

Pour l'entourage  
de personnes ayant un  
problème de santé mentale

# LE MOT À MAUX

Publication de *La lueur du phare de Lanaudière*

Volume 17 Numéro 2  
HIVER 2011

*On transforme sa main  
en la mettant dans une autre*

-Paul Éluard

## **L**e cadeau

*Le cadeau que l'on offre aux autres, que l'on s'offre à soi: un mieux vivre.*

*Spécialement pour vous dans cette édition:*

*La guérison, quel concept! À la fois source de tant d'espoir et d'autant de déceptions. Vivre sa vie pleinement peut-il se faire malgré la maladie? Les soins axés sur le rétablissement, une **Revue de presse** qui fait du bien à lire et même à partager.*

*Qui ne connaît pas Jean-Marc Chabut, grand motivateur et jovialiste? Ce qui est moins connu de lui c'est qu'il partage notre réalité, celle de vivre la détresse et la fragilité qu'induit la maladie à un proche. Redonner un sens, un **Témoignage** d'espoir et... de sens.*

*Rire, réfléchir, s'inspirer... il faut **Prendre le temps!***

*Saviez-vous que l'Institut universitaire en santé mentale Douglas met à l'épreuve un nouveau procédé: la stimulation magnétique intracrânienne (SMT). Il est le seul au Québec à le faire en regard de la dépression. On y rêve tous et toutes au traitement efficace, sûr et avec peu d'effets secondaires. Le SMT, où en sont-ils? Allez voir.*

*On attribue à l'art des vertus impressionnantes. Mandalas, vous connaissez? "Le mandala devient une sorte de voyage au centre de soi, un moyen d'apporter un soulagement ou peut-être un changement ou transformation..." L'expérience de le créer, à elle seule, permettrait l'unification des deux hémisphères du cerveau. **Le touche-à-tout** en art thérapie, à ne pas manquer!*

*Un autre incroyable cadeau: une nouvelle vie. Inquiétant aussi lorsque la maladie mentale est de la partie. Avoir un bon suivi médical, être bien entourée, connaître les services... autant d'éléments pertinents à envisager mais aussi comment réagir au-delà de nos inquiétudes quand on est proche? **La lueur du phare, bonjour** accompagne cette profonde réflexion.*

*Un cadeau peut prendre vraiment plusieurs formes. Il fait sourire ou bien fait chaud au cœur. Il m'aide à mieux comprendre ou bien il m'offre un moyen. Il m'écoute ou bien me tend la main. Et il gagne à être partagé!*

Denise Sicard,  
Pour l'équipe de rédaction



## Dans ce numéro :

### Le Billet

Un automne pas monotone **3**

### Revue de presse

Les soins axés sur le rétablissement **4**

### Prendre le temps

Réflexion, pensées, humour **7**

### Témoignage

Redonnez un sens **8**

### Le Touche-à-tout

LES MANDALAS et leurs pouvoirs thérapeutiques **10**

### Saviez-vous que...

Un nouveau traitement pour la dépression majeure est arrivé au Québec **12**

### La lueur du phare, bonjour !

Comment réagir face à la personne qui fait l'annonce de son désir d'avoir un enfant **14**

### Test

Êtes-vous généreux ? **16**

### Divers

La santé mentale, c'est quoi au juste? **9**

## BLOC TECHNIQUE

### CONSEIL D'ADMINISTRATION 2010-2011

Président	Sylvain JETTÉ
Vice-président	Marcel CHAPUT
Secrétaire	Édith TARDIF
Trésorière	Hélène SARRAZIN
Administrateurs	Arlette AUCLAIR
	Francine BEAULIEU
	Line BÉDARD
	Danielle CHAPUT
	Renelle MIRON
	Jean-Michel RONDEAU
	Pierrette SÉVIGNY

### PERSONNEL

Coordonnatrice	Sara GREFFORD
Superviseure clinique	Jasmine MARTEL
Intervenante	Maryse TREMBLAY
Psycho-éducatrice	Angèle TURGEON
Secrétaire	Ginette GUERTIN
Animatrice	Martine LAFOREST

### ÉQUIPE DE RÉDACTION

Manon BURON, Denise SICARD, Diane SICARD, Jasmine MARTEL

### COLLABORATRICE

Sara GREFFORD

### TRAITEMENT DE TEXTE ET

### MISE EN PAGES

Jasmine MARTEL

### CORRECTION

Les employées, une proche

### IMPRESSION

Imprimerie Luc Dufresne

### Le mot à maux,

Volume 17, numéro 2, hiver 2011

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

676, boulevard Manseau

Joliette (Québec) J6E 3E6

Téléphone : (450) 752-4544

Fax : (450) 752-6468

Courriel : [lueurduphare@citenet.net](mailto:lueurduphare@citenet.net)

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

Ligne sans frais : 1-800-465-4544

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi

8h30 à 12h et 13h à 16h30

## Fermeture des bureaux

22 avril, Vendredi saint et  
25 avril, lundi de Pâques  
Lundi 23 mai, journée nationale des patriotes

## Retrouver espoir...

### quand la maladie mentale survient dans la famille?



Grand merci à Sylvain Jetté et Hélène Sarrazin, président et trésorière au Conseil d'administration de La lueur du phare de Lanaudière pour leur beau témoignage qu'ils ont généreusement offert dans le cadre de la Campagne de sensibilisation provinciale de la FFAPAMM (Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale) le 6 octobre dernier au Château Joliette.

En parlant de leur vécu en tant que couple et parents d'une jeune fille qui souffre d'un problème de santé mentale, ils ont pu démontrer comment, ensemble, ils ont réussi, par divers moyens, à surmonter les moments difficiles tout en respectant le rythme de l'autre et en se supportant mutuellement. Ils ont donné de l'espoir aux autres. Il ont démontré qu'il est possible de reprendre le contrôle sur leur vie mais pour cela, il faut aller se chercher des outils. C'est avec générosité qu'ils ont répondu aux questions des participants.

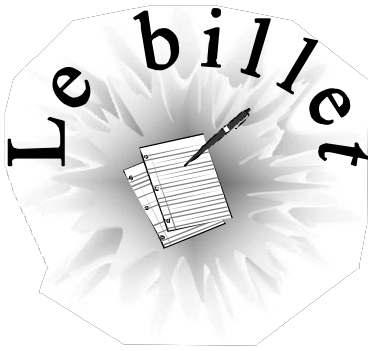
**Cette conférence a été grandement appréciée. Pour ceux qui n'ont pu y assister, une seconde chance leur est offerte. En effet, elle sera à nouveau présentée en février prochain à Repentigny. Surveillez notre publicité.**

## ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans nos remerciements à la troupe de théâtre Alcide Parent. Nous aurions dû lire:

*Nous tenons à remercier tous les gens qui nous ont encouragés pour une troisième année. Et non pour une deuxième année.*





## Un automne pas monotone

Sara Grefford, coordonnatrice

**B**onjour chers membres et partenaires

Une année s'est écoulée, une autre frappe à la porte avec ses lendemains à découvrir ensemble. Profitons de ce jour d'espoir pour souhaiter à ceux que l'on aime le plus de bonheur possible.

Je vais débiter avec un merci tout spécial à ma collègue Jasmine Martel d'avoir effectué le billet lors de la dernière parution du mot à *maux*. Merci Jasmine, ce fut très apprécié.

Alors voici quelques nouvelles de votre organisme.

Après vérification auprès de nombreux organismes communautaires, nulle part ailleurs il y a une secrétaire et une commis de bureau dans une même équipe de travail afin d'éviter les pertes de temps et la duplicité des tâches. Il a donc fallu procéder à l'abolition des postes d'agent de planification et de commis de bureau et à la création d'un nouveau poste nommé animation, et en conséquence, une réorganisation des postes et un partage des tâches ont été nécessaires. Poste d'animation obtenu par Martine Laforest qui est enchantée des nombreux défis qui l'attendent. Évidemment nous avons dû procéder à quelques modifications pour certains services.

Le Conseil d'administration a donc décidé que les nombreux appels effectués auprès des gens lors des diverses activités ne se feront plus.

En effet, il n'y aura plus d'appel pour vous inviter à assister aux café-

échange, aux activités, sorties et formations : Vous recevrez un appel seulement pour confirmer la réception de votre inscription et de votre chèque. Dorénavant, il en sera de votre responsabilité de vous rappeler la date et le lieu de l'activité. S'il y avait des incompréhensions, ne vous gênez pas pour téléphoner au bureau et il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Lorsque vous vous inscrivez à une activité et qu'un imprévu vous empêche de vous présenter à celle-ci, prévenez-nous le plus tôt possible afin de permettre aux gens qui sont sur la liste d'attente de profiter de ce beau moment de répit.

En septembre, La lueur a assisté à une rencontre du Conseil d'administration de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière sous forme d'assemblée silencieuse afin de manifester sur les conditions de travail dans le milieu communautaire, entre autres. Cela a été une mobilisation grandement réussie. La présence silencieuse d'environ 70 personnes a sans doute impressionné et ébranlé le conseil d'administration de l'Agence. Cette mobilisation a été suivie d'une bonne couverture de presse, un article et des images ont été publiés dans trois journaux de la région.

Une intervenante nous a quittés (Johanne Marchand) pour des raisons personnelles. Nous avons donc rouvert le poste d'intervention et le conseil d'administration est heureux d'accueillir madame Maryse Tremblay à titre de nouvelle intervenante. Bienvenue parmi nous Maryse.

La lueur du phare a fait l'acquisition d'un nouveau photocopieur. L'apport de ce photocopieur multifonctionnel permettra à La lueur de ne plus devoir acheter de cartouches d'encre pour chacun des postes ayant une imprimante et également l'organisme n'aura plus à recourir aux services extérieurs pour les impressions couleurs spéciales comme c'était le cas auparavant.

C'est avec regret que nous apprenions la démission de monsieur Richard Beaulieu au sein du conseil d'administration et ce, pour des raisons personnelles. Nous tenons à remercier Richard pour toutes ces bonnes années accordées au soutien de notre organisme et lui souhaitons une bonne continuation dans tous ses projets à venir et espérons grandement le revoir dans le cadre d'activités diverses de La lueur.

Pour l'encaissement des chèques. Plusieurs membres considéraient le délai trop long entre la date où un chèque est émis à La lueur et la date d'encaissement. A cet effet le conseil d'administration a pris la décision que les membres doivent émettre un chèque différent pour chaque activité et ce chèque sera déposé pour encaissement seulement à la date limite d'annulation de l'activité.

Et voilà un bref topo de ce qui s'est passé cet automne. Que cette nouvelle année soit pleine de sérénité, de paix, de santé, de petits plaisirs et de grandes joies... Et surtout...que votre bonheur soit durable.

Votre coordonnatrice, Sara Grefford



## Les soins axés sur le rétablissement

Marie-Ève Drolet, *Oxygène, Famille et santé mentale* ALPABEM, juin 2009, volume 1, no 12, p.6

**L**e rétablissement est un processus unique débutant là où la personne décide de ne plus donner à la maladie le pouvoir de contrôler toute sa vie. C'est la redécouverte de soi, de ses capacités et de ses rêves tout en se donnant de nouvelles possibilités, et cela, avec ou sans la présence de limites et de symptômes engendrés par la maladie mentale. C'est l'espoir d'une vie meilleure. » (Lagueux, 2007)

Au cours des dernières années, la psychiatrie et les soins offerts aux personnes aux prises avec un trouble de santé mentale ont grandement évolué. De l'incompréhension et l'exclusion au désir de rendre les gens atteints de maladie mentale au stade de normalité jusqu'à l'étape de les inclure avec leurs différences et leurs capacités, la vision de la maladie mentale et du malade a changé.

Actuellement, on parle de santé mentale et de maladie mentale sur un continuum qui n'exclut ni l'une ni l'autre et on inclut la santé mentale dans une définition plus globale du bien-être. Il n'y a plus de santé sans santé mentale. La façon dont l'Organisation mondiale de la santé définit la santé mentale montre clairement que l'absence de maladie mentale n'est pas le seul élément à prendre en considération dans le bien-être et le bon fonctionnement d'une personne : « La santé mentale est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales

de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. »

Beaucoup de facteurs influencent notre santé mentale. Notre matériel biologique et génétique ainsi que bon nombre de facteurs sociaux et économiques comme nos conditions de travail ou l'accessibilité à un logement adéquat et abordable. Le principe du rétablissement les prend en considération et les inclut dans une vision plus globale du bien-être. En outre, le fait de retrouver sa santé mentale constitue une étape du processus de rétablissement suivant l'apparition de troubles mentaux ou d'une maladie mentale. La plupart des troubles mentaux et des maladies mentales ne sont pas attribuables à une seule cause mais semblent plutôt être le résultat d'une interaction complexe entre des facteurs sociaux, économiques, psychologiques, biologiques ou génétiques (Organisation mondiale de la santé). On tend maintenant à intégrer ces aspects dans la vision que nous avons de la santé mentale et dans les objectifs à atteindre quand on parle des soins à offrir aux personnes aux prises avec un problème de santé mentale. La guérison au sens traditionnel du terme évolue. Être rétabli n'est plus synonyme d'absence de médication ou de symptômes.

Aujourd'hui, la promotion du rétablissement chez les personnes vivant avec des troubles mentaux et la maladie mentale est devenue le point

central autour duquel s'articulent des politiques et des pratiques en matière de santé mentale à travers le monde. Ici, au Canada et au Québec, de nombreux rapports et documents politiques ont adopté une approche axée sur le rétablissement.

Mais qu'est-ce que le rétablissement et en quoi cette philosophie oriente-t-elle différemment les soins offerts aux personnes aux prises avec des problématiques en santé mentale ? En quoi cette philosophie influence-t-elle notre quotidien de proche, d'aidant ou de personne atteinte ?

Le principe du rétablissement part de la définition stipulant que le rétablissement est « une façon de mener une vie satisfaisante, prometteuse et productive, malgré les limites imposées par la maladie ». En d'autres termes, une personne peut retrouver une vie normale et satisfaisante sans « guérir » de sa maladie.<sup>(1)</sup> « Un voyage sur la voie de la guérison tirant profit des forces individuelles, familiales, culturelles et communautaires permettant aux personnes vivant avec des troubles mentaux et la maladie mentale de mener une vie productive dans la collectivité malgré toutes les limites imposées par leur condition. »<sup>(2)</sup>

Actuellement, il n'existe pas de consensus sur la définition exacte du rétablissement mais on peut dire que c'est une philosophie qui part du principe que l'on peut mener une vie plei-

ne et satisfaisante, être un citoyen accompli à sa juste mesure, malgré la présence d'un trouble de santé mentale. Pour les donneurs de soins, c'est une façon de voir les soins à offrir qui ne vise pas la guérison, mais le bien-être et le mieux-être.

Le rétablissement offre aux personnes atteintes, à leurs familles et à la société une image flexible et colorée de la vie avec une maladie mentale. « En ce sens, le rétablissement n'est pas la même chose que la « guérison » (au sens classique du terme), puisqu'il n'implique pas nécessairement une rémission complète et permanente des symptômes. Il met en évidence leur capacité à conserver ou à retrouver leur santé mentale et leur bien-être, tout en gérant les symptômes de la maladie qui pourraient demeurer présents. Cette approche découle de l'idée selon laquelle les personnes vivant avec des troubles mentaux et la maladie mentale connaissent différents degrés de santé mentale, comme c'est le cas pour tout le monde. »

Plutôt que de voir le chemin en ligne droite, on voit les choses sous forme de parcours. Le parcours de chaque personne sur la voie de la guérison est nécessairement différent, puisque chaque personne tire profit de ses propres ressources et de ses relations pour surmonter les défis propres à sa condition.<sup>(4)</sup> Certains auteurs font ressortir que, « plus qu'un retour à une situation d'avant, le rétablissement s'organise selon plusieurs axes qui s'entrecroisent : le rétablissement implique à la fois la possibilité d'élaborer un espace intérieur significatif et celle de réaménager les rapports aux autres et au monde, selon un mouvement propre à chacun. »<sup>(5)</sup> Même si l'on ne s'entend pas encore sur une définition universelle du rétablissement, il semble que l'on s'entende sur un axe autour duquel s'oriente le réta-

blissement, et donc, qui oriente les actions, le support et les soins à offrir aux personnes atteintes de troubles mentaux afin de favoriser leur rétablissement. Un de ces résumés considère le rétablissement de la façon suivante<sup>(6)</sup> :

- ◆ Trouver, préserver et redonner l'espoir : croire en soi, avoir le sentiment de pouvoir accomplir des choses, être optimiste quant à l'avenir
- ◆ Retrouver une identité positive : trouver une nouvelle identité tenant compte de la maladie, tout en conservant un sentiment fondamental positif quant à soi-même
- ◆ Se bâtir une vie productive : arriver à comprendre la maladie, trouver une signification à la vie malgré la maladie, prendre sa vie en main et s'impliquer dans la communauté
- ◆ Avoir des responsabilités et rester en contrôle : se sentir en contrôle de sa maladie et de sa vie.

Une orientation axée sur le rétablissement est fondée sur les principes d'espoir, d'autonomisation, de choix et de responsabilité. En ce sens, voici ce que le cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada propose :

- ◆ Le terme rétablissement n'a pas la même signification que celui de guérison. Il s'agit d'un voyage sur la voie de la guérison qui permet aux personnes vivant avec des troubles mentaux et la maladie mentale de vivre une vie productive dans la communauté malgré les limites imposées par leur condition
- ◆ Une approche axée sur le rétablissement est fondée sur les principes d'espoir, d'autonomisation, de

choix et de responsabilité

- ◆ Il est possible d'espérer se rétablir même lorsque la maladie mentale se trouve à son stade le plus débilisant
- ◆ Il est impossible de se rétablir à la place d'une personne vivant avec des troubles mentaux ou une maladie mentale
- ◆ Le voyage de chaque personne sur la voie de la guérison est différent. Chacune fait des progrès, vit des échecs et recommence à nouveau. Personne ne doit être jugé parce qu'il n'a pas réussi à satisfaire aux attentes de quelqu'un d'autre
- ◆ Le milieu de vie de ces personnes est important : créer un contexte social favorisant le rétablissement implique de tenir compte des antécédents ainsi que des traditions de chacune et de tirer profit des forces individuelles, familiales, culturelles et communautaires
- ◆ Les principes du rétablissement doivent être adaptés à la situation de chaque personne puisque nos besoins changent tout au long de notre vie et au fil du développement du trouble mental ou de la maladie
- ◆ Les politiques et les lois en matière de santé mentale axées sur le rétablissement doivent confirmer le principe selon lequel il faut privilégier les interventions les moins intrusives.

En soi, le principe du rétablissement en psychiatrie, c'est une façon de voir les choses qui génère de l'espoir. « Et l'espoir est le début du voyage sur la voie de la guérison. Même si ce cheminement est propre à chaque person-

ne et chaque famille, le fait de croire qu'il est possible d'entreprendre ce périple est essentiel pour amorcer le processus. De plus, il est primordial de cultiver l'espoir pour obtenir les meilleurs résultats possibles. Des recherches ont démontré que l'espoir joue un rôle primordial dans le processus de rétablissement d'une personne. Il est tout aussi important que les membres de la famille et les autres soutiennent les personnes qui progressent sur la voie de la guérison. L'absence d'espoir empêche ces personnes de s'engager sur la voie de la guérison. »<sup>(7)</sup>

Au sein de cette vision se trouve l'usager, la personne aux prises avec un problème de santé mentale. Il est impossible de se rétablir à la place de quelqu'un d'autre, de forcer l'évolution et le cheminement ou d'entreprendre le parcours à la place de la personne qui a des problèmes. Le principe de rétablissement implique une prise en charge de la situation par la personne qui vit le problème. Mais le rétablissement implique aussi les donneurs de soins, l'entourage, la famille et les professionnels. Le soutien des membres de la famille, des amis, des pairs et des intervenants joue un rôle essentiel.

À travers des choix, des options, avec des essais et des erreurs, la personne aux prises avec des difficultés d'ordre mental doit retrouver la confiance qui a été rudement mise à l'épreuve à travers les difficultés de la maladie. Les personnes vivant avec une maladie mentale ont droit à l'erreur, comme tout le monde. L'expérience a d'ailleurs démontré que le processus de rétablissement est peu susceptible d'être linéaire et que les personnes peuvent connaître des reculs tout au long de leur cheminement. Toutefois, c'est le cas pour la majeure partie de la population, quelle que soit la difficulté vécue »<sup>(8)</sup>.

Il ne faut pas voir là un échec de traitement ou baisser les bras et perdre espoir, mais plutôt se rappeler que cela fait partie d'un parcours normal et individuel, un chemin propre à chaque individu et chaque situation qui vise, en bout de ligne, un mieux-être et une vie satisfaisante pour la personne qui éprouve des difficultés.

En espérant que ces quelques pages sur le principe du rétablissement inspirent votre pratique et fassent naître l'espoir que peu importe que vous soyez donneur de soin, proche d'une personne atteinte ou vous-même atteint d'une maladie mentale, l'espoir existe et que vous avez le pouvoir de cheminer et de mener une existence satisfaisante. Bonne route.

#### Sources :

1. Anthony, W.A. (1993) Recovery from mental illness : The guiding vision of the mental health service in the 1990's. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16 :11-23.
2. VERS LE RÉTABLISSMENT ET LE BIEN-ÊTRE Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada ÉBAUCHEAUX FINS DE DISCUSSION PUBLIQUE Janvier 2009
3. Idem
4. Ellen Corin. Se rétablir après une crise psychotique : ouvrir une voie ? Retrouver sa voix ? *Revue Santé mentale au Québec*. Volume XXVII, Numéro 1, Printemps 2002, p.65.
5. Andresen, R., Caputi, P. et Oades, L. (2006) Stages of recovery instrument: Development of a measure of recovery instrument : Development of a measure of recovery from serious mental illness. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 972-980 (Cité dans Vers le rétablissement et le bien-être)
6. VERS LE RÉTABLISSMENT ET LE BIEN-ÊTRE Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada ÉBAUCHEAUX FINS DE DISCUSSION PUBLIQUE Janvier 2009
7. The President's New Freedom Commission on Mental Health. (2003) Achieving the promise : Transforming mental health care in America. Disponible au <http://www.mentalhealthcommission.gov/reports/FinalReport/downloads/>

FinalReport.pdf

8. VERS LE RÉTABLISSMENT ET LE BIEN-ÊTRE Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada ÉBAUCHEAUX FINS DE DISCUSSION PUBLIQUE Janvier 2009

#### Si le sujet vous intéresse :

VERS LE RÉTABLISSMENT ET LE BIEN-ÊTRE Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada ÉBAUCHEAUX FINS DE DISCUSSION PUBLIQUE Janvier 2009 [https://www.mentalhealthcommission.dialoguecircles.com/adx/adxget-media.aspx?MdiaID=3067&Filename=Mental\\_Health\\_FR.pdf](https://www.mentalhealthcommission.dialoguecircles.com/adx/adxget-media.aspx?MdiaID=3067&Filename=Mental_Health_FR.pdf)

DOCUMENT DE PRÉSENTATION SUR L'ÉVOLUTION DES SOINS DE SANTÉ DANS LE RÉSEAU; présentation PowerPoint préparée par le CSSS Jeanne-Mance de Montréal. <http://www.santemontreal.qc.ca/CSSS/jeannemance/docs/Divers/RV/JM9mai20073.pdf>

ELLEN CORIN. Se rétablir après une crise psychotique : ouvrir une voie ? Retrouver sa voix ? *Revue Santé mentale au Québec*. Volume XXVII, Numéro 1, Printemps 2002, p.65.

KIRBY, M. ET KEON, W. (2006). De l'ombre à la lumière : La transformation des services concernant la santé mentale, la maladie mentale et la toxicomanie au Canada. Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie. Gouvernement du Canada.

[www.handpsy-cnsa.fr](http://www.handpsy-cnsa.fr)

SERVICES DE SANTÉ ET DE MÉDECINE UNIVERSITAIRE. Formation : L'organisation des services de santé mentale et le paradigme du rétablissement. Santé et services sociaux Québec. 2008





Diane L. Sicard, équipe de rédaction

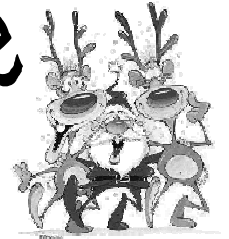
## Touché par le Maître

Il était cabossé, tout égratigné,  
et le crieur pensait qu'il perdait son temps  
à mettre aux enchères ce vieux violon.  
Mais il le présenta avec un sourire.  
« Combien m'en donnerez-vous, bonnes gens? Cria-t-il.  
Qui parlera le premier?  
Un dollar, un dollar, et puis deux! Seulement deux?  
Deux dollars, et qui m'en donnera trois?  
Trois dollars une fois, trois dollars deux fois  
Adjugé pour trois... » Mais non,  
Venant de l'arrière de la salle,  
apparut un homme aux cheveux gris  
qui avança et prit l'archet dans ses doigts;  
Après avoir dépoussiéré le vieux violon,  
et serré les cordes qui s'étaient relâchées,  
Il joua une mélodie si pure et si douce  
Que les anges n'en chantent pas de plus belles.

La musique cessa, et le crieur,  
D'une voix tranquille et basse dit:  
« Combien me donnerez-vous pour ce vieux violon?  
Et il le montra ainsi que l'archet.  
« Mille dollars, et qui m'en donnera deux?  
Deux mille ! Et qui m'en donnera trois?  
Trois mille une fois, trois mille deux fois,  
Adjugé pour trois mille dollars. »  
Les gens applaudirent, mais quelques-uns s'écrièrent:  
« Nous ne comprenons pas,  
Pourquoi sa valeur a-t-elle changé? »  
La réponse fusa:  
« Parce que le Maître l'a touché. »

Inconnu

## Le coin du rire



Complètement éméchés,  
deux hommes sortent d'un bar.  
- « Oh! La la ! dit l'un. Où est-ce qu'on a garé la  
voiture?  
- « Je me souviens pas » répond l'autre.  
Ils se mettent alors à tâter le toit des véhicu-  
les garés le long du trottoir.  
Un passant qui assiste à la scène les interpelle:  
« Excusez-moi d'être aussi curieux, mais je ne  
comprends pas comment vous allez reconnaître  
votre voiture en touchant le toit.  
- « Facile. C'est la seule qui a un gyrophare »

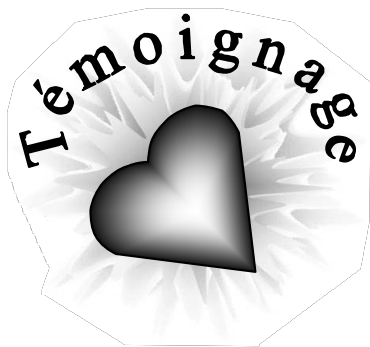
Gaëlle Chamson



## Pensées



- ❖ Le futur n'est jamais écrit à l'avance pour person-  
ne. Votre futur sera exactement ce que vous en  
ferez, alors faites qu'il soit beau pour chacun de  
vous. **Tiré du film Retour vers le futur III**
- ❖ Souvenez-vous toujours que ce qui angoisse n'est  
pas l'événement en lui-même, mais votre interpré-  
tation de ce dernier. **Doc Phil**
- ❖ Ce qui est derrière nous et ce qui est devant nous  
sont peu de chose comparativement à ce qui est en  
nous. **Ralph Waldo**
- ❖ Il n'y a pas de réussite facile, ni d'échec définitif.  
**Auteur inconnu**



## Redonnez un sens

Jean-Marc Chaput, Porte-parole de la FFAPAMM

**« Ce que l'on a appris, c'est que survivre, retrouver la sérénité à travers les difficultés, c'est avant tout redonner un sens à la souffrance, c'est ce qu'on appelle l'espoir. »**



L'année 2010 sera certes marquée par la Coupe du monde du « foot », tenue en Afrique du Sud. Ce grand tournoi a démontré au monde entier tout ce que ce pays avait réalisé en quelques décennies. En écoutant les nombreux reportages, je pensais à ce héros national -africain, Nelson Mandela, qui, à force de volonté, a fait disparaître le monstre hideux de l'apartheid, et cela, malgré plus de vingt-cinq ans passés en prison, complètement coupé du reste du monde. Qu'est-ce qui lui a donné cette résilience ? Comment a-t-il fait pour inspirer ses codétenus, tous des prisonniers politiques ? La réponse : ses compagnons et lui avaient une cause à défendre, une cause plus grande qu'eux ... La liberté pour un -peuple ! Ils avaient une raison de vivre ! Ils avaient trouvé un sens à leur vie.

Pour ma femme et moi, avec le recul, nous réalisons à quel point la découverte de la maladie, la tombée du diagnostic qui confirmait que notre fille était atteinte d'un trouble de personnalité limitée, a bouleversé la vie de toute notre famille, les parents d'abord, les frères et sœurs ensuite, et tous les proches. Mais aussi combien, paradoxalement, nous étions tous soulagés. Enfin, il y avait une cause à ces sautes d'humeur qui allaient et venaient quasiment au rythme des heures. C'était une maladie mentale et qui dit maladie dit rétablissement possible. Malgré toutes les questions : pourquoi elle, c'est la faute à qui, il y avait l'espoir de s'en sortir, de retrouver le bonheur. Et qui dit espoir dit sens ! Il nous fallait donner un nouveau sens à cette dure réalité qu'est une maladie, quelle qu'elle soit ! En fait, tout comme Mandela, nous avons maintenant une mission importante, celle de permettre à notre fille bien-aimée de retrouver la sérénité malgré cette épreuve.

En fait, ce diagnostic nous a permis d'espérer trouver une solution à ce qui semblait tellement incompréhensible quelques jours auparavant. Il s'agissait, pour elle et nous tous, d'apprendre à conjuguer avec cette maladie, et plus particulièrement pour elle, de refaire son image aussi forte que la précédente, et même plus forte. Les difficultés extrêmes forment des êtres forts et notre fille, une adulte aguerrie, saurait se prendre en main pour -percevoir avec une plus grande acuité les mécanismes qui lui permettraient, ainsi qu'à nous tous, de faire face aux émotions qu'une vie invariablement nous présente.

C'est ce qui nous a permis de développer un nouveau sens à cette souffrance que tous, à des degrés divers, ont le devoir de partager. Il ne faut jamais se sentir seuls devant cette maladie. On a reçu l'aide et on reçoit encore l'aide des autres qui savent ce que c'est que de sentir le plancher se dérober

sous nos pieds. Ces associations-membres de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale nous ont d'abord révélé que nous n'étions pas seuls et nous ne serions jamais seuls comme parents, proches et amis à retrouver le fil de la vie de notre fille et, par le fait même, celui de tous les autres membres de notre famille. Elles nous ont redonné l'espoir que l'on pouvait composer avec -cette maladie, nous aidant d'abord à comprendre, puis à agir en nous traçant le chemin pierre par pierre, une journée à la fois !

Malgré un chemin qui semblait difficile et souvent impraticable au début, nous avons retrouvé un sens à ce qui nous arrivait. Comme ceux qui savent que la vie n'est pas un jardin de roses, nous savons que vivre, c'est aussi surmonter des difficultés. Ce que l'on a appris, c'est que survivre, retrouver la sérénité à travers les difficultés, c'est avant tout redonner un sens à la souffrance, c'est ce qu'on appelle l'espoir. C'est ce que Nelson Mandela a su donner à tout un peuple. C'est ce que l'on doit faire pour les êtres chers qui subissent les affres de la maladie mentale.



## La santé mentale, c'est quoi au juste?

La santé mentale, est-ce uniquement l'absence de maladie mentale ? Sans doute pas.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

L'OMS définit également la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. »

Pour se maintenir en bonne santé mentale, il faut établir un équilibre entre les divers aspects de sa vie : social, physique, mental, économique et spirituel. Atteindre et maintenir cet équilibre nécessite un effort constant. Les difficultés et les défis de la vie viendront parfois faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre et il faudra travailler à retrouver le point d'équilibre. Cet équilibre est la source d'une bonne santé mentale.

### Et la maladie mentale alors ?

Par maladie mentale, on désigne un ensemble de signes que l'entourage de la personne aux prises avec une maladie mentale ou la personne elle-même peuvent observer et de symptômes que seule cette dernière peut ressentir. Regroupés, les signes et les symptômes auront un sens spécifique pour le médecin traitant et pour d'autres professionnels de la santé et permettront de poser un diagnostic. Le processus d'identification est pour ainsi dire comparable à celui d'une maladie physique. Par exemple, à la suite d'une chute, on remarquera que vous boitez – signe – et vous vous plaindrez de douleur – symptôme; après un examen et des tests appropriés, votre médecin diagnostiquera une fracture.

Par maladie mentale, on désignera des signes et des symptômes caractérisés par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement entraînant un état de détresse ou de souffrance et un dysfonctionnement importants.

Comme pour la maladie physique, les manifestations de la maladie mentale peuvent varier de légères à graves, en fonction de la maladie mentale, de la personne, de sa famille et du contexte socio-économique. Et comme pour la maladie physique, la maladie mentale peut prendre diverses formes, dont : maladies affectant l'humeur, schizophrénie, troubles anxieux, troubles de la personnalité, troubles de l'alimentation ou dépendances telles que la toxicomanie et le jeu pathologique.

### Qui peut souffrir de la maladie mentale?

Tout comme les maladies physiques, les maladies mentales ne font pas de discrimination et peuvent frapper n'importe qui : travailleur ou chômeur, professionnel ou ouvrier, riche ou pauvre, personne éduquée ou pas, et de toutes les nationalités ou origines ethniques. Selon l'OMS, la maladie dépressive à elle seule constituera en 2020 la deuxième cause de maladie et d'incapacité après les maladies cardiovasculaires. Par conséquent, la vaste majorité des Québécois seront un jour ou l'autre touchés par la maladie mentale, la leur ou celle d'un parent, d'un ami ou d'un collègue.

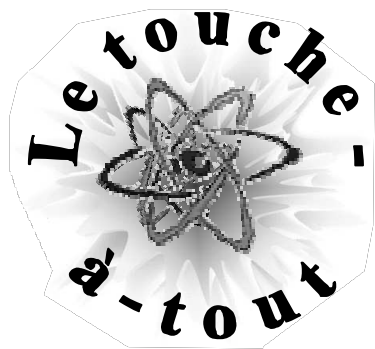
### Prévenir la maladie mentale

Plusieurs facteurs de risque menacent la santé mentale. Alors qu'il s'avère difficile, voire impossible d'agir sur certains d'entre eux, il est possible de contrer les autres. S'il est impossible, par exemple, d'influencer l'hérédité ou certaines caractéristiques biologiques négatives, on peut réduire le stress auquel est soumise une personne en agissant sur son milieu de vie (famille, école, travail) et sur sa façon de gérer le stress ou en modifiant ses conditions de vie (niveau de revenu, qualité de l'environnement physique, etc.).

### Personnes à risque

On peut soutenir certaines personnes qui sont plus à risque de développer une maladie mentale : les personnes à faible revenu, les mères monoparentales qui assument seules la charge d'une famille, les enfants et les adolescents qui ont vécu des expériences familiales difficiles ou qui sont exposés à la violence à l'école, les adultes soumis au

(La suite en page 11)



## LES MANDALAS et leurs pouvoirs (effets) thérapeutiques

Manon Buron, équipe de rédaction

**P**etite bulle de mon histoire : c'est par le chemin de La lueur du phare de Lanaudière qui un jour m'a amenée à participer à des ateliers pour apprendre à faire mes propres mandalas. Eh oui! Il y a maintenant plus de six ans, ayant un grand besoin d'aide, je fus guidée vers La lueur du phare. Parmi tout ce qu'on m'a offert comme aide, j'ai eu droit à un certain montant d'argent pour prendre des moments de répit, et ainsi prendre soin de moi. C'est comme ça que j'ai rencontré une massothérapeute, qui aujourd'hui est devenue une amie que j'apprécie beaucoup. Dans son centre santé, elle donne des soins, des massages mais elle offre aussi des conférences, des ateliers etc., dont celui sur les mandalas auquel j'ai participé. J'ai beaucoup aimé et j'ai donc suggéré d'écrire cet article pour partager avec vous un brin de connaissances sur le pouvoir thérapeutique de CRÉER nos propres MANDALAS!

Si, un moment donné dans votre vie vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à profiter des beaux cadeaux que La lueur du phare nous offre. On ne sait jamais quelle porte cela peut nous ouvrir et j'en profite pour remercier sincèrement La lueur du phare de Lanaudière.

Voici un peu d'information sur les MANDALAS:

\* Les MANDALAS sont, entre

autres, utilisés comme outil de croissance pour harmoniser et équilibrer notre être, de support de méditation et de concentration, de source d'inspiration et pourquoi pas comme décoration!

\* On dit que retracer l'histoire du mandala est chose extrêmement difficile! Freud fut le premier à utiliser les mandalas comme thérapie avec les gens pour leurs effets au niveau du cerveau – concentration.

\* MANDALAS veut dire centre, trouver son centre.

\* MANDALAS est un mot issu du sanscrit qui représente un cercle, la vie. La cellule des êtres humains est un cercle, la goutte d'eau, le flocon de neige, la terre, le soleil, la lune, la spirale des galaxies, un igloo, la tente indienne; même les animaux tournent dans un cercle...

\* On retrouve des mandalas dans les traditions orientales, peuples autochtones, les cathédrales et j'en passe...

L'approche du mandala est de plus en plus connue des Québécois(es). Dans le but d'améliorer l'apprentissage scolaire, les écoles primaires ont commencé à utiliser les mandalas comme moyen d'expression chez les élèves. Cette activité initie les jeunes à la concentration et à la création, à la patience et à l'observation. C'est une activité artistique incitant la personne à se centrer ou à se libérer, tout en s'a-

musant, et peut apporter une satisfaction de créer une œuvre.

Donc lorsque nous créons un mandala, nous créons de l'art et toute forme d'art est reconnue pour être thérapeutique. Les couleurs que nous utilisons pour colorier les mandalas sont elles aussi thérapeutiques. On peut simplement acheter des livres à colorier de mandalas déjà faits (ou les imprimer à partir de sites Internet - il y a beaucoup de liens) et utiliser la vertu des couleurs comme moyen exutoire de nos émotions, états d'âme et autres.

L'expérience de créer un dessin, un cercle, un mandala permet l'unification des deux hémisphères du cerveau. Cela travaille sur les quatre niveaux : physique, émotionnel, psychologique et rationnel.

\* Le mandala devient une sorte de voyage au centre de soi, un moyen d'apporter un soulagement ou peut-être un changement ou transformation, même une guérison de notre être, libérer un trop plein;

\* Le mandala est une forme d'exutoire pour libérer des blocages, des émotions, retrouver un mieux-être intérieur;

\* Le mandala est accessible à tous, par les livres à colorier aussi bien que par l'utilisation d'un compas, de verre ou d'une assiette etc. Il suffit de faire appel à son imagination;

- \* Le mandala peut développer notre créativité et nous faire bénéficier d'un état méditatif;
- \* Le mandala par sa création ou tout simplement par la réalisation de son dessin et/ou le coloriage favorise l'extériorisation de tout ce qui y est refoulé, donne libre cours à la colère, la peur, la peine la joie;
- \* Le mandala apaise l'activité mentale et fait vivre le moment présent.

Il n'en reste qu'à soi de choisir les pouvoirs de ses propres mandalas en se concentrant sur ce qu'on veut obtenir, réaliser, ou se pardonner quelque chose, se libérer d'une émotion ou même d'envoyer de belles énergies à une personne que l'on aime. Afficher vos mandalas pour les voir fréquemment ou offrez-les en cadeau, en carte de souhaits...

Voici un exemple de mandala facile à réaliser :

- \* Prendre un objet rond ou un compas pour faire un cercle;
- \* Dans le centre, faire un point ⊙, c'est important pour identifier le centre;
- \* Insérer des mots, des paroles (toujours commencer notre phrase par « je choisis », des vœux, images, dessins, formes etc.;
- \* Utiliser des crayons de couleur en bois, feutre, en cire ou aquarelle (mettez-y de belles couleurs);
- \* Écrire « solution parfaite » au bas à l'intérieur du cercle;
- \* L'afficher, si vous le désirez, sinon gardez-le à la vue, car il faut le voir régulièrement (vous pouvez le réciter) – on utilise ainsi le pouvoir de la pensée – un rappel au moment présent. Vérifier après quelque temps l'évolution de votre demande – par expérience j'ai obtenu certaines de mes demandes en quelques jours.

## LES MANDALAS ET LES COULEURS

Les vertus thérapeutiques sont depuis des siècles, des millénaires, attribuées aux couleurs. Les couleurs réagissent sur le corps subtil de l'être humain et les parties du corps répondent à la vibration lumineuse de chaque couleur. Donc, les couleurs que nous portons sur nous avec nos vêtements ont aussi une influence. La couleur est de la nourriture pour l'âme. Coloriez, mettez de la couleur dans votre mandala pour avoir un effet thérapeutique additionnel.

Voici quelques exemples de signification des couleurs, (il y a en plusieurs autres):

- \* Noir : protection, blocage, recentrage, faiblesse, nervosité
- \* Blanc : pureté, innocence, protection
- \* Bleu : communication, détermination, harmonie dans les relations
- \* Bleu foncé: confiance en soi
- \* Vert : couleur équilibrante, calmante, compassion, réduit confusion mentale
- \* Vert pâle: pardon, guérison
- \* Jaune : pouvoir personnel, communication, développe l'honnêteté, volonté, émotions
- \* Rouge : renforce toute faiblesse, aide à passer à l'action, vaincre la timidité, enracinement
- \* Orange : vitalité, force, courage, discernement
- \* Violet : paix intérieure
- \* Rose : amour, affection
- \* Brun : endurance, patience, tranquillité, sécurité, stabilité émotionnelle.

Je termine en vous souhaitant un million de bonnes choses et allez « hop » à vos pinceaux... euh! À vos crayons! Faites cette expérience à peu de frais.

## Référence :

Paulette Gagnon, enseignante de la science des Mandalas [www.reiki-mandalas.com](http://www.reiki-mandalas.com)  
[www.centredeveil.com.mandalamaster](http://www.centredeveil.com.mandalamaster)  
[www.mandala-colorier.com](http://www.mandala-colorier.com)  
[www.top-mandalas-gratuits.com](http://www.top-mandalas-gratuits.com)

(suite de la page 9)

chômage ou vivant une perte d'emploi, les travailleurs qui occupent un emploi répétitif et qui ont peu de marge de manœuvre, les femmes qui ont subi une agression sexuelle ou de la violence conjugale ainsi que les personnes âgées qui sont seules ou qui sont en perte d'autonomie.

### Maintenir une bonne santé mentale

Plusieurs variables influencent la santé mentale : des facteurs biologiques (stress, hérédité), des facteurs personnels (expériences vécues durant l'enfance, estime de soi et autres ressources personnelles, habitudes de vie), et l'environnement, tant physique (lieu de résidence, quartier) que social (liens avec la famille et la communauté) et économique (statut socio-économique, conditions de vie).

Pour se garder en bonne santé mentale, on peut donc :

- ~ Maintenir de bonnes habitudes de vie : bien manger, faire de l'exercice, dormir suffisamment.
- ~ Profiter des relations positives avec les membres de sa famille, avec les amis.
- ~ Découvrir les activités de loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner.
- ~ Développer des stratégies pour faire face au stress, en milieu de travail notamment.
- ~ Dans des moments difficiles (deuil, perte d'emploi, etc.), demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'un organisme spécialisé.

La santé mentale ne dépend toutefois pas que des individus. Les politiques publiques qui visent l'amélioration des conditions de vie (revenu, logement, etc.) et des milieux de vie (école, milieu de travail, conciliation travail-famille, etc.) exercent une influence importante sur la santé mentale de la population.

//[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sante/sante\\_mentale/index.php?rendre\\_et\\_prevenir#personnesrisques](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?rendre_et_prevenir#personnesrisques)



## Un nouveau traitement pour la dépression majeure est arrivé au Québec

[douglas.qc.ca/news/1031](http://douglas.qc.ca/news/1031)



**L**a stimulation magnétique transcrânienne (SMT) sonne davantage comme une application de science-fiction que comme un traitement médical. Mais la SMT est la dernière nouveauté à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas dans le traitement de la dépression.

Marcelo Berlim, psychiatre au Douglas et professeur adjoint à l'Université McGill, est un jeune homme doté d'une mission : comprendre le plus possible le mécanisme d'action de la SMT, ainsi que son plein potentiel en matière de soins cliniques aux patients souffrant de dépression. Le Dr Berlim dirige ce nouveau traitement, qui est arrivé au Douglas au milieu de 2008. Il est responsable de l'élaboration de protocoles de recherche, de la supervision des techniciens qui administrent ce traitement, et de l'évaluation des patients qui lui sont adressés.

### Comment ça fonctionne... et pourquoi?

Selon le Dr Berlim, la SMT, qui a été utilisée pour la première fois dans le traitement de la dépression clinique en 1995 aux États-Unis, ne nécessite qu'un appareil très simple. « Il comporte un condensateur, ce qui signifie qu'un dispositif, à l'intérieur, emmagasine l'électricité, explique-t-il. Puis, une bobine métallique en huit libère l'énergie emmagasinée en impulsions très brèves et rapides dans certaines régions du crâne du patient. »

Les professionnels sélectionnent alors des paramètres, comme le nombre d'impulsions, leur intensité et l'intervalle entre les impulsions. Ces paramètres sont déterminés en fonction des lignes directrices actuelles en matière de sécurité.

Pourquoi cela fonctionne-t-il ? « Eh bien, on ne comprend pas encore complètement le processus, dit le Dr Berlim. Mais, ce qu'on sait, c'est que ces impulsions électromagnétiques peuvent produire des courants électriques dans le cerveau; c'est un organe électrique qui communique grandement au moyen d'impulsions électriques. C'est pourquoi nous sommes en mesure de moduler l'activité des neurones en fonction des courants électriques.

Nous étudions toujours la façon dont cela se produit. »

Depuis son arrivée, au milieu de 2008, l'appareil n'a été utilisé que dans le cadre d'une étude pilote sur la dépression. Il fallait apprendre à utiliser l'appareil, évaluer son utilité et étudier ses effets secondaires. « Nous voulions vraiment pouvoir en faire l'essai avant d'en faire profiter la collectivité », précise le Dr Berlim.

### Pour qui est-ce indiqué?

En général, la SMT est indiquée pour les patients qui souffrent de dépression majeure courante, et qui ont essayé, sans succès, au moins deux antidépresseurs, ou pour les patients qui ont une intolérance aux médicaments prescrits pour la dépression.

« Mais ce n'est pas un traitement pour tout le monde, précise le Dr Berlim. Le taux d'amélioration se situe probablement autour de 30 % à 50 %. Et il faut jusqu'à quatre à six semaines de traitements quotidiens avant que les symptômes ne s'atténuent. Nous avons également constaté que lorsque la dépression est plus grave, le taux de réaction diminue habituellement. »

Chez certaines personnes, l'effet positif peut durer jusqu'à un an. Cependant, chez d'autres, un traitement de maintien à la SMT est nécessaire après seulement quel-

ques mois. Ce traitement n'est pas aussi intensif, il s'agit d'une ou deux fois par semaine, mais il faut parfois le poursuivre indéfiniment.

«Quand nous serons enfin prêts à offrir la SMT comme traitement à la collectivité, nous demanderons aux patients d'être référés par un médecin, précise le Dr Berlim. Cela signifie qu'ils devront obtenir une consultation médicale auprès d'un généraliste ou, idéalement, d'un psychiatre. Puis, je vais rencontrer le patient, évaluer son histoire clinique et confirmer le diagnostic de dépression majeure. Je vais ensuite évaluer les questions de sécurité par rapport à la SMT; il faut surtout que le patient n'ait pas d'antécédents d'épilepsie ou de convulsions.»

### Avantages et effets secondaires

Selon le Dr Berlim, le traitement est très sûr. «Le pire effet secondaire qui peut survenir, et cela s'est déjà produit dans le passé, avant la mise en place des lignes directrices sur la sécurité, en 1998, ce sont les convulsions, explique-t-il. Les patients disent qu'à chaque impulsion magnétique, ils sentent un « clic » dans leur tête, mais qu'après quelques jours, ils s'y habituent. Cela peut également faire contracter les muscles de la tête, alors chez les patients qui ont des antécédents de céphalées de tension, cela pourrait provoquer des maux de tête, qui peuvent être soulagés avec de l'ibuprofène ou de l'aspirine.»

La SMT fait aussi l'objet d'essais dans le traitement de différentes maladies neurologiques et psychiatriques, comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, les troubles anxieux (ex.: le trouble obsessionnel-compulsif, le

trouble de stress post-traumatique et le trouble anxieux généralisé), la schizophrénie et les troubles alimentaires. Ce sont là des domaines de recherche beaucoup plus récents, mais le Dr Berlim prévoit être en mesure d'offrir la SMT pour certains de ces troubles cliniques dans un avenir rapproché.

Cependant, la FDA n'a encore approuvé l'utilisation de la SMT que dans les cas de dépression majeure.

Lorsque le nouveau Centre d'imagerie cérébrale Douglas sera prêt (il devrait être terminé au début de 2011), une suite spéciale réservée à la SMT comportera deux ou trois appareils. On trouvera également

au Centre diverses méthodes de recherche sur le cerveau, dont la neuroimagerie et l'électroencéphalographie, qui se complètent dans l'amélioration des soins donnés aux patients et des résultats obtenus.

À l'heure actuelle, l'Institut Douglas est le seul établissement de soins de santé du Québec qui utilise la SMT spécifiquement pour traiter les troubles psychiatriques.



Réf.: Pris sur le site de :

**Douglas,**  
Institut universitaire en santé mentale.

## INTERPRÉTATION DU TEST DE LA PAGE 16

Majorité de « C »  
Vous avez tendance à être plutôt égoïste, voire égocentrique. Vous n'avez vraiment rien à faire d'aider les autres ou de faire des largesses. Ce qui est à vous est à vous, et que nul ne s'avise de vouloir vous déposséder de quoi que ce soit. Prenez garde! Un jour, vous serez peut-être dans le besoin et les gens vous tourneront le dos comme vous l'avez-vous-même fait tant de fois à leur égard...

Majorité de « B »  
Vous êtes sans conteste généreux, mais davantage dans le sens de partage et de l'échange que dans celui de prodigalité. Certes, vous donnez généreusement, mais vous ne donnez pas aveuglément. Quand vous rendez des services vous n'attendez pas à être rémunéré, mais attendez tout de même des autres qu'ils soient là si un jour vous avez à votre tour, besoin d'eux.

Majorité de « A »  
Vous donnez toujours avec prodigalité. Pour vous, faire plaisir ou rendre service gratuitement, sans rien attendre en retour, est un cadeau que vous faites à vous-même. Votre charité n'a d'égale que votre humanité. Cela dit, tout en continuant d'agir comme vous le faites, n'oubliez cependant pas de prendre soin des besoins de la personne la plus importante dans votre vie: vous.



## Comment réagir face à la personne qui fait l'annonce de son désir d'avoir un enfant

Jasmine Martel, superviseuse clinique

**L**orsque votre grande fille ou votre conjointe vous informe qu'elle désire sérieusement avoir un enfant, votre inquiétude de risque de monter à la surface et, c'est encore plus le cas lorsque cette personne souffre d'un problème de santé mentale. On ne sait pas comment réagir devant cette grande nouvelle. On ne veut pas la brusquer mais l'inquiétude est tellement grande que vous pourriez n'avoir que le goût de lui crier « Non, noooooon, ... danger! »

### Comment intervenir

Il est important lorsqu'on reçoit une telle révélation de garder son sang-froid et de prendre le temps de bien écouter la personne. Elle nous confie un de ses rêves. Il faut seulement reformuler ce qu'elle vient de dire dans nos propres mots. Ex. : Tu aimerais avoir un enfant. Je vois que cette idée te rend heureuse. Intervenir de cette façon permettra alors à la personne de se sentir comprise et elle sera ainsi plus ouverte pour nous confier son projet. Vous pourrez donc en parler plus largement et voir avec elle ce qu'il faut mettre en place pour permettre une grossesse et un accouchement réussis.

N'oubliez pas qu'elle a, elle aussi, de nombreuses craintes face à cet événement heureux comme toutes les femmes en ont en de telles circonstances. Cela pourrait justement être une bonne entrée en matière pour

échanger avec elle à propos des craintes que les femmes vivent généralement.

Il serait bien qu'elle réfléchisse sur la possibilité, vu le grand stress qu'elle vivra, de faire une rechute et d'identifier des moyens qu'elle pourra mettre en place pour la prévenir, sinon pour y réagir si cela devait arriver.

### Avoir un bon suivi médical

Vous pourriez lui parler de l'importance d'avoir un bon suivi médical avant et pendant la grossesse. Il existe quelques sites qui traitent de ce sujet. Certains peuvent être alarmistes alors que d'autres sont plutôt optimistes. Elle devra se faire une bonne idée de ce qui l'attend.

L'avis de son médecin est important car il connaît bien la personne et son histoire. Il verra avec elle si elle peut ou non continuer à prendre ses médicaments. Il verra la possibilité de lui donner une autre dose ou de le changer. N'oubliez surtout pas que l'arrêt brutal de la médication pourrait occasionner des effets indésirables néfastes pour elle-même ou pour son fœtus. En attendant de pouvoir communiquer avec son psychiatre, elle pourra aussi s'informer auprès de son pharmacien.

### Être bien entourée

Il sera important tout au long de sa grossesse et après son accouchement que la personne soit bien entou-

rée. Autant par une équipe médicale, par le CLSC que par son entourage. Il serait bon d'identifier l'aide que chacun pourra lui apporter. En tant que parent ou conjoint, il faut faire attention à ne pas trop s'impliquer. Elle doit sentir que sa grossesse lui appartient et que c'est à elle à prendre les décisions importantes. Avant de faire vos commentaires ou suggestions face aux décisions qu'elle a prises ou veut prendre, demandez-vous si son idée ne vaut pas la vôtre. Tant que la décision de la personne n'entraîne pas des conséquences fâcheuses pour elle-même ou pour l'enfant, il faut la respecter. Il ne faut pas oublier que chacun a le droit d'avoir une vision différente de la vôtre et que cela peut être très bien aussi.

### Les risques possibles

Ce n'est pas facile de faire la part des choses entre ce que nos craintes nous laissent présager et ce qu'est la réalité.

En effet, on envisage souvent les rechutes, mais il semblerait que dépendamment de la maladie mentale, il est possible que la personne puisse continuer à prendre ses médicaments. Il a été prouvé que certains d'entre eux ne sont pas nocifs pour le fœtus.

Certaines recherches soulèvent que le risque d'avoir un bébé mort-né ou qu'un nouveau-né décède est deux fois plus élevé chez la mère ayant un problème sévère de santé mentale. D'autres médecins contestent cette

affirmation en disant que le risque n'est pas dû à la maladie psychiatrique mais au mode de vie tel que le tabagisme, une mauvaise alimentation et des soins prénataux insuffisants.

### Services offerts

La future mère peut vérifier auprès de son CLSC si elle est éligible à des programmes d'aide. Dépendamment du CLSC qui la dessert, elle pourrait recevoir divers services tels que :

- ~ Programme OLO ( œufs, lait, orange): Ce programme offre, avant la naissance de l'enfant, un support alimentaire et un suivi personnalisé pour la femme enceinte ayant une situation financière difficile (suppléments vitaminiques et coupons pour l'achat d'œufs, de lait et de jus d'orange). [www.olo.ca](http://www.olo.ca)
- ~ Allocation pour mineure enceinte (programme offert par le Centre local d'emploi sous certaines conditions)
- ~ Support (individuel, couple, famille) d'un ou de plusieurs membres de l'équipe du secteur petite enfance selon les besoins
- ~ Support pour faciliter l'accès à différents organismes dans la communauté : garderies, aide matérielle et financière, retour aux études ou sur le marché du travail, etc.
- ~ Diverses activités, cours, loisirs développés entre le CSSS et les organismes communautaires tels que halte-garderie, cours de cuisine, de massage pour bébé, etc.

### Mesures à prendre avant et pendant la grossesse

Comme pour toutes les femmes, il y a des mesures à prendre pour bien vivre sa grossesse et son accouchement.

En voici quelques unes :

- ~ Avoir votre poids idéal trois mois avant la conception. Les femmes enceintes ayant un poids excessif courent le risque de développer certaines maladies comme l'hypertension et le diabète gestationnel, elles ont également un taux élevé de césariennes. Les femmes maigres peuvent avoir des difficultés à tomber enceinte, des problèmes de type anémie, leur bébé peut naître prématurément ou être un bébé de faible poids à la naissance.
- ~ Commencer un programme d'exercice régulier, s'entraîner modérément avant de tomber enceinte et continuer à le faire pendant la grossesse peut grandement aider à avoir un accouchement facile.
- ~ Discuter avec votre médecin de tous les médicaments que vous prenez.
- ~ Discuter avec votre médecin de la meilleure stratégie à adopter, pendant la grossesse, pour contrôler une maladie chronique si vous en avez une.
- ~ Cesser de fumer, et éviter la fumée des autres.
- ~ Cesser de boire de l'alcool.
- ~ Vérifier que vous êtes vaccinées contre la rubéole et la varicelle. Discuter avec votre médecin des autres vaccins disponibles pour les femmes enceintes.
- ~ Passer les examens médicaux nécessaires avant la grossesse; si vous avez des examens radiographiques, il faut les faire avant l'arrêt de la contraception.
- ~ Prendre, trois mois avant le début de la grossesse, 4 mg/jr d'acide folique (vitamine du groupe B) permet de prévenir les anomalies à la naissance. Un faible taux d'acide folique peut augmenter le risque de fausse couche et d'anomalies neurologiques chez le fœtus.
- ~ Demander à votre médecin de

- ~ vérifier votre niveau de fer pour éviter l'anémie.
- ~ Surveiller régulièrement votre niveau de cholestérol, si besoin, diminuez votre cholestérol en adoptant un régime alimentaire riche en fibres et faible en gras saturés.
- ~ Se laver les mains fréquemment.
- ~ Éviter les produits chimiques dangereux et les infections, une fois la grossesse planifiée.
- ~ Être prudente en changeant la litière de votre chat,
- ~ Éviter les personnes malades ou exposées à des maladies infectieuses.
- ~ Passer un examen dentaire afin d'éviter les soins dentaires pendant la grossesse.
- ~ Passer un test HIV est conseillé.
- ~ Soigner votre santé mentale en essayant de diminuer le stress inutile.
- ~ Prendre en considération l'éventualité d'une grossesse avant de fixer vos projets pour les mois à venir, comme un déménagement ou un voyage.

En acceptant d'accompagner la personne dans cette grande aventure, vous risquez de vivre des moments inoubliables, mais faites attention pour ne pas trop vous investir car vous pourriez vous épuiser ou outrepasser votre rôle. En discuter avec une intervenante de La lueur du phare de Lanaudière ou en parler lors des café-échange seraient un bon moyen pour évaluer et ajuster vos comportements afin d'aider adéquatement la nouvelle maman.

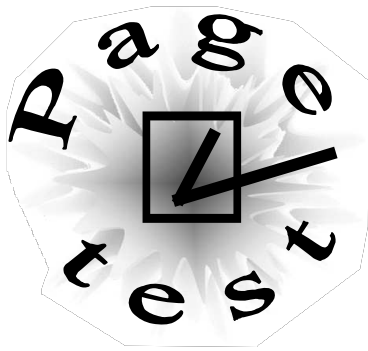
### Références :

Site de l'Association des obstétriciens et des gynécologues du Québec: Evans, Arthur T: Manual of Obstetrics, 9th Edition, 2010 Lippincott Williams & Wilkins

Site de Psychomédia: 08 novembre 2008. Source : Université de Manchester

Site de l'ALPABEM: article de Caroline Legault





## ÊTES-VOUS GÉNÉREUX ?

Lyne Sperandio, 50 tests pour découvrir qui vous êtes, AMÉRIMAGE, 2003 P.62

### 1- Vous offrez des cadeaux aux autres...

- a. Sans raison précise, pour le plaisir
- b. À leur anniversaire
- c. Quand vous n'avez pas le choix

### 2- Un ami vous demande de lui consacrer une journée pour l'aider...

- a. Vous acceptez rapidement
- b. Vous acceptez, mais à charge de revanche
- c. Vous avez une excuse pour refuser

### 3- Lorsqu'on vous sollicite pour une œuvre de charité...

- a. Vous faites un don généreux
- b. Vous vous informez sur l'œuvre avant de faire un petit don
- c. Vous ne donnez jamais rien

### 4- Au restaurant ou au bar, vous laissez généralement un pourboire...

- a. De 25% et plus
- b. Entre 15 et 25%
- c. Moins de 15%

### 5- Que faites-vous des beaux vêtements que vous ne portez plus...

- a. Vous les donnez
- b. Vous les revendez
- c. Vous les gardez

### 6- À la caisse, il manque 1\$ au client devant vous pour régler sa facture...

- a. Vous le payez pour lui
- b. Vous le payez seulement si vous connaissez le client
- c. Vous ne vous en mêlez pas

### 7- Laquelle de ces personnes admirez-vous le plus?

- a. Une religieuse
- b. Une assistante sociale
- c. Un chef d'entreprise

### 8- Invité à souper chez un ami...

- a. Vous apportez une bouteille de vin ou un petit présent
- b. Vous apportez un petit dessert
- c. Si on ne vous a rien demandé, vous n'apportez rien

### 9- Les fêtes (Noël et Pâques, etc.) sont...

- a. Autant d'occasions de gâter tous ceux que vous aimez
- b. Une occasion de souligner votre affection à vos proches
- c. Onéreuses et inutiles

### 10- Un ami veut vous payer pour un service que vous lui avez rendu...

- a. Vous refusez énergiquement
- b. Vous refusez, soulignant qu'un service en attire un autre
- c. Vous acceptez l'argent

### 11- Une famille du voisinage est dans le besoin...

- a. Vous donnez et faites même une collecte discrète pour eux
- b. Vous cherchez contre quoi

- c. Vous pourriez l'échanger
- c. Vous détournez son attention

### 12- Un ami a un coup de cœur pour un de vos objets sans grande valeur...

- a. Vous lui offrez spontanément
- b. Vous cherchez contre quoi vous pourriez l'échanger
- c. Vous détournez son attention

### 13- Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux...

- a. Donner un cadeau et voir la joie sur le visage de l'autre
- b. Faire du troc d'objets comme de services
- c. Recevoir des cadeaux

### 14- Lorsque vous voyez qu'un voisin a besoin d'aide...

- a. Vous courez l'aider
- b. Vous l'aidez seulement s'il sollicite votre aide
- c. Vous ne vous montrez pas

### 15- Vous gagnez un prix dans un concours...

- a. Vous vous demandez à qui vous pourriez l'offrir
- b. Vous en faites profiter les autres
- c. Vous le gardez pour vous, même s'il ne vous convient pas.

Vous trouverez les réponses en page 13.