vendredi 1er juillet, fête du Canada
- Du 24 juillet au 6 août, vacances de la construction
- Lundi 5 septembre, fête du Travail





*Chère Diane,
Toute l'équipe du MOT À MAUX
tient à te remercier
pour ton implication et
tes mots de détente
durant ces dernières années.*

Bon succès dans tes futurs projets.



Merci...

Merci...

Merci...



Gracielle St-Onge
Intervenante

*«Vous,
comme toute
chose dans
l'univers,
méritez
aussi
l'amour
et
l'affection. »*

-Bouddha

Comment prévenir l'épuisement

La vie étant ce qu'elle est dans toute sa fragilité, à tout moment, n'importe qui risque de devenir épuisé à force d'aider une personne atteinte d'une maladie mentale. Il est temps de prendre soin de vous!

Vous savez, une personne qui tend la main à son prochain possède une très belle qualité, c'est-à-dire la bienveillance. Il s'agit de cette capacité à vous montrer attentionné, compréhensif et gentil envers ceux qui vous entourent. Par contre, cette vertu peut s'avérer être un couteau à double tranchant, car elle peut vous amener à passer outre vos besoins ou à les négliger dans le but de répondre pleinement à la demande de la personne qui réclame votre aide. C'est en accumulant ces négligences que vous finissez par vous perdre de vue et que vous en arrivez à vous épuiser autant physiquement que mentalement.

Donc, pour vous aider à retrouver votre énergie, vous pourriez vous laisser plus de place, c'est-à-dire en vous accordant du temps pour vous, dans le but de vous faire du bien. Pour y parvenir, vous auriez probablement avantage à faire passer vos besoins avant ceux de la personne à qui vous souhaitez venir en aide. Et, c'est sûrement à ce moment que la difficulté se fera sentir, car vous serez possiblement confronté à la culpabilité lorsque viendra le temps de le faire.

La première chose à faire est de vous déculpabiliser en changeant votre perception de la situation, car ce sont nos pensées qui déterminent nos émotions (tristesse, peur, joie, colère...).

Rappelez-vous que de penser d'abord à vous, à vos besoins et à vos états d'âme ne fait pas de vous quelqu'un d'égoцентриque. S'accorder du temps pour soi veut simplement dire se donner de l'amour afin d'être mieux disposé à prendre soin des gens qui vous sont chers.

De plus, souvenez-vous que vous ne pourrez pas toujours aider la personne comme vous le souhaiteriez, car il y aura toujours une partie qui lui appartiendra. Que nous souffrions d'une maladie mentale ou pas,

nous sommes tous responsables de notre vie et de nos choix. Donc, la personne souffrante devra, elle aussi, faire des efforts pour augmenter son mieux-être.

Pour vous donner une image, visualisez une fontaine et un verre. Supposons que la fontaine représente le temps que vous vous accordez pour faire quelque chose qui vous fait du bien et que le verre représente votre énergie.

Cette fontaine contient tout ce qui vous fait du bien. (Ex : Aller au cinéma, au restaurant, vous faire masser, parler à un(e) ami(e), lire un livre, aller marcher dans la nature, prendre un bain, dormir, etc.).

Supposons que votre verre (énergie) se remplisse seulement si vous puisez dans cette fontaine (temps pour vous). Donc, chaque fois que vous vous accordez une activité qui vous fait du bien, votre verre se remplit, donc votre énergie augmente.

Pour la personne qui vient en aide à quelqu'un souffrant d'un trouble de santé mentale.



Temps pour vous = Énergie en hausse

De façon générale, chaque personne peut avoir accès à une fontaine pour remplir son verre d'eau. Par contre, il peut arriver que divers facteurs (faible estime de soi, culpabilité,

maladies physiques, mentales, etc.) rendent plus difficile son accès.

Représentons ici la personne souffrant d'un trouble de santé mentale comme une personne assoiffée. Pour diverses raisons, celle-ci n'a pas accès, pour le moment, à une fontaine et son verre est actuellement vide. Pour la personne souffrante, son verre représente l'aide qu'elle réclame selon ses divers besoins (moraux, domestiques, physiques...). C'est là que votre rôle de membre de l'entourage entre en scène. Cette personne vous demande de lui donner un peu de votre eau (énergie) pour soulager sa soif. En gros, elle réclame votre aide, donc de votre temps et de votre énergie. Rempli de bienveillance et de bonté, vous lui offrez de votre eau (énergie).



L'aide que la personne atteinte d'une maladie mentale reçoit d'un membre de l'entourage.

Par contre, il y a deux questions très importantes que vous devez vous poser :

1-Quelle quantité d'eau ai-je dans mon verre aujourd'hui?

2-Quelle quantité d'eau puis-je lui donner pour qu'il me reste de l'eau à moi aussi?

Autrement dit, quel est mon niveau d'énergie aujourd'hui?

Et combien de temps puis-je consacrer à cette personne aujourd'hui afin de ne pas trop m'épuiser moi-même?

Pour ce faire il est important de porter un regard interne sur vous.

- Apprenez à reconnaître vos propres signes de fatigue. (Difficulté de concentration, troubles de sommeil, irritabilité, troubles digestifs, etc.).
- N'oubliez pas que chaque fois que vous donnez de votre eau à quelqu'un, votre verre se vide et il est important de vous assurer de retourner à la fontaine pour le remplir si vous ne voulez pas en manquer. Donc, chaque fois que votre énergie diminue, il est nécessaire de vous accorder une activité pour vous réenergiser (remplir votre verre à nouveau).
- N'oubliez pas que si vous négligez de remplir votre verre d'eau, vous ne pourrez pas en donner aux autres et vous allez vous-même mourir de soif (manquer d'énergie). En bout de ligne, personne n'y sera gagnant!
- Par contre, plus vous aurez d'eau dans votre verre, plus vous pourrez en donner aux autres. Tout le monde y gagnera!

Autres conseils :

- N'hésitez pas à parler ou à aller chercher de l'aide si besoin. Si vous vous sentez épuisé, à fleur de peau, parler à quelqu'un (un ami, un professionnel...) peut vous apporter un réel bienfait.
- Apprenez aussi à dire «oui» lorsque quelqu'un vous offre de l'aide. Cela va vous per-

mettre de vous décharger un peu de tout ce que vous avez à faire.

- Apprenez à dire «non», c'est-à-dire à mettre vos limites lorsque vous sentez que c'est trop, car parfois une simple goutte suffit pour faire déborder le vase. Même si la demande semble «banale», l'accumulation de plusieurs petites choses «banales» peut prendre énormément de place dans votre vie, monopolisant ainsi beaucoup de votre temps et vous laissant ainsi peu d'occasions pour prendre soin de vous. C'est ainsi qu'on en vient à se perdre de vue et à se fatiguer.

Ne pas oublier

- Établissez votre propre liste d'activités qui vous font du bien et allez y puiser autant que possible afin de maintenir un équilibre sain dans votre vie dans le but d'éviter de vous épuiser.
- Soyez à l'affût de vos propres symptômes de fatigue. Ils vous servent de lumière jaune. Ils vous disent : **Ralentissez, c'est trop! Il est temps de prendre soin de**



vous! Donc, apprenez à vous observer, à vous connaître davantage, car cela vous aidera à prévenir l'épuisement.

Puis, n'oubliez pas de vous poser les deux questions importantes avant d'accorder du temps à quelqu'un.

1. *Quel est mon niveau d'énergie aujourd'hui ? (Quelle quantité d'eau ai-je dans mon verre aujourd'hui?)*
2. *Combien de temps puis-je consacrer à cette personne aujourd'hui afin de ne pas trop m'épuiser moi-même? (Quelle quantité d'eau puis-je partager pour qu'il m'en reste à moi aussi?)*

Et surtout, souvenez-vous que ce n'est pas d'être égocentrique que de faire tout ça, mais qu'il s'agit simplement de prendre soin de soi afin de mieux prendre soin de ceux qui vous sont chers.

En bout de ligne, il s'agit d'apprendre à trouver l'équilibre entre soi et les autres afin que tous y gagnent!

Source:

-<http://www.pratique.fr/signes-fatigue.html>
 -<http://www.phacanada.ca/fr/ressources-aux-patients-et-aidants/aidants-naturels/soigne-toi-toi-meme/>



Quel est mon niveau d'énergie aujourd'hui?

LA VERSION FRANÇAISE DU DSM-5 EST MAINTENANT DISPONIBLE

www.iusmm.ca/actualites/dsm-5-en-francais2.html

21 juillet 2015



Félicitations au Dr Pierre Lalonde, médecin psychiatre au Programme des troubles psychotiques, et au Dr Georges-F. Pinard, médecin psychiatre à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, pour leur contribution à la traduction française du DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, de l'American Psychiatric Association.

La version française de cet ouvrage est disponible en Amérique du Nord depuis le 29 juin dernier. Rappelons que le DSM définit les critères nécessaires pour établir les diagnostics en psychiatrie et est utilisé à travers le monde.

Le Dr Lalonde et le Dr Pinard ont eu le privilège de faire partie de l'équipe de traduction française des critères diagnostics, notamment au niveau de la validation translinguistique. Ce travail de précision sur les termes les a occupés quelques centaines d'heures depuis la parution du DSM-5 américain en 2013 et ils se réjouissent que cet ouvrage, tant attendu en français, soit maintenant accessible pour l'ensemble des résidents, des psychiatres et des omnipraticiens.

Mentionnons enfin que les docteurs Lalonde et Pinard étaient les seuls médecins canadiens parmi l'équipe responsable de la traduction des critères en français.



Denise Goneau
Coordonnatrice

Luc Lachapelle
Intervenant

***C'est à La lueur
du phare de
Lanaudière que ces
enfants peuvent
vivre des succès à
l'extérieur du nid
familial et se faire
des amis qui les
comprennent et
qui vivent sensible-
ment les mêmes
choses qu'eux.***

Les impacts des Ateliers Anna

***« Les enfants parlent davantage et posent plus de questions
sur la santé mentale, ils s'ouvrent plus facilement. »***

Ayant remarqué la nécessité d'intervenir auprès des enfants membres de l'entourage d'une personne de seize ans et plus vivant avec un trouble de santé mentale et voyant ce besoin grandissant dans la région de Lanaudière, La lueur du phare de Lanaudière a permis aux employés de suivre une formation en 2012, afin de leur offrir de meilleurs services. L'organisme croit en l'importance de prendre en compte les besoins des enfants. Le trouble de santé mentale d'un proche peut avoir de nombreux impacts néfastes sur la vie de ces enfants. Les Ateliers Anna servent à éviter et à tenter d'enrayer ces répercussions négatives.

Depuis 2013, c'est nous qui offrons en coanimation les Ateliers Anna ainsi que le volet des Navigateurs. Au cours de ces rencontres structurées, les enfants étaient invités à poser leurs questions de façon anonyme en les inscrivant sur un papier et en les déposant dans une boîte prévue à cet effet. En répondant à chacune de leurs questions nous avons pu contribuer à briser leur isolement, à développer leurs connaissances relatives à la santé mentale ainsi qu'aux troubles de santé mentale et aussi à faciliter la création d'un lien de confiance envers des adultes significatifs en validant leur vécu. C'est surprenant de voir à quel point les enfants ont une soif de comprendre et d'apprendre. Leurs questions démontrent qu'ils ressentent de la culpabilité face à la situation. Cela est un excellent levier d'intervention sur lequel s'appuyer afin de les aider à atténuer ce sentiment.



Lors de la première rencontre, nous invitons les participants à faire un exercice consistant à exprimer, par le biais de couleurs, les émotions vécues face à leur situation particulière. À l'aide de cet outil, nous pouvons constater que certains enfants démontrent plus facilement

leur vulnérabilité que les autres. À l'inverse, nous pouvons aussi remarquer que quelques-uns préfèrent montrer une image d'eux-mêmes forte devant l'adversité en cachant leurs vrais sentiments afin de se protéger.

Le même exercice est proposé lors de la dernière rencontre du programme et c'est en comparant celui-ci au premier que nous obtenons une analyse résultant du cheminement fait au cours des huit rencontres. Nous avons conclu à deux résultats positifs possibles suite à ces observations.

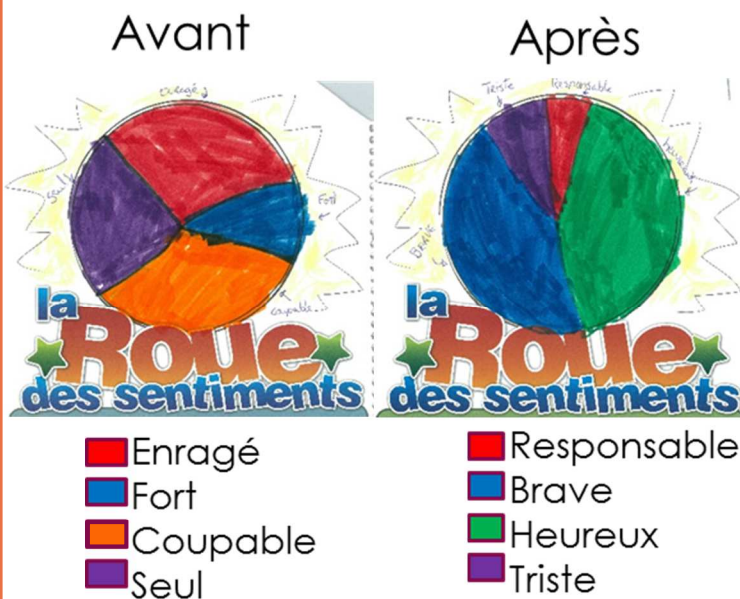
Cette activité démontre clairement le changement qui s'est opéré en eux lors des ateliers. Pour nous qui intervenons avec eux, qui voyons et

vivons avec eux ce changement au fil des rencontres, cet exercice est un support visuel très révélateur de tout ce que peuvent ressentir ces enfants.

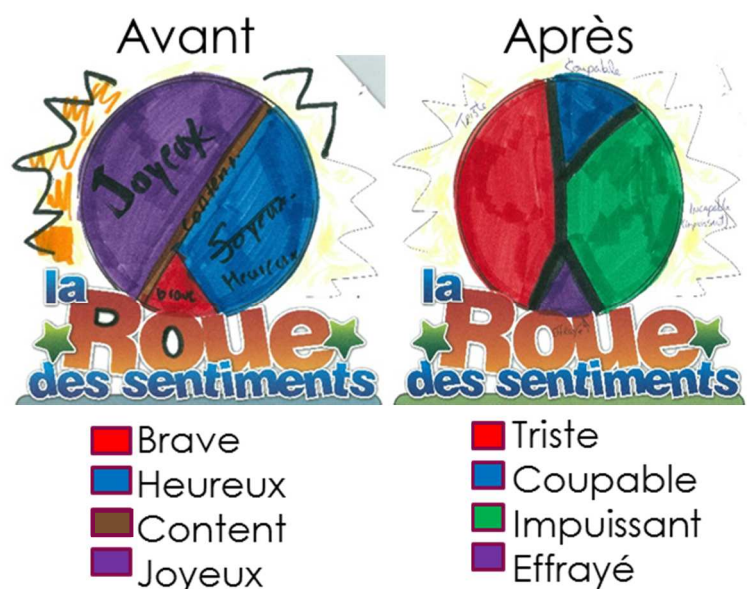
Au terme du programme, nous demandons aux parents de nous décrire les impacts qu'ont eus les ateliers sur les enfants. Nous avons reçu ainsi nombre de commentaires et de témoignages positifs autant de façon verbale que de façon écrite.

- ~ « Les enfants sont très motivés et ont hâte aux prochaines rencontres. »
- ~ « Ils ont appris à connaître la maladie et à mieux gérer leurs émotions. »

1. L'enfant ayant d'abord été à l'aise de s'ouvrir en s'exprimant sur ce qu'il vivait à l'intérieur a su utiliser les outils offerts afin de développer une certaine gestion de son état émotif pour devenir plus résilient.



2. L'enfant utilisant d'abord un mode de protection a appris à se faire confiance et à nous faire confiance pour finalement avoir assez d'estime de soi et être capable de s'ouvrir aux autres sur son vécu intérieur, ce qui favorise aussi sa résilience.



- ~ « Les enfants parlent davantage et posent plus de questions sur la santé mentale, ils s'ouvrent plus facilement. »
- ~ « Le programme est très utile, les enfants comprennent mieux les comportements des personnes atteintes et arrivent à se détacher de ces comportements sans les prendre personnels. »
- ~ « Mon petit-fils a participé aux Ateliers Anna l'an dernier et pour un petit homme qui ne voulait rien faire à part aller au cinéma et jouer à ses jeux d'ordinateur, je ne sais pas ce qu'il y a de spécial à La lueur du phare, mais il veut toujours y retourner. Si votre projet de faire des rencontres mensuelles se réalise, il y sera c'est certain. Merci infiniment. »

Ce partage d'informations nous expose l'importance de l'impact apporté par le développement d'un sentiment d'appartenance, d'un filet de sécurité et de facteurs de protection, de la réduction du stress ainsi que de la verbalisation et de la validation de leur vécu. Chacun des commentaires reçus nous a touchés profondément. Nous en entendons parler encore après



les ateliers, les parents nous rappellent à chaque activité des Navigateurs à quel point nous avons fait la différence dans la vie de leur enfant. De beaux moments qui nous rendent fiers et émus à la fois.

Nous sommes très heureux de constater de diverses façons que les services offerts apportent plusieurs bénéfices aux enfants ayant participé aux Ateliers Anna. Nous ne perdons pas de vue que ces enfants sont en construction de leur identité et que la base de cette construction est compromise. En agissant rapidement, nous évitons que les répercussions que le trouble de santé mentale de leur proche peut avoir sur eux ne deviennent permanentes. Leur apporter un soutien et une attention particulière est un moyen efficace d'éviter que le trouble de santé mentale ne passe d'une génération à une autre.

En terminant, nous continuerons de faire en sorte que les enfants de la région puissent avoir un espace pour exprimer leurs émotions et les gérer de façon adéquate. C'est à La lueur du phare de Lanaudière que ces enfants peuvent vivre des succès à l'extérieur du nid familial et se faire des amis qui les comprennent et vivent sensiblement les mêmes choses qu'eux. En animant ces ateliers nous avons eu la chance et le plaisir de développer avec ces enfants une complicité et une confiance hors du commun, ce qui nous rend on ne peut plus fiers de faire partie de leur vie et de leur offrir ce service d'une importance capitale.





Édith Tardif
Chroniqueuse

Des nouvelles
molécules
utilisées
tant pour la
schizophrénie,
le trouble
bipolaire
que la
dépression
majeure!

Saviez-vous que de nouveaux antipsychotiques atypiques ont fait leur entrée au Canada?

La poursuite en recherche médicale ravive l'espoir!

Sachant qu'il n'est pas rare qu'une nouvelle molécule puisse prendre plus de dix années à être découverte par les chercheurs et possiblement autant de temps pour son homologation et sa mise en marché, alors l'annonce de l'arrivée de nouveaux médicaments a de quoi nous réjouir. Ne dit-on pas que pour une personne atteinte cela affecte le vécu de dix autres de son entourage immédiat? Considérant la progression de gens qui connaîtront des troubles de santé mentale et dont l'espérance de vie ne cesse d'augmenter, il est réconfortant d'apprendre que les recherches ne cesseront jamais et qu'elles apportent de l'espoir pour ceux-ci ainsi qu'à leur entourage.

DE QUOI PARLONS-NOUS EN RÉALITÉ?

Nous parlons des nouvelles molécules (nom commercial) : la palipéridone (Invega), l'aripiprazole (Abilify), la ziprasidone (Zeldox), la quétiapine longue action (Seroquel XR), la lurasidone (Latuda) et la vortioxétine (Trintellix). En voici leurs caractéristiques.

Toutes les molécules dont nous discuterons, excepté la vortioxétine, appartiennent à la classe des **antipsychotiques atypiques**. Ces médicaments agissent principalement en rétablissant l'équilibre de certaines substances chimiques du cerveau, appelés les neurotransmetteurs. L'avantage principal des antipsychotiques atypiques est qu'ils améliorent à la fois les symptômes positifs et négatifs de la schizophrénie. De plus, la plupart d'entre eux seront utilisés dans l'une ou l'autre des phases de la maladie bipolaire et comme traitement d'appoint dans la dépression majeure.

La **PALIPÉRIDONE** est le métabolite actif d'un antipsychotique déjà bien connu, la rispéridone. Bien qu'il existe des comprimés oraux, l'utilisation de la formulation injectable est la plus répandue.

On l'utilise principalement dans la schizophrénie et les troubles psychotiques apparentés. La dose initiale de la suspension injectable de palipéridone est de 150 mg, injectée de façon intramusculaire au bureau du médecin. La deuxième dose de 100 mg doit être administrée une semaine après la première dose. Ensuite, la dose recommandée pour les adultes est de 75 mg injectée à l'intérieur d'un muscle une fois par mois. Dépendant de votre tolérance au médicament et de son efficacité, votre médecin pourra augmenter ou réduire la dose.



L'**ARIPRAZOLE** est utilisé pour soigner la schizophrénie chez l'adulte à des doses de 10 à 30 mg par jour. Une période d'essai de deux semaines est nécessaire entre chaque ajustement de dose. La dose initiale recommandée pour le traitement des adolescents de treize à dix-sept ans atteints est de 2 mg par jour, suivie d'une augmentation graduelle jusqu'à 30 mg par jour, pris en une dose quotidienne.

Quand il s'agit d'un trouble bipolaire, la dose initiale recommandée pour un adulte est de 15 mg par jour. Selon la réponse obtenue, la dose peut être augmentée jusqu'à 30 mg par jour. La dose initiale recommandée pour le traitement des adolescents de dix à dix-sept ans atteints est de 2 mg par jour, suivie d'une augmentation graduelle jusqu'à 30 mg par jour.

Dans le traitement du trouble dépressif majeur, la dose initiale recommandée chez l'adulte est de 2 à 5 mg, une fois par jour. Il est possible d'augmenter graduellement la dose du médicament, mais seulement après une semaine. La dose maximale est 15 mg par jour.

Dans tous les cas, il est possible de prendre ce médicament avec ou sans aliment, mais il faut avaler les comprimés avec de l'eau sans croquer ni mâcher.

La **ZIPRASIDONE** s'utilise pour prendre en charge les symptômes de la schizophrénie et l'agitation de la phase maniaque du trouble bipolaire.



La dose initiale habituelle de ziprasidone pour un adulte atteint de schizophrénie est de 40 mg pris deux fois par jour, bien qu'une plus faible dose puisse s'utiliser. La dose peut être augmentée progressivement tous les deux jours, jusqu'à ce qu'elle atteigne 80 mg pris deux fois par jour, comme recommandé par le médecin.

Pour un adulte traversant une phase d'agitation maniaque du trouble bipolaire, la dose initiale recommandée de ziprasidone pour le premier jour est de 40 mg pris deux fois durant ce jour, puis elle est portée à 60 mg ou à 80 mg pris deux fois par jour. Les gélules doivent être avalées entières avec un verre d'eau. La ziprasidone devrait se prendre avec des aliments, et à la même heure tous les jours. La consommation de pamplemousse devrait être évitée avec ce médicament.

La **QUÉTIAPINE** est connue depuis longtemps dans sa formulation régulière. La formulation XR, qui signifie un comprimé longue action, a fait son apparition dans les choix de thérapie il y a peu de temps. Sa prise une fois par jour, en soirée, améliore de façon significative l'observance des patients à leur traitement. De plus, l'ajustement des doses avec cette formulation peut se faire plus rapidement qu'avec les comprimés à courte action.

La dose initiale habituellement recommandée pour le traitement de la schizophrénie ou des épisodes maniaques associés avec le trouble bipolaire est de 300 mg une fois par jour, le premier jour, 600 mg une fois par jour le deuxième jour et jusqu'à 800 mg une fois par jour par la suite à compter du troisième jour.

La dose initiale habituellement recommandée pour les épisodes dépressifs associés au trouble bipolaire est de 50 mg une fois par jour, le premier jour, 100 mg le deuxième jour, 200 mg la troisième journée et 300 mg une fois par jour par la suite. Il est possible d'augmenter la dose davantage selon la réponse et la tolérance de la personne traitée. La dose maximale est de 600 mg par jour.

La dose initiale dans la dépression majeure est de 50 mg une fois par jour les jours un et deux. On

peut ensuite augmenter la dose à 150 mg par jour, jusqu'à un maximum de 300 mg par jour.

La quétiapine se prend avec ou sans aliments. On doit avaler le comprimé entier avec un peu d'eau ou un autre liquide. On ne doit pas mâcher ni broyer ce médicament, car cela augmentera la quantité de médicament absorbée par votre organisme au même moment et provoquera des réactions indésirables en plus d'empêcher de faire son action sur vingt-quatre heures. Il est préférable de ne pas cesser ce médicament, ni d'en changer l'horaire de prise sans avoir consulté, au préalable, son médecin.

La **LURASIDONE** s'utilise dans le traitement de la schizophrénie à une dose initiale de 40 mg une fois par jour. Il se peut que le médecin augmente la dose en fonction de la réponse au médicament. Plusieurs personnes ressentent les bienfaits de ce médicament à des doses de 40 mg ou 80 mg par jour.

Pour le traitement de la dépression associée au trouble bipolaire, la dose initiale habituellement recommandée est de 20 mg une fois par jour. En général, les doses vont jusqu'à 60 mg par jour, mais des doses maximales de 120 mg peuvent parfois être utilisées.

Les comprimés de lurasidone doivent être pris avec de la nourriture (au moins 350 calories) et avalés entiers avec de l'eau. Les personnes qui utilisent ce médicament devraient s'abstenir de consommer du pamplemousse.

La **VORTIOXÉTINE** appartient à la famille des *antidépresseurs*. Plus précisément, il s'agit d'un *modulateur de la sérotonine*. Elle agit en rendant l'utilisation de la sérotonine plus efficace dans le cerveau. On utilise la vortioxétine pour traiter les symptômes des troubles dépressifs majeurs chez les adultes et pour empêcher ces symptômes de revenir.

La dose initiale recommandée pour les adultes de moins de soixante-cinq ans est de 10 mg pris une fois par jour. Pour les adultes de soixante-cinq ans ou plus la dose initiale est de 5 mg pris une fois par jour. Dépendant de son efficacité et du

niveau de réactions indésirables subies, le médecin pourrait recommander d'augmenter la dose jusqu'à un maximum de 20 mg par jour. La vortioxétine peut se prendre avec ou sans aliment.

D'une façon plus générale, rappelons quelques recommandations à propos de tout type de médicaments.

Plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte pour déterminer la dose dont une personne a besoin : son poids, son état de santé et la prise d'autres médicaments. Si le médecin a recommandé une dose autre que celles indiquées ici, il vaut mieux ne pas modifier la manière de prendre le médicament sans le consulter d'abord.

Il est important d'utiliser ces médicaments conformément aux indications du médecin. S'il advenait qu'un rendez-vous fixé pour recevoir une injection soit manqué, il suffirait de communiquer aussitôt avec le médecin traitant pour prendre un autre rendez-vous. Ces médicaments doivent être conservés tel qu'indiqué par le pharmacien et hors de la portée des enfants.

Les médicaments ne doivent pas être jetés dans les eaux usées (par ex. pas dans l'évier ni dans la cuvette des cabinets) ni avec les ordures ménagères. Les médicaments inutilisés ou périmés doivent être rapportés à la pharmacie où ils seront détruits de façon sécuritaire.



Aide et vérification :

Joëlle Tardif Chartrand, pharmacienne

Sources :

<http://www.uniprix.com/fr/lexique-medicaments/>
Vigilance Santé





Denise Veilleux
Collaboratrice

**Notre cerveau
émotionnel
est beaucoup plus
que le vestige
encomrant
de notre passé
animal,
maître de
notre corps et
de nos passions.
Il est la source
même de notre
identité et
des valeurs
qui donnent
un sens
à notre vie.**

Guérir

**le stress, l'anxiété et la dépression
sans médicaments ni psychanalyse**

**«Une émotion était avant tout un état du corps et seulement ensuite
une perception du cerveau.»**
William James

Selon Dr. David Servan Schreiber quand le cerveau émotionnel se dérègle, le cœur souffre et finit par s'épuiser. Les désordres émotionnels seraient les conséquences des dysfonctionnements du cerveau émotionnel. C'est suite à des expériences douloureuses vécues dans le passé, qui n'ont aucun rapport avec le vécu présent, mais qui demeurent imprimées de façon indélébile dans le cerveau et qui continuent de contrôler notre ressenti ainsi que notre comportement. Ce qui est rassurant, c'est que ce cerveau émotionnel possède des mécanismes naturels d'autoguérison ainsi que des capacités innées à retrouver l'équilibre et le bien-être qui sont comparables à d'autres mécanismes d'autoguérison du corps comme la cicatrisation d'une plaie ou l'élimination d'une infection.

En résumé, l'auteur décrit le cerveau émotionnel comme un cerveau à l'intérieur du cerveau, qui serait composé d'une architecture et d'une organisation cellulaire différentes et possédant ses propres propriétés biochimiques. Ce cerveau émotionnel aurait une influence limitée sur le langage et la cognition... On ne peut pas commander à une émotion d'augmenter ou de disparaître de la même façon qu'on peut commander à son esprit de parler ou de se taire.

Le cerveau émotionnel contrôle tout ce qui régit le bien-être psychologique ainsi qu'une grande partie de la physiologie du corps comme le fonctionnement du cœur, la tension artérielle, les hormones, le système digestif et même le système immunitaire. Ne dit-on pas que «on a la peur au ventre» ou que «nous avons le cœur léger»? On aurait tort de voir dans ces expressions que de simples figures de style. Ce sont des représentations assez précises de ce que nous éprouvons dans différents états émotionnels que nous ressentons selon nos émotions. Depuis peu, il a été découvert que le cœur et les intestins ont leurs propres réseaux de neurones qui ressemblent à des petits cerveaux et qu'ils sont capables d'avoir leurs propres perceptions. Capables aussi de modifier leur comportement pour se transformer à la suite de leurs expériences et de former, en quelque sorte, leurs propres souvenirs.

Les chapitres de ce livre présentent quelques approches qui ont été validées scientifiquement par des études, offrant des garanties de rigueur et de crédibilité. Chacune d'elles est illustrée par des récits de patients dont la vie a été transformée.

Certaines de ces techniques font appel à des technologies de pointe comme la méthode de cohérence du rythme cardiaque, la méthode dite de désensibilisation et de retraitement par le mouvement oculaire (ENDR) ainsi que la synchronisation des rythmes chronobiologiques par l'aube artificielle. D'autres techniques sont, quant à elles, issues de traditions médicales comme l'acupuncture, la nutrition, la communication affective et les méthodes d'intégration sociale. Ces méthodes de traitement s'adressent au cerveau émotionnel et produisent leurs effets par le corps plutôt que par la pensée. Malheureusement, ces approches ne font pas partie de l'arsenal médical occidental, ni même de la psychiatrie ou de la psychothérapie. Cependant, ce qui donne espoir, c'est qu'une nouvelle médecine des émotions est en train de naître un peu partout à travers le monde. Une médecine qui fait appel au corps plutôt qu'au langage.

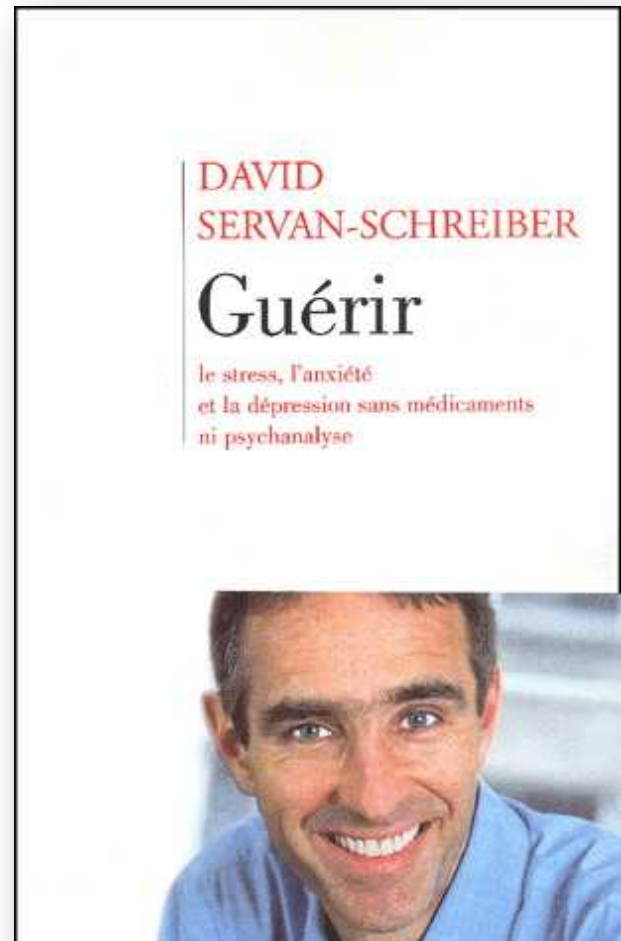
Sans émotion la vie n'a pas de sens, écrivait le père de la psychologie, William James : «Une émotion était avant tout un état du corps et seulement ensuite une perception du cerveau.»

Après des études de médecine et de psychiatrie, David Servan Schreiber s'est tourné vers la recherche fondamentale en neuroscience cognitive. Il est revenu à la pratique clinique tout en poursuivant ses travaux sur la neurologie des émotions. Après vingt ans passés en Amérique du Nord où il a contribué à fonder puis à diriger le Centre de Médecine complémentaire de l'université de Pittsburgh, il partagea son temps entre les États-Unis et la France jusqu'à son décès.

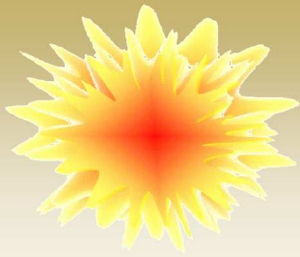
Dans son livre «Guérir», David Servan Schreiber nous présente sept voies qui permettent de reprendre en mains les rênes de sa propre vie et de ne plus être étranger pour soi, ni pour les autres. Il nous convie à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution. Une nouvelle médecine des émotions sans médicament ni psychothérapie interminable. Notre cerveau émotionnel est beaucoup plus que le vestige encombrant de notre passé animal, maître de notre corps et de nos passions. Il est la source même de notre identité et des valeurs qui donnent un sens à notre vie. Qu'il se dérègle un tant soit peu et celles-ci partent en lambeaux; qu'il soit en harmonie avec notre corps et qu'il nous aide à devenir pleinement nous-même.



Bonne lecture!



Éditions Robert Laffont S.H. Paris 2003



Merci beaucoup
pour votre généreux soutien.

LEVÉE DE FONDS 2016 ~ 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 2381.22 \$.

Formule 5 à 7

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2016

**se tiendra le vendredi 3 juin 2016 à 17h,
à la Maison Amélie-Fristel, porte 7,
située au 434, rue St-Charles-Borromée Nord J6E 4R7.**



*Chers membres, vous êtes cordialement invités à venir en grand nombre
à votre assemblée générale annuelle.*

*Vous pourrez y élire le futur conseil d'administration et prendre connaissance des faits
marquants de l'année 2015-2016 à La lueur du phare de Lanaudière.*

De petites bouchées vous seront servies gratuitement et des prix de présence agrémenteront cet événement.

**Il est obligatoire de s'inscrire avant le 27 mai. Merci!*

Théâtre Alcide Parent

présente

**Venez
Veiller**

Une pièce de Sara Grefford et Danielle Martin

Avec Danielle Martin



Activité de financement

Samedi le 25 juin 2016

Une soirée pour s'amuser entre amis!

Théâtre : 25 \$ à 20 h - Souper théâtre : 47 \$ dès 17 h 30

BUFFET À VOLONTÉ

Velouté de légumes

Bar à salade complet

Filet de sole pané

Viande

Sauté de pâtes

Patates grecques

Riz pilaf

Légumes du marché chauds

Petit panier de pain et beurre

Les gâteries du pâtissier

Thé, café et tisanes assorties

Bon appétit!

La réception de votre chèque confirmera votre inscription.

Les billets seront remis à la porte.

Vous pouvez aussi venir en prendre possession au bureau.