



Pour nous rejoindre par courriel :

le.periscope@sh.cgocable.ca

ou sur notre site internet www.leperiscope.org

Le Périscope

2493, avenue St-Marc Shawinigan (Québec) G9N 2J9

Téléphone : 819.539.6487

Télécopieur : 819.539.3196

Point de service

752, Boulevard St-Joseph, St-Tite (Québec)

Conception Le Périscope © 2009-2010 Tous droits réservés.



Volume 20 Numéro 1

Automne 2010



Dans ce numéro

Horaire du Périscope	2
Mot de l'équipe	3
En bref	4
Les effets d'un sourire	5-6
Les troubles anxieux	7-8
Découvrez votre personnalité par l'Ennéagramme.	9-10
Semaine de sensibilisation aux maladies mentales	11
Trouver l'équilibre dans sa vie	12-13
L'aromathérapie	14
Activité à venir	15



Publication du Périscope

Association des familles et des proches des personnes atteintes de maladie mentale

Centre-de-la-Mauricie / Mékinac

HORAIRE DU PÉRISCOPE

DU LUNDI AU VENDREDI
8 H 30 À 12 H ET DE 13 H À 16 H 30

Activités à venir

Septembre 2010

Veillez prendre note que le périscope sera fermé le 6 septembre 2010.

- **Soupe et partage:**
Mardi le 14 septembre à 17 h 30 au Périscope
- **Conférence: Les grands saboteurs de nos relations avec Louyse St-Sauveur**
Jeudi le 23 septembre à 19 h au Périscope
- **Cinéma pop-corn :** « La vie en rose » la vie d'Édith Piaf
Mercredi le 29 septembre à 18 h au Périscope

Octobre 2010

Veillez prendre note que le périscope sera fermé le 11 octobre 2010.

Du 3 au 9 octobre semaine de sensibilisation en santé mentale.

- **Soupe et partage :**
Mardi le 12 octobre à 17h30 au Périscope
- **Café-rencontre :** l'anxiété avec Dr. Caroline Bell
Mercredi le 27 octobre à 19h au Périscope.
- **Brunch conférence** avec Michel Houle et Francine Périard:
À la salle des aînés de St-Tite, 480 boul. St-Joseph, St-Tite, dimanche le 24 octobre à 11 h 30 (gratuit pour les membres et 14\$/ pour la population
- **Groupe d'entraide pour conjoint (e) de la personne atteinte de maladie mentale**
Jeudi le 21 octobre 2010 à 19 heures au Périscope.

Novembre 2010

- **Soupe et partage :**
Jeudi le 11 novembre à 17h30 au Périscope
- **Si on s'amusait: 5 à 7 et quilles au Biermans**
Vendredi 19 novembre à 19 h.
- **Conférence:** Comment donner un sens à sa vie après une épreuve avec Hélène Arsenault
Mercredi 24 novembre à 19 h au Périscope

Décembre 2010

- **Soupe et partage :**
Mercredi 1 décembre à 17h30 au Périscope
- **Brunch de Noël:**
Dimanche 5 décembre, heure et endroit à déterminer.

L'ÉQUIPE DU JOURNAL



Recherche et rédaction



Sylvie Trudel
Directrice

Sindy Germain
Marie-Élise Séguin
Intervenantes



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2010 2011

Lise Gaudet
Présidente

Claire Provencher
Vice-présidente

Diane Boucher
Secrétaire

Madeleine Mercier
Trésorière

Réal Neault
Administrateur

René Lupien
Administrateur

Raymonde Plante
Administratrice



Aromathérapie

Au-delà de leur pouvoir évocateur, les bonnes odeurs sont aussi reconnues pour leur effet bienfaisant sur le corps et sur l'esprit. Que diriez-vous d'utiliser les propriétés de l'aromathérapie pour améliorer votre bien-être.

Le bois de santal: Excellente huile pour les soins de la peau. Réconfortante pendant les mois d'hiver puisqu'elle stimule le système immunitaire. Ajoutez-en aux mélanges que vous utilisez pour vous frotter la poitrine et la gorge. Soulage le stress et la nausée.

Camomille: Efficace contre les muscles endoloris et les douleurs. Augmente la patience et calme l'esprit; diminue l'insomnie, les crampes menstruelles, le SPM et la déprime.

Citron: Huile antiseptique et astringente qui nettoie, rafraîchit, refroidit et stimule. Utilisée pour les peaux grasses. Soulage les jambes enflées et les pieds endoloris.

Géranium: Huile équilibrée pour l'esprit et le corps. Relaxe, rétablit et maintient la stabilité émotionnelle. Excellente huile astringente pour tous les types de peaux. Utilisée pour masser là où se trouve la cellulite. À des propriétés sensuelles.

Lavande: Excellente contre l'insomnie: versez-en une goutte sur de vieux draps pour un sommeil calme. Rafraîchit les muscles et les pieds fatigués ainsi que la tête. Calme la toux. Rétablit et équilibre l'organisme.

Rose: Bénéfique pour le système nerveux. Parfaite pour la peau sèche, elle aide également à prévenir le vieillissement de la peau. A des propriétés sensuelles.

Menthe poivrée: Excellente pour rafraîchir les pieds fatigués et contre le mal de tête. Calme la douleur. Aide à rester alerte et à penser clairement. Bon pour le système digestif.

Romarin: Utilisé pour les massages avant et après l'activité physique, il maintient la souplesse des muscles. Soulage le stress et la nausée.

Mot de l'équipe

Directrice

C'est avec un grand plaisir que je reviens au boulot après quelques semaines de repos. Nous sommes enfin prêts à amorcer une nouvelle saison et pour ce faire, l'équipe de travail du Périscope a travaillé fort à la programmation 2010-2011 afin de mieux répondre aux besoins des membres de l'entourage des personnes atteintes de maladie mentale. Parmi les nouveautés, on retrouve des ateliers thématiques qui seront offerts en 3 séries au cours de l'année. Divers sujets seront abordés et nous espérons que vous participerez en grand nombre. Je vous rappelle également que vous pouvez visiter en tout temps notre site web pour y découvrir différents articles, activités et informations pertinentes sur nos services. Il vous suffit de taper www.leperiscope.org. Au plaisir !

Sylvie Trudel

Sindy

Bonjour à tous, déjà la rentrée j'espère que vous avez passé de belles vacances et que vous vous êtes amusés. J'ai bien hâte de vous revoir, je vous ai concocté plein de surprises. Soyez assuré que je ferai mon possible pour bien répondre à vos besoins. Bonne saison à tous.

Marie-Élise

Bonjour chez vous,

les derniers rayons de l'été vous réchauffent le cœur, c'est sûrement pour cette raison que vous êtes de la partie en si grand nombre pour le lancement de la saison. Nous avons travaillé fort durant l'été pour vous dénicher des conférences et activités en lien avec vos demandes. Donc préparez vous à nous visiter car nous avons un super calendrier.

Au plaisir de vous voir.

En bref

C'est avec une joie immense que nous vous informons que Le Périscope a complété avec succès le processus de certification de la FFAPAMM. Le certificat officiel a été remis lors de l'assemblée générale de la FFAPAMM le 11 juin 2010 et tous les membres du conseil d'administration ainsi que l'équipe de travail étaient au rendez-vous pour recevoir cet honneur.



Sur la photo, Mme Lise Gaudet, présidente du conseil d'administration du Périscope recevant le certificat

Le Périscope est fier de faire partie des associations qui font la promotion des normes de qualités associées aux services et à l'administration et c'est avec détermination que nous nous engageons à poursuivre le principe de l'amélioration continue de nos services afin de répondre adéquatement aux besoins des membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale.

Le Périscope

Axe de communication pour notre programmation 2010-2011

C'est sous le thème « Et puis moi, ...si j'étais » que nous aborderons l'année 2010-2011

Le Périscope a choisi ce thème parce que lorsque la maladie frappe, notre vie est perturbée et très souvent les membres de l'entourage s'investissent totalement auprès de leur proche atteint de maladie mentale.

Nous avons choisi « une personne se regardant dans un miroir » L'image reflétée dans ce miroir est une inconnue. Dans notre rôle d'accompagnateur, on en arrive souvent à ne plus se reconnaître, à se voir comme un étranger dont on connaît peu de chose.

« Et puis moi, ...si j'étais » c'est se redécouvrir comme être humain, c'est redonner un sens à sa vie, c'est apprendre à s'en sortir et c'est ce que nous travaillerons cette année à travers la programmation 2010-2011. Nous souhaitons que les personnes qui accompagnent un proche malade n'oublient pas qui elles sont, qu'elles ont le droit d'exister et d'être bien et qu'elles peuvent se réinventer sans pour autant oublier l'autre.



Trouver l'équilibre dans sa vie ...suite

« Il faut accepter que l'on ne peut être bon partout, surtout pour les perfectionnistes », ajoute-t-elle.

Vivre ses émotions

Vivre ses émotions lorsque le besoin s'en fait sentir permet d'atteindre l'équilibre. Même si la colère est une énergie dont on peut se servir. Des moyens concrets de la vivre sainement ? Écrire, se confier, décompresser, respirer et parler respectueusement avec la personne qui a engendré cette colère. Il est important enfin de noter que chaque personne vit ses émotions selon sa personnalité.

Les clefs d'un mode
de vie équilibré

Privilégier une alimentation saine

Faire de l'exercice quotidiennement

S'accorder du temps seul et avec des amis,

Se reposer.

Article de Cécile Gladel dans la revue mieux être.



Trouver l'équilibre dans sa vie

Comment vous sentez-vous au saut du lit ? Votre humeur matinale détermine le niveau d'équilibre de votre vie. Attention aux signes de déséquilibre. Si de simples contrariétés deviennent des drames, c'est une sonnette d'alarme, tout comme l'apparition de maladies.

L'équilibre est la répartition équitable dans l'ensemble des niveaux de sa vie. Pour retrouver l'équilibre, on accomplit plusieurs gestes simples qui respectent notre personnalité et nos besoins. « Une personne qui travaille 70 heures par semaine peut être en équilibre si elle n'a pas d'enfants. Mais on ne peut pas travailler à un tel rythme et être un bon parent. Une personne qui a besoin de stabilité dans sa vie sera en équilibre dans un emploi routinier, mais ce ne sera pas le cas pour quelqu'un qui aime les surprises et les défis », explique le psychologue Jacques Lafleur.



Apprendre à se connaître

On apprend à se connaître pour se donner la vie qui nous ressemble. On oublie les obligations que la société nous impose. La réalité peut parfois surprendre. Si les contraintes financières deviennent un obstacle, il peut être intéressant d'adopter certains principes de simplicité volontaire, comme de ne pas dépenser plus d'argent que l'on gagne. Une autre manière de trouver l'équilibre est de privilégier une alimentation saine et un sommeil réparateur, et de prendre le temps de faire de l'exercice. On prend aussi le « temps de vivre » et de faire des activités qui nous combent. « Les gens s'encombrent d'obligations sociales et familiales, sans se demander si c'est vraiment ce qu'ils veulent », avance Maryse de Palma, psycho éducatrice, auteure et conférencière.

S'affirmer et s'accepter

Équilibrer sa vie, c'est s'affirmer et identifier ses besoins. Il est impossible de tout accomplir et de plaire à tout le monde. On fait un choix dans la multitudes de cours que l'on veut prendre. Si le souper hebdomadaire chez les beaux parents nous pèse chaque dimanche, ce n'est pas une obligation en réalité. « Il faut être à l'écoute de ce qui nous donne de l'énergie et de ce qui nous en prend », conseille cette dernière. On reconnaît ses forces et ses faiblesses et on les accepte. « Un tempérament bouillant utilisera le sport pour canaliser cette énergie ».

Les effets d'un sourire

C'est toujours un cadeau
Il coûte un peu d'effort
Mais donne du réconfort,
C'est une preuve d'affection,
Un peu de compréhension

Un sourire n'a pas d'âge
Si un petit bébé
Est capable de le donner,
Vous qui êtes âgés
Essayez ! Vous verrez

Un sourire c'est joli ...
Au lieu d'être déprimé
De rester enfermé,
Sortez donc vos fossettes ...
Voyez l'effet que vous faites.

Les effets d'un sourire ..suite

C'est un rayon de soleil
Comme un brin de lumière,
Qui descend sur la Terre,
Il apporte dans le cœur
Un instant de bonheur.

Un sourire fait du bien
Tiens ! Votre sourire revient
Et il vous fait du bien.
La vie est plus facile
Lorsqu'on se sent utile ...
Auteur Inconnu



Semaine sensibilisation aux maladies mentales

Du 3 au 9 octobre 2010

C'est sous le thème « Redonnez un sens » que s'amorce la campagne de sensibilisation aux maladies mentales 2010 qui se tiendra du 3 au 9 octobre prochain. Diverses activités seront offertes à la population. Pour le Péricope, la campagne sera une occasion particulière pour lancer un message d'espoir auprès des membres de l'entourage qui accompagnent un proche malade.

L'espoir, pour les membres de l'entourage, c'est l'essence même du geste qu'ils posent en demandant de l'aide auprès de nos associations. Oser demander de l'aide c'est redonner un sens à sa vie, c'est une façon d'appivoiser sa souffrance et j'ajouterais que c'est aussi se redécouvrir comme être humain. Accompagner l'autre sans oublier qui nous sommes c'est se donner le droit d'exister.

Quand la maladie frappe la dynamique familiale en prend un bon coup. Les difficultés sont grandes, la souffrance est omniprésente tant pour le malade que pour la famille. La méconnaissance fait des ravages, on ne comprend pas, on présume, on croit mais on ne sait pas. Alors cette année, le Péricope entreprend sa campagne en présentant quelques activités qui permettront de mieux comprendre et d'encourager les proches à venir chercher l'aide dont ils ont besoins afin de « redonner un sens » à leur vie.

Activités de sensibilisation à venir pour le Péricope

- Rencontre avec les étudiants du Centre d'éducation aux adultes du St-Maurice à confirmer
- Brunch conférence avec Michel Houle et Francine Périard
- Rencontre clubs sociaux
- Distribution d'affiches et de dépliants dans les cliniques médicales du territoire desservi par le Péricope et dans divers endroits stratégiques.
- Envoie d'un communiqué de presse dans les journaux locaux



N'oubliez pas que demander de l'aide auprès de l'une des 40 associations-membres de la FFAPAMM, dont le Péricope fait partie, c'est s'offrir le plus beau des cadeaux.

N'hésitez plus!

Découvrez votre personnalité par l'Ennéagramme.....suite

- **Le 3, dit l'Épatant** L'Épatant est très dynamique, efficace et réussit généralement tout ce qu'il entreprend. Grand optimiste, il a le don de susciter l'enthousiasme chez les autres. Voulant toujours paraître à son meilleur, il ne révélera que l'aspect plaisant et favorable de sa personne et de ce qu'il accomplit.
- **Le 4, dit l'Original** Le Quatre est un être sensible et inspiré. Il est capable de saisir une beauté cachée, non encore révélée et de la matérialiser à travers un projet, que ce soit une œuvre d'art ou une façon différente d'agir, d'enseigner, d'éduquer ou par le biais de toute autre activité humaine créatrice.
- **Le 5, dit l'Expert** Le Cinq est objectif, pondéré et aime questionner la réalité. Malgré les apparences, il est souvent libre-penseur, original, surprenant par son non-conformisme. Très attiré par la connaissance, il veut tout comprendre. Il adore creuser et décortiquer des systèmes, parfois très complexes.
- **Le 6, dit le Vigilant** Le Vigilant est extrêmement sensible pour déceler à temps les risques, même insoupçonnés par les autres, d'un nouveau projet ; ce type possède un sixième sens pour tout ce qui est incohérent ou menaçant pour sa sécurité. L'une de ses plus belles caractéristiques, c'est la dévotion, cet attachement fervent et fidèle à quelqu'un ou à un principe, une qualité rare dans notre monde individualiste.
- **Le 7, dit l'Illusionniste** L'Illusionniste est extraordinairement vif de pensée et imaginatif. Son mental est hyperactif et il adore imaginer des projets. Son enthousiasme est contagieux. Il adore amuser, faire rire, détendre l'ambiance. Communicateur né, il aide les autres à voir les beaux côtés de la vie et à en profiter.
- **Le 8, dit le Justicier** Le Justicier est très volontaire, dynamique et actif. C'est un décideur naturel qui adore exercer son influence sur l'environnement et assumer de lourdes responsabilités. Apparemment fort et solide, c'est quelqu'un sur qui l'on peut compter, surtout en situations de crise ou quand une intervention immédiate est requise.
- **Le 9, dit l'Affable** Grand pacifique, l'Affable est fort habile à saisir les différents points de vue de chacun. Ce n'est pas un hasard si ce type se situe au point culminant du diagramme, car il est capable d'endosser, d'une certaine manière, la façon de voir des huit autres types. Non jugeant, il connaît l'art d'écouter sans juger. Il pourrait bien être celui qui a prononcé la phrase « Vivre et laisser vivre ».

Les troubles anxieux

Source: [Internet, Association canadienne pour la santé mentale](#)

Il nous arrive tous de vivre des moments d'anxiété. Les difficultés et la pression que nous vivons au travail, le stress associé au fait de devoir s'exprimer en public, les horaires beaucoup trop chargés ou l'approche d'un examen peuvent nous causer des inquiétudes voire même des peurs. Ces sentiments, bien que désagréables, diffèrent de ceux qui associés à un trouble anxieux. Les personnes ayant un trouble anxieux éprouvent plutôt des sentiments intenses et prolongés d'effroi et de détresse sans aucune raison évidente. Leur vie quotidienne est ponctuée de malaises et de peurs qui peuvent nuire à leurs relations familiales, sociales et professionnelles.

Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus communs. On estime qu'une personne sur dix en souffre. Le taux de prévalence est plus élevé chez les femmes que chez les hommes et les enfants peuvent en souffrir autant que les adultes. Les troubles anxieux sont des maladies que l'on peut diagnostiquer et traiter efficacement.

Cependant, ces troubles sont trop souvent faussement perçus comme un signe de faiblesse ou d'instabilité mentale. La stigmatisation sociale qui en résulte peut empêcher les personnes atteintes d'obtenir de l'aide. La première chose à faire est de chercher à comprendre les troubles anxieux et à reconnaître qu'ils sont des troubles médicaux pouvant être traités. Il sera ainsi possible de mettre fin à la stigmatisation sociale et les personnes ayant des troubles anxieux seront plus aptes à aller chercher les traitements mis à leur disposition.

Les troubles anxieux: que sont-ils au juste?

Les troubles anxieux sont des troubles affectifs qui peuvent nuire au comportement, à la pensée, aux émotions et à la santé physique de la personne qui en est atteinte. Les chercheurs travaillent activement afin de découvrir l'origine de ces troubles. Nous croyons qu'ils sont causés par la combinaison de facteurs biologiques et la situation personnelle d'un individu comme c'est le cas pour d'autres problèmes de santé (comme par exemple les maladies du cœur ou le diabète). Une personne peut souffrir de plus d'un trouble anxieux à la fois. Son trouble anxieux peut également s'accompagner de dépression, de troubles de l'alimentation ou de toxicomanie. Des troubles anxieux et physiques peuvent se présenter en même temps. Il convient alors de soigner en même temps l'état physique.

Bref aperçu des troubles anxieux et de leurs symptômes :

Trouble panique : Comme son nom le suggère, il s'agit d'un trouble qui se manifeste par des crises de panique inattendues, accompagnées de sentiments d'effroi. Les symptômes physiques peuvent inclure des douleurs thoraciques, des palpitations, un essoufflement, des étourdissements, un malaise abdominal, un sentiment d'irréalité et la peur de mourir.

Phobies : Il existe deux sortes de phobies : la phobie sociale (la peur de situations sociales), et les phobies spécifiques (comme la peur de l'avion, du sang et des hauteurs).

Les troubles anxieux...suite

Phobie sociale : Les personnes ayant une phobie sociale éprouvent une gêne irrationnelle quasi-paralysante face aux situations sociales. L'idée d'être observées ou de faire quelque chose de terriblement embarrassant devant d'autres personnes les terrorise . Par conséquent, leur capacité à mener une vie normale en est grandement réduite.

Phobies spécifiques : La peur l'avion, des hauteurs et des grands espaces sont quelques-unes des phobies spécifiques types. Les personnes ayant une phobie spécifique sont accablées de peurs déraisonnables qu'elles ne peuvent maîtriser.

Trouble de stress post-traumatique : Un trouble de stress post-traumatique peut se présenter à la suite d'une expérience terrifiante ayant causé ou risqué de causer de graves blessures. Les personnes ayant été victimes de viol, de sévices durant leur enfance, d'une guerre ou d'une catastrophe naturelle peuvent également présenter ce trouble. Les principaux symptômes comprennent les rappels d'images (flashbacks) durant lesquels la personne revit l'expérience terrifiante, les cauchemars, la dépression et les sentiments de colère ou d'irritabilité.

Trouble obsessionnel-compulsif : Les personnes ayant ce trouble se sentent constamment envahies par des pensées indésirables (obsessions) ou des ritualismes (compulsions). Ces deux éléments sont tout à fait indépendants de leur volonté. Les obsessions ont habituellement trait à la contamination, au doute (par exemple craindre d'avoir oublié de débrancher le fer à repasser) et aux pensées troublantes à caractère sexuel ou religieux. Les compulsions comprennent le lavage, la vérification, l'organisation et le comptage.

Trouble anxieux généralisé : D'une durée d'au moins six mois, ce trouble se caractérise par une inquiétude exagérée et répétée portant sur les activités quotidiennes de la vie. Durant la période de maladie, la personne est extrêmement inquiète. Elle s'attend au pire même si les autres lui disent qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

Traitement des troubles anxieux

Les deux principales méthodes utilisées pour traiter les troubles anxieux sont la pharmacothérapie et la thérapie cognitive du comportement (TCC). La combinaison de ces deux thérapies s'est avérée être une méthode de traitement efficace.

Comme la plupart des troubles anxieux ont au moins une cause biologique, des antidépresseurs ou des anxiolytiques sont généralement prescrits. Il est important de se renseigner au sujet des effets secondaires possibles de tout médicament

Découvrez votre personnalité par l'Ennéagramme

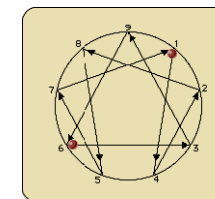
Qu'est-ce que l'Ennéagramme?

L'Ennéagramme est une grille d'analyse des comportements humains, qu'elle divise en 9 catégories majeures (9 types de personnalités). Utilisée d'abord et principalement pour se connaître soi-même, Bien se connaître et s'accueillir soi-même est un pré-requis pour une estime de soi durable.

LES 9 TYPES DE PERSONNALITÉS

S'appuyant sur la notion qu'il existe neuf motivations centrales, neuf façons de gérer notre énergie vitale, communes à tous, l'Ennéagramme sous-tend qu'il y a en a une en particulier que nous avons cru la meilleure et que nous avons choisie comme stratégie d'adaptation. C'est cette stratégie qui donne sa couleur à notre personnalité.

Symbolisé par une figure géométrique constituée d'un cercle, d'un triangle et d'un hexagone irrégulier, l'Ennéagramme est représenté par un diagramme à neuf pointes, d'où le terme *ennéa* (neuf) *gramme* (grille). Au niveau graphique, les types sont représentés par les nombres de 1 à 9 et sont répartis autour du cercle, sur chacune des neuf pointes.



Voici donc les 9 types de personnalités selon l'ennéagramme. Peut-être découvrirez-vous la vôtre. Pour en savoir davantage, procurez-vous le livre disponible au Périscope « S'aimer plus authentiquement grâce à l'ennéagramme » de Francine Dallaire.

- **Le type 1, dit l'Intègre** L'Intègre est organisé, volontaire et déterminé. Il évalue tout, en particulier lui-même et ses propres réalisations, selon les normes de perfection qu'il s'est lui-même fixées. Il est tiraillé par des " il faut " et " je dois " qui le poussent à travailler très fort et à s'améliorer constamment. Grâce à lui, plusieurs projets sont réalisés.
- **Le 2, dit le Généreux** Le Généreux est exceptionnellement sensible aux sentiments et aux besoins des autres. Il concentre son attention à deviner leurs désirs et à vouloir les combler, croyant ainsi se mériter une place dans leur vie. Très attentionné, il a le don d'installer un climat de confiance qui invite l'autre à l'ouverture du cœur et aux confidences.