



Pour nous rejoindre par courriel :

le.periscope@sh.cgocable.ca

ou sur notre site internet www.leperiscope.org

Le Périscope

1530, 6e Avenue, Grand-Mère (Québec) G9T 2K1

Téléphone : 819.729-1434

Télécopieur : 819.729-1372

Point de service

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



Volume 19 Numéro 1

printemps 2011



Dans ce numéro

Horaire du Périscope 2

Mot de l'équipe 3

En bref 4

On ne rit pas parce qu'on est heureux... 5-6

Renouvellement de votre carte de membre 7

La chronique juridique 8-9

Du tac au TAG 10-11

Rester jeune 12

Le perfectionnisme nuit à la santé mentale 13

Activités à venir 14

Activités de répit 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

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Recherche et rédaction

Sylvie Trudel
Directrice

Marie-Élise Séguin
Intervenante



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



Activités de répit à venir



Ces activités de répit s'adressent aux personnes éligibles au programme répit-dépannage. Informez-vous!

Mars 2011

Journée Répit

Date: Samedi 19 mars 2011
Heure: 8:30 h à 16 h
Lieu: Au Centre d'action bénévole de Grand-Mère
660, 13e rue, Grand-Mère
(anciennement la salle Bastarache)

Déroulement: 9 h à 12h un atelier d'art créatif avec Hélène Belzile
12h à 14h diner et temps libre
14h à 16h initiation au Tai-chi offert par Robert St-Onge

NB: Aucune limite d'inscription

Juin 2011

Le congrès de la FFAPAMM

Date: 3 au 4 juin 2011
Heure: vendredi 13h au samedi 16h
Lieu: À Québec
Thème: « 25 ans en paroles et en actes »



Pour information, vous communiquez avec nous au 819-729-1434. Les inscriptions se feront en avril prochain.



Activités à venir



Mars 2011

La soupe partage
Le café rencontre sur la pharmacologie
Journée Répît

Avril 2011

La soupe partage
Conférence: À l'écoute des gens heureux à St-Tite
Activité récréative: Soirée aux quilles

Mai 2011

Conférence: S'aimer ce le dire pourquoi est-ce si difficile
La soupe partage
Groupe d'entraide pour le conjoint
Le café rencontre sur la double problématique

Juin

La soupe partage
Le congrès de la FFAPAMM
L'assemblée Générale du périscope
L'activité de fin de saison



Mot de l'équipe



Sylvie ,directrice

Il me fait plaisir de vous adresser quelques mots via notre édition du journal « La Bouée ». Le calme est maintenant revenu depuis que nous nous sommes installés dans nos nouveaux locaux. Bien que les services n'aient jamais été interrompus, il va s'en dire que nous avons vécu quand même quelques inconvénients. Nous tenons à remercier le Centre Prévention Suicide du Centre-de-la-Mauricie pour l'accueil et leurs disponibilités qui ont permis à notre intervenante d'y rencontrer les familles et d'y tenir la soupe et partage. Nous avons pu également y tenir quelques réunions du conseil d'administration du Périscope.. Merci aussi à la Corporation de développement communautaire de Shawinigan. Je ne peux passer sous silence les bénévoles qui nous ont aidés à l'aménagement de nos locaux. Merci à chacun d'entre vous.

Dans un autre ordre d'idée, je vous invite à visiter le site web de la FFAPAMM. Chaque jour une revue de presse est mise à votre disposition. Vous y trouverez de nombreux articles des plus intéressants qui vous permettront de savoir ce qui se passe à travers la province en lien avec les diverses réalités que vous vivez. Pour vous y rendre, vous n'avez qu'à taper www.ffapamm.com. C'est un rendez-vous quotidien pour moi, j'espère qu'il en sera de même pour vous. Bonne lecture

Marie-Élise

Que d'émotion et de casse tête nous avons eus depuis le retour des fête, nous avons dû composer avec de nombreuses contraintes des plus majeures et vous aussi par la force des choses.

Je vous remercie sincèrement de la grande compréhension dont vous avez fait preuve tout au long de cette période très mouvementée.

Un gros merci à la corporation de développement communautaire pour le support informatique lors du cinéma pop corn qui fût une réussite grâce à la présence de nombreux membres.

Parlant de réussite le café rencontre sur le suicide a su répondre aux questions des membres présents. Les conseils et petit trucs proposés nous permettent d'entrevoir de nouvelles façons d'aborder un proche et de mieux le soutenir.

Je tiens à remercier les gens de leur ténacité, car plusieurs ont dû chercher quelques minutes l'endroit où nous étions à chacune des activités.



En bref



Bien que les fleurs se fanent, meurent et disparaissent, leurs précieux parfums demeurent toujours. Tout comme ces fleurs éclatantes, ceux que nous aimons ne meurent jamais; ils demeurent avec nous à jamais, empreints dans nos souvenirs précieux

C'est avec regret que nous avons appris le décès de Madame Jacqueline Borgia, une personne très appréciée de tous les membres du PÉRISCOPE. Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à toute sa famille, nos pensées vous accompagnent.

Les membres du conseil d'administration et les employées du PÉRISCOPE

AVIS IMPORTANT

Nous vous rappelons que le 1^{er} février 2011, Le PÉRISCOPE a déménagé dans de nouveaux locaux à la suite d'un sinistre

Voici nos nouvelles coordonnées



LE PÉRISCOPE

1530, 6^E AVENUE

GRAND-MÈRE (QUÉBEC) G9T 2K1

Tél: 819-729-1434 Fax: 819-729-1372

Nous tenons à souligner l'implication sociale du Centre de peinture Leclair qui nous a fourni gracieusement toute la peinture nécessaire à l'aménagement de nos nouveaux locaux. Merci beaucoup.



Le perfectionnisme nuit à la santé mentale



Selon les chercheurs canadiens en psychologie Paul Hewitt et Gordon Flett, la personnalité est la clé de plusieurs problèmes de santé découlant du stress. Le perfectionnisme est l'un des traits de personnalité qui rend moins apte à composer avec le stress et rend très vulnérable.

En plus de 20 ans de recherche, ces chercheurs ont observé que les perfectionnistes sont sous un stress constant qui les rend sujets à des problèmes émotionnels, physiques et relationnels incluant la dépression, les troubles alimentaires, le syndrome de douleur chronique, les conflits conjugaux et même le suicide. Dans diverses recherches, le perfectionnisme s'est avéré être en corrélation avec ces problèmes, c'est-à-dire que plus le perfectionnisme était présent, plus ces problèmes se manifestaient.

Le perfectionnisme est le besoin d'être, ou de sembler, parfait. Les perfectionnistes sont persévérants, minutieux et organisés. Ils entretiennent non seulement des normes irréalistes mais ont tendance à se juger et juger leur entourage comme échouant à les atteindre.

Avoir des normes élevées ne suffit pas en soi à définir le perfectionnisme. Quelqu'un peut vouloir exceller dans un domaine sans vouloir être parfait et sans vivre le stress et la détresse souvent vécus par les perfectionnistes. Des normes élevées peuvent être adaptatives dans certains contextes et certaines conditions.

Le perfectionnisme n'est pas officiellement reconnu comme un trouble psychiatrique. Cependant, selon Gordon, les formes extrêmes de perfectionnisme peuvent être considérés comme une maladie similaire à la personnalité narcissique, obsessionnelle compulsive et/ou dépendante en raison de ses liens avec la détresse et la dysfonction.

Êtes-vous perfectionniste? Voici une liste de signes révélateurs selon Gordon Flett, un psychologue de l'Université de Toronto qui se spécialise dans l'étude du perfectionnisme:

1. Vous ne pouvez arrêter de penser à une erreur que vous avez faite.
2. Vous êtes très compétitif et ne pouvez tolérer de faire moins bien que d'autres.
3. Vous voulez faire les choses très bien ou pas du tout.
4. Vous demandez la perfection aux autres.
5. Vous ne demandez pas d'aide si cette demande peut être perçue comme une lacune ou une faiblesse.
6. Vous persistez à une tâche longtemps après que les autres aient quitté.
7. Vous vous faites un devoir de corriger les gens quand ils se trompent.
8. Vous êtes grandement conscient des demandes et des attentes des autres.
9. Vous êtes très soucieux de ne pas faire de fautes devant des gens.
10. Vous remarquez les erreurs partout.

Source: Tiré du site Internet Psychomédia



Une Pensée



Rester jeune

La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années : on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau. Renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont des ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille encore d'un rien!

Source : inconnue



ON NE RIT PAS PARCE QU'ON EST HEUREUX, ON EST HEUREUX PARCE QU'ON RIT.



On peut lire aux larmes, à gorge déployée, à s'en tenir les côtes, mais malgré l'expression populaire, on ne risque pas de mourir de rire, car le rire est bénéfique pour la santé, et ce sont des médecins qui le disent !

Le docteur Manda Kataria constate que ceux parmi ses patients qui ont le rire facile gardent un meilleur moral, font montre d'une plus grande résistance et requièrent moins de médicaments que ceux qui ont la mine plus triste.

En fait, ce que le docteur Kataria et plusieurs spécialistes ont constaté, c'est que les effets bénéfiques du rire sur l'organisme sont les mêmes, que le rire soit forcé ou spontané. Mais pourquoi se forcer à rire ? Tout simplement parce qu'on ne rit pas assez. En 1939, on riait 19 minutes par jour, en 1980, 5 minutes seulement, aujourd'hui à peine plus de 3 !

RIRE POUR SA SANTÉ

Ce n'est pas d'hier que l'on vante les mérites du rire. Dès l'antiquité, les médecins recommandaient 10 minutes de rire par jour. Mais pourquoi rire ? « Le rire est la réponse physique involontaire à une émotion plaisante. C'est un phénomène humain complet qui joue un rôle fondamental et qui affecte les fonctions respiratoires, musculaires, nerveuses et psychiques de l'individu », répond le neurologue Henri Rubinstein, auteur de *La Psychométrie du rire*.

Le rire est donc une technique respiratoire. Lorsque nous rions, la respiration devient plus rapide et plus profonde, apportant ainsi une grande quantité d'oxygène dans le système sanguin. Cette oxygénation en accéléré a pour effet de stimuler la production de certaines hormones bénéfiques pour la santé, dont les bêta endorphine et les hormones de croissance qui aident notre corps à mieux réagir au stress et augmenter notre seuil de tolérance à la douleur. Le docteur Rubinstein a démontré que chez les personnes qui venaient de visionner un film comique d'une heure, le taux de bêta endorphines était plus élevé de 27% et celui des hormones de croissance de 87%. On a aussi démontré qu'une douleur infligée pendant la projection d'un film humoristique était ressentie moins fortement qu'avant le visionnement. Le rire aurait donc un effet analgésique.

De plus selon d'autres études, qui ne font toutefois pas l'unanimité, ce surplus d'hormones provoquées par le rire renforcerait le système immunitaire, nous protégeant mieux des virus.

Le rire s'avère aussi un exercice remarquable pour tout le corps si bien qu'il est considéré comme une sorte de « jogging intérieur » : rire de bon cœur fait notamment travailler les muscles du visage, des épaules, du diaphragme et de l'abdomen. Les experts ont démontrés qu'un rire vigoureux peut brûler autant de calories qu'une marche rapide ou une promenade à vélo. Rire fort et souvent augmente la capacité cardiovasculaire, la capacité respiratoire et l'oxygénation des muscles.

Ainsi, si nous rions de bon cœur, le rire, lui, est salutaire pour la santé de notre cœur, au point de réduire les risques de maladies cardiaques car il fait travailler tout le système artériel. Quand nous rions notre pouls s'accélère et notre tension artérielle augmente, comme pour un exercice aérobic. Un chercheur a même démontré que rire intensément pendant 20 secondes aurait les mêmes effets que trois minutes d'aviron sur un rameur d'exercice !

Rire pour être heureux

Voilà donc les bienfaits du rire sur la santé physique. Or, le rire améliore aussi la santé psychologique. Rire désamorce les situations dramatiques, permet de communiquer avec les autres, établit un climat de confiance et de sympathie avec ceux qui nous entourent et soulage les tensions émotives générées par le stress ou un danger. D'ailleurs, il n'est pas rare, après une intense période de peur ou de stress, d'être en proie à un fou rire qui nous laisse une sensation d'ivresse et de grande détente.

Autre hormone du rire : la sérotonine, qui régularise l'humeur. Il a été démontré que des gens qui assistent à un spectacle d'humour ou qui ont été pris d'un fou rire demeurent plus calmes et plus sereins pendant au moins 24 heures.

Rire est si bon pour l'esprit que des associations, comme celle de Dr Clown, ont fait leur apparition un peu partout dans le monde. Des clowns bénévoles se rendent dans les hôpitaux pour faire rire les malades. Les médecins, notamment le célèbre Patch Adams, ont remarqués que, grâce à ces séances de rire, plusieurs de leurs malades réagissaient mieux aux traitements, souffraient moins intensément et gardaient un meilleur moral. De quoi donner ses lettres de noblesse au rire et nous incité à rigoler un bon coup aussi souvent que possible !

Source, Le Bel Âge, mai 2009

Il faut remettre en question l'inquiétude, s'interroger sur les probabilités que telle ou telle situation se produise, et se poser la question suivante : est-ce que ce serait vraiment tragique si cela se produisait? Plutôt que se tourmenter durant trois jours de peur d'oublier de payer un compte, on se demande ce qui arriverait si l'on oubliait. On aurait une amende à verser, comme celui qui a négligé de payer sans s'en faire. Et ce ne serait pas si grave!

Lorsque l'inquiétude porte sur une situation présente concrète, on travaille à résoudre le problème : d'abord, on l'identifie, puis on établit des étapes à franchir pour le régler. Et l'on s'y met, étape par étape, en évaluant chaque fois les résultats.

Si l'inquiétude concerne des situations potentielles, on s'attarde aux croyances erronées, à la perception du monde. Certains ont l'impression de vivre dans un monde hostile, mauvais, dangereux où il faut se méfier de tout. Quand on perçoit le monde ainsi, on risque d'être plus inquiet. Comme on peut se faire plus de souci si l'on a une faible estime de soi. « On amène la personne à se sentir moins démunie et à corriger sa perception du monde » dit Lynda Bélanger. L'inquiet qui ne sort plus de crainte d'être agressé se demandera ce qui le convainc qu'il sera attaqué. S'il habite dans un quartier chaud, il devra déployer des efforts pour assurer sa sécurité. « Il est alors en résolution de problème au lieu de rester chez lui à se répéter que le monde est laid et dangereux et que ça va lui arriver, c'est certain », explique la psychologue.

Il ne s'agit pas d'avoir une vision rose et optimiste du monde. « Il y a des situations menaçantes pour notre intégrité physique et psychologique, reconnaît la psychologue. Mais il ne faut pas les surévaluer. Il faut être en mesure de vivre avec ce que l'on ne peut pas contrôler pour l'instant en développant des outils pour pouvoir traverser le pont quand on sera rendu à la rivière. Et s'il n'y a pas de pont, on demandera de l'aide, on mettra en place des stratégies pour s'en sortir.»

Source : Le Bel Âge avril 2009



Du tac au TAG



Il est normal qu'une personne qui vient de perdre son emploi et dont le budget est serré se fasse du souci. Mais lorsque son inquiétude l'empêche de mettre de l'avant des stratégies pour s'en sortir et que cet état perdure pendant des mois, on parle alors de trouble d'anxiété généralisée (TAG).

La pierre angulaire du TAG, c'est la présence d'inquiétudes excessives et incontrôlables. La personne a de la difficulté à contenir son souci, elle n'arrive pas à détourner ses pensées. Elle a du mal à mener ses journées, à accomplir son travail, à se concentrer sur autre chose. Elle ressasse ce qui a généré son inquiétude, que ce soit une situation concrète ou éventuelle. Anxieuse, elle se sent survoltée. En alerte, sur le qui-vive, elle a l'impression d'être à bout et de tourner en rond. Et elle est fatiguée. Dans 70% des cas, les personnes qui ont un TAG connaissent des difficultés de sommeil.

Pour poser un diagnostic de TAG, outre une inquiétude excessive et incontrôlable, trois symptômes parmi les suivants doivent apparaître : agitation, fatigue, difficulté de concentration, irritabilité, tension musculaire, perturbation du sommeil.

Le TAG ne guérit pas tout seul. « On ne naît pas avec le TAG », souligne Lynda Bélanger. On a appris à s'inquiéter... Et ça se désapprend. La thérapie cognitive comportementale donne de bons résultats. Sans traitement approprié, le TAG peut devenir chronique et mener à la dépression majeure ou à la dysthymie- perte de plaisir-, et provoquer un lot de malaises physiques que les examens médicaux n'expliquent pas. « Dès que l'on reconnaît que notre propension à l'inquiétude et aux scénarios catastrophique interfère de façon significative avec notre quotidien, on doit consulter », avertit la psychologue.

AGIR

Les grands inquiets tolèrent mal l'incertitude. Ils peinent à évaluer de façon réaliste ce qui peut advenir : tout prend vite des allures dramatiques. « Pour augmenter sa tolérance à l'incertitude, comme pour changer n'importe quelle attitude d'ailleurs, on doit agir. Et se comporter comme si l'on était tolérant à l'incertitude ou faire ce que ferait un tel qui s'accommode bien des changements », explique Lynda Bélanger.



Adhésion à votre abonnement



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

DATE D'ABONNEMENT _____ 2011 EFFECTIVE JUSQU'AU 31/03/2012

Renouvellement

Nouveau membre:

Nom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____ Code postal: _____

Ville: _____

Tél. résidence: _____ Tél. bureau: _____

Cordonnées concernant la personne atteinte de maladie mentale

() fils ou fille () père ou mère () frère ou sœur () famille d'accueil
() proches, amis () conjoint (e) () Autre _____

Nom: _____ Son âge: _____ Sexe: F M

Ville: _____ Nombre d'hospitalisation: _____

Diagnostic _____ Depuis quand: + ou — : _____ ans

J'inclus la somme de _____ \$ pour ma carte de membre, ainsi que la somme \$ _____ pour un don. Un reçu aux fins d'impôts sera émis pour chaque don de 10 \$ et plus.

Veuillez nous retourner cette feuille à l'adresse suivante:

Le Périscope, 1530, 6e Avenue, Grand-Mère (Québec) G9T 2K1





Suis-je dangereuse en raison de mon état mental?

Des ambulanciers se sont présentés chez moi et ils m'ont conduit à l'hôpital alors que je refusais de m'y rendre. À mon arrivée, les médecins ont refusé de me laisser partir et ils ont décidé de me garder malgré le fait que je m'opposais fermement à mon hospitalisation. Peut-on me garder à l'hôpital contre mon gré?

LES FAITS

L.L. est âgée de 50 ans et souffre de schizophrénie paranoïde depuis de nombreuses années. Sa famille s'inquiète de son état mental du fait qu'elle s'est fait évincer de son logement et ne prend pas sa médication de façon régulière, selon eux. Dans ce contexte, elle est donc transportée à l'hôpital. À son arrivée, L.L. est placée sous garde préventive pour une période de 72 heures puisque les médecins psychiatres considèrent qu'elle présente un danger grave et immédiat pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental. Comme on veut la garder pour une plus longue période, l'hôpital s'adresse au tribunal pour obtenir une autorisation de la garder contre son gré pour une période maximale de 90 jours. L.L. est représentée par procureur et conteste cette requête du centre hospitalier.

Le jugement dont il est question dans cette chronique a été rendu en fonction des éléments de preuves soumis au tribunal. Chaque situation est particulière. Dans le doute, nous vous suggérons de consulter un avocat de l'aide juridique.

LE LITIGE

L.L. présente-elle un danger pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental? Dans l'affirmative, sa garde en établissement est-elle nécessaire?

LA DÉCISION

La requête pour garde en établissement est rejetée.

LES MOTIFS

En preuve, l'hôpital dépose deux rapports d'examen cliniques psychiatriques qui concluent à la nécessité de la garde en établissement. En matière de garde en établissement, l'hôpital a le fardeau de prouver que la personne est dangereuse pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental, de même que la nécessité de sa mise sous garde.

L.L. témoigne longuement devant le tribunal et est en mesure de répondre adéquatement aux questions qui lui sont adressées. Elle remet également plusieurs éléments contenus dans les évaluations psychiatriques dans leur contexte.

Bien que L.L. n'ait pas soumis de contre-expertise psychiatrique indépendante, le tribunal conclut que la preuve n'a pas été faite que L.L. présente un niveau de danger pour elle-même ou pour autrui qui justifie sa garde en établissement. L.L. ne tient pas de propos suicidaires et n'a pas d'idées hétéro-agressives. Le tribunal rappelle que les évaluations psychiatriques qui sont produites au soutien de la requête pour garde en établissement doivent être détaillées et motivées, ce qui n'est pas le cas ici. La garde en établissement est une importante atteinte à la liberté d'une personne et elle ne peut être autorisée sans des raisons graves et sérieuses. Après analyse de la preuve qui lui a été soumise, le tribunal rejette la requête de l'hôpital.

Le jugement dont il est question dans cette chronique a été rendu en fonction des éléments de preuves soumis au tribunal. Chaque situation est particulière. Dans le doute, nous vous suggérons de consulter un avocat de l'aide juridique.

Références

Centre de santé et de services sociaux de Rimouski-Neigette c. L.L., Cour du Québec (C.Q.) Rimouski 100-40-000410-088 2008/09/29, juge : Guy Ringuet. (www.jugements.qc.ca)

Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui, (L.R.Q., chapitre P-38.001), art. 9

Code civil du Québec, (L.Q. 1991, c. 64), art. 30

Pour nous joindre
Centre communautaire juridique
de la Mauricie-Bois-Francis
1350, rue Royale
Bureau 601
Trois-Rivières (Québec)
G9A 4J4
Téléphone : 819 379-4175
Télécopieur : 819 379-9827
www.ccjmcq.org



Les renseignements fournis dans le présent document ne constituent pas une interprétation juridique.