



Volume 19 Numéro 1

Été 2010



Dans ce numéro

Horaire du Périscope	2
Mot de l'équipe	3
En bref	4
Saviez-vous que ...	5
L'automutilation	6-7-8
Pensée	9-
Questionnaire	10-11
Rencontre avec le CIC	12 à 14
Activités à venir	15

Pour nous rejoindre par courriel :

le.periscope@sh.cgocable.ca

ou sur notre site internet www.leperiscope.org

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)

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
Sindy Germain
Intervenantes



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2009 2010

Lise Gaudet
Présidente

Claire Provencher
Vice-présidente

Diane Boucher
Secrétaire

Madeleine Mercier
Trésorière

Réal Neault
Administrateur

René Lupien
Administrateur

Raymonde Plante
Administratrice



Activités à venir

Juin 2010

Soupe / partage

Date: Mercredi 1er juin à 17 h 30 au Périscope

Assemblée Générale Annuelle du Périscope

Date: Lundi 7 juin à 19 h au Périscope

Congrès de la FFAPAMM

Dates: Les 11-12 juin à Québec

Activité de fin de saison

Date: **Vendredi 18 juin 2010**

Lieu: Restaurant Jack & Jill,
7935, Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières

Heure: 18 h

Coût: Repas à partir de 10\$



Juillet 2010

Veillez prendre note que pour le mois de juillet le Périscope reste ouvert normalement du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30.

Août 2010

Activité de la rentrée et dévoilement de la nouvelle programmation.

Date: 27 août à 17 h 30 au Périscope

Nous vous souhaitons un bel été!
Profitez-en pour vous reposer et prendre soin de vous!



Rencontre avec le CIC (suite)



Votre demande sera analysée et dirigée au bon endroit. Il est important de comprendre que peu de cas sont dirigés vers le CIC. Les personnes susceptibles de recevoir du soutien par le CIC doivent avoir des déficits très importants, soit l'isolement qui équivaut à zéro réseau social ou très faible, multiples problèmes sociaux causés par le manque de régularité ou réfractaire à sa médication, d'un manque important de l'hygiène corporel et/ou domestique, exemple faire de l'itinérance.

Q-8 : Est-ce que le médecin peut obliger un patient hospitalisé à prendre une médication?

R : Le médecin peut stabiliser avec un minimum de médication un patient à son entrée à l'hôpital pour qu'il reprenne ses esprits, il est à noter que si le patient refuse le traitement il est dans son droit. Le médecin ne peut rien faire de plus que, d'essayer de le convaincre de consentir au traitement pour son bien. Le médecin ne peut imposer à un intervenant du CIC la prise en charge d'un patient afin de l'obliger à prendre sa médication.

Q-9 : Comment une famille peut aider la personne atteinte, si elle est confrontée au mutisme de la confidentialité?

R : Il est impossible de passer outre, toute personne brisant le saut de confidentialité aura un blâme sévère. Elle est importante pour établir un lien de confiance entre l'intervenant et le patient. Le patient peut donner son consentement à l'intervenant du CIC ainsi les parents de celui-ci pourront avoir des informations.

Les parents peuvent toujours donner des informations sur l'état de santé de leur proche à l'intervenant du CIC, celui-ci devra informer son client que sa famille s'inquiète de lui.

Pour toutes autres questions sur les droits de la personne ayant un problème en santé mentale, nous vous offrons gratuitement un Guide pratique sur les droits en santé mentale.



Mot de l'équipe



Directrice

Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous annoncer la venue d'une « petite » nouvelle au sein de notre équipe. Il s'agit de Sindy Germain, éducatrice spécialisée qui accueillera les parents et proches à raison de 3 jours/semaine. C'est avec plaisir que nous l'accueillons et je vous invite à communiquer avec elle les lundi, mardi et mercredi, vous pourrez alors constater, à la lueur de ses propos, que c'est une personne empathique qui connaît bien la maladie mentale et qui a un désir de mettre son expertise à votre disposition. Je suis persuadée que ses compétences sauront vous satisfaire. Sindy a d'ailleurs écrit un petit mot ci-dessous que je vous invite à lire

Bienvenue Sindy

Sindy

Bonjour chers membres,

L'été s'en vient à grand pas, il fait beau et chaud donc il faut en profiter. Souriez, car la vie est belle malgré les quelques nuages gris qui peuvent obscurcir votre vie. Avec sa venue, il vous apporte une nouvelle intervenante. Je profite de ces quelques lignes pour me présenter, je m'appelle Sindy Germain et il me fait extrêmement plaisir de me joindre à la belle équipe du Périscope. Au plaisir de vous rencontrer. Bon été !

Marie-Élise

Bonjour chez vous,

Enfin l'été est là nous proposant toutes ses douceurs et ses odeurs. Bienheureux ceux qui ont l'agréable loisir de se détendre un peu le soir à la brunante. Cette heure bénie où le calme nous envahie. Si nous savons rester confiant en l'avenir une multitude de beaux moments s'offriront à nous. Je vous souhaite un bel été auprès de ceux que vous aimez.



En bref



Lors de la semaine nationale de la santé mentale qui se tenait du 3 au 9 mai 2010, le comité organisateur de l'évènement dont fait partie le Péricope accueillait « Mario Villeneuve », pour une conférence intitulée « La cellule du plaisir. » Pour l'occasion plus de 200 billets ont trouvé preneurs et la soirée fut un franc succès, car appréciée de tous.

Lors du congrès de la FFAPAMM qui se tiendra en juin 2010, le Péricope a soumis la candidature de Madame Raymonde Plante au prix Gruman-Poirier qui souligne l'engagement des bénévoles au sein de nos associations. On lui souhaite bonne chance.

Une pensée particulière à Johanne Marchand qui accompagne actuellement son frère en fin de vie.

Attention, attention, il y a du nouveau dans le centre de documentation. Voici quelques titres de livres qui ont été récemment ajoutés :

L'aptitude au bonheur ; récit de vie.

Parce que la paix n'est pas une utopie.

S'aimer plus authentiquement grâce à l'ennéagramme.

Quelques suggestions à lire:

« Un moment privilégié » qui se trouve à être le récit d'un journaliste qui souffre de dépression.

« Réveiller son médecin intérieur » est un guide pratique qui vous aidera à prendre soin de votre santé par le rire, le plaisir et une multitude d'autres moyens.



Rencontre avec le CIC (suite)



Q-4 : Est ce que le médecin choisit ou fait une demande au CIC pour qu'un patient change d'intervenant?

R : Les médecins n'ont aucun pouvoir sur le personnel du CIC. Ils se doivent de composer avec tous les intervenants.

Q-5 : Est-ce que le CIC rencontre les familles ou proches du client et quelle aide peut-il apporter à ceux-ci?

R : Il est possible de rencontrer un intervenant, car tous les intervenants traitent tous les dossiers. Le personnel du CIC peut donner de l'information sur les maladies mentales en générale, des trucs pour savoir quelle est la meilleure attitude à prendre avec une personne perturbée et des informations sur la médication et leur effet.

Q-6 : Quand une famille téléphone au CIC, le retour d'appel se fait en général dans combien de jours?

R : Dans les 24 à 48 h, si vous n'avez pas reçu d'appel dans ce laps de temps, laissez un nouveau message. Les heures d'ouverture du CIC sont de 8 h à 21 h du lundi au vendredi, en soirée, le répondeur prend les appels car les intervenants sont à la supervision des médicaments de leur client.

Q-7 : Comment une famille peut avoir le soutien du CIC pour la prise de médication de leur proche?

R : Les familles doivent passer par le guichet d'accès du CSSS de l'Énergie au 1265 rue Trudel, Shawinigan ou téléphoner au 819-539-8371.



Rencontre avec le CIC



Une rencontre entre le Centre d'intégration communautaire et les membres du Périscope a permis d'éclaircir certains questionnements quant aux services offerts par le CIC. Voici un résumé de la rencontre qui saura sûrement répondre à vos attentes et vous éclairer à votre tour.

Q-1 : Le CIC donne-t-il des informations recueillies par son client ou par la famille de celui-ci au médecin traitant?

R : L'intervenant du CIC doit, dans le cadre de son travail, recueillir toutes les informations pertinentes et les rapporter au **médecin** afin que celui-ci soit en mesure d'évaluer les changements survenus depuis le dernier rendez-vous du patient. C'est exactement le rôle de l'intervenant de recueillir des informations, les intervenants sont les yeux du médecin.

Q -2: Est ce que l'intervenant du CIC prend des décisions pour le client, de plus, est-il possible que le médecin, à la lumière des informations reçues par l'intervenant, décide d'espacer les rendez-vous du patient ?

R : L'intervenant a pour rôle d'accompagner le client pour l'aider à mieux comprendre les directives du médecin ainsi, ensemble ils cherchent une manière d'améliorer la qualité de vie du client. Le médecin par la suite, peut prendre la décision d'espacer les visites s'il considère que son patient fonctionne assez bien et que le suivi avec l'intervenant est adéquat.

Q -3: Pourquoi y a t'il plusieurs intervenants du CIC pour le même client, quand on sait que les personnes atteintes ont de la difficulté avec le changement?

R : C'est le fondement même du programme du suivi intensif en équipe dans la communauté que préconise le CIC. Ce modèle d'intervention, par sa prise en charge de l'individu, souhaite amener le client vers un rétablissement. Il est démontré que le client qui accepte le changement d'intervenant, améliore ses qualités relationnelles et sociales, ainsi il sera mieux outillé.

Statistiques



- ☺ **Le Périscope a donné des services à plus de 503 individus différents cette année.**
- ☺ **Le Périscope a offert cette année à ses membres 6 formations: 3 formations pour les employés et 1 pour les membres du C.A.**
- ☺ **Le Périscope a remis plus de 62 931 \$ aux membres de l'entourage des personnes atteintes de maladie mentale dans le cadre du programme répit-dépannage.**
- ☺ **Environ 717 personnes ont assisté aux différentes activités présentées au cours de l'année au Périscope.**
- ☺ **35 nouvelles personnes se sont jointes à notre organisme cette année dont 10 provenant du secteur Mékinac.**
- ☺ **Dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui se tient en octobre de chaque année, le Périscope a tenu un kiosque d'information au centre fiscal de Shawinigan-Sud. Aussi, nous avons présenté une conférence auprès des Filles d'Isabelle et auprès du cercle des fermières où étaient présentes plus de 110 personnes. Les employés d'Hydro-Québec ont également été visités et sensibilisés aux maladies mentales. Ce fut une campagne très productive.**

Comment puis-je venir en aide à un ami qui s'automutile ?

*Je pense que mon ami s'automutile, mais je n'en suis pas certain.
Comment puis-je soulever la question ?*

Avoir des raisons de croire, mais sans en être vraiment sûr, que votre ami s'automutile, c'est une situation difficile. Les amis ont souvent de la difficulté à soulever un sujet très inconfortable qui risque de mettre leurs amis sur la défensive ou de les mettre en colère ou encore de détruire leur confiance. Toutefois, il est important de se rappeler que vous pouvez jouer un rôle très important en aidant votre ami à trouver l'aide dont il a besoin. Rappelez-vous qu'ignorer la situation ne l'aidera pas du tout. Voici certains éléments qu'il faut garder à l'esprit :

N'ayez pas peur de parler.

Certaines études démontrent que les personnes qui s'automutilent souhaitent que quelqu'un soulève la question et ce, en dépit du fait que ce soit une situation inconfortable. Dans un premier temps, même si votre ami se met en colère ou sur la défensive il importe de garder la communication ouverte.

Prenez quelques instants pour avoir une rencontre en tête-à-tête avec votre ami.

Ne l'abordez pas dans un lieu public ou dans un endroit où il y a beaucoup de distractions.

Montrez une curiosité « respectueuse »

En encourageant votre ami à parler de son expérience. Vous pouvez le faire en lui demandant certaines questions telles que « Comment l'automutilation peut-elle t'aider à te sentir mieux? », « Y a-t-il réellement des situations qui déclenchent ton désir d'automutilation ? ». Non seulement ces questions aident ton ami à parler de ses comportements vis-à-vis l'automutilation et cela vous aide à comprendre ce qu'il ressent et le rôle que joue l'automutilation dans sa vie.

Partagez vos préoccupations avec votre ami

En lui disant que vous avez remarqué son comportement et que cela vous inquiète. Dites-lui que vous aimeriez qu'il vous parle pour que vous puissiez lui venir en aide. Partagez vos moments d'inquiétude vis-à-vis son comportement d'automutilation.

Sachez que vous n'êtes pas responsable si votre ami commence à s'automutiler

Si vous lui en parlez et que votre ami ne s'automutile pas, il ne commencera pas à le faire simplement parce que vous lui en avez parlé. Rappelez-lui que si jamais cela devient un problème pour lui, vous êtes là pour lui venir en aide.

Dites-lui que vous ne le jugerez pas.

Il est également important de ne pas montrer de pitié, car cela peut être humiliant. Soyez empathique et ouvert, écoutez et essayez de comprendre.

1

Évaluation

L'évitement La couleuvre	Le contrôle Le requin	L'arrangement Le mouton	Le compromis Le singe	La collaboration Le chien
1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
Total:	Total:	Total:	Total:	Total:

Le total le plus élevé indique que vous avez tendance à choisir plus souvent cette façon d'agir (cette attitude) avec les autres :

Es-tu d'accord avec cette évaluation?

OUI _____ UN PEU _____ PAS DU TOUT _____



Ma façon d'agir avec les autres

Questionnaire

Les phrases suivantes décrivent différentes façons d'agir avec les autres. Évaluez comment chaque phrase décrit votre idée ou votre façon d'agir avec les autres :

Rarement : 1

Parfois : 3

Souvent : 5

1. Je m'éloigne lors de situations difficiles.	
2. J'impose habituellement aux autres ce que je veux.	
3. Pour garder mes relations avec les autres, je suis prêt à laisser tomber tout ce que je veux et ce que je pense.	
4. Pour trouver une solution acceptable avec l'autre, je suis prêt à abandonner une partie de ce que je veux.	
5. Je cherche une solution pour que chacun ait ce qu'il veut et pour maintenir la bonne entente.	
6. J'évite ceux qui cherchent la chicane.	
7. Je m'arrange pour être le plus fort et avoir toujours raison.	
8. Dans une discussion, je ne dis pas ce que je pense et je préfère suivre la décision des autres.	
9. Je fais des ententes pour éviter les chicanes.	
10. Quand j'ai à décider, je m'intéresse aux idées des autres pour trouver une solution satisfaisante pour tous.	
11. J'aime mieux ne rien dire plutôt que de risquer une dispute.	
12. Je n'accepte pas d'être perdant et je prends tous les moyens pour gagner.	
13. Je reste doux et gentil devant quelqu'un qui me dit des méchancetés.	
14. J'essaie d'obtenir une partie de ce que je veux plutôt que tout perdre.	
15. J'utilise le respect, l'honnêteté et la confiance pour garder l'amitié des autres.	

Ne lui promettez pas de garder le secret

Concernant son automutilation ni de ne pas le dire aux personnes qui peuvent l'aider à se faire traiter. Faire une promesse de ce genre pourrait vous placer dans une position difficile. Si votre ami refuse toujours de vous parler, dites-lui que **lorsqu'il ou elle sera prêt, il peut compter sur votre appui**. Encouragez-le à parler à une autre personne s'il ne se sent pas à l'aise de le faire avec vous.

« À ce moment-là, je voulais absolument que personne ne le sache. [Je me coupais]. Je voulais que les gens pensent que je suis tout à fait équilibré et pas fou. En y repensant bien, j'aurais voulu qu'une personne s'aperçoive de ma souffrance intérieure et m'en parle. »
– Personne interviewée

Quelle est la meilleure façon d'aider mon ami ?

Soyez disponible pour parler avec votre ami si lui ou elle en a besoin.

Vous voulez que votre ami sache que vous l'appuyez. Plus vous définissez clairement la façon dont vous voulez l'aider et plus votre apport sera utile et régulier. Vous découvrirez également que d'établir des limites claires, constantes et prévisibles concernant vos disponibilités vous permettra de ne pas vous sentir dépassé par la situation ni manipulé.

Sensibilisez-vous à la problématique de l'automutilation.

Plus vous en savez, plus vous êtes en mesure d'aider votre ami.

Encouragez votre ami à parler

à un parent, un professionnel de la santé mentale ou à un autre adulte en qui il a confiance. Vous pouvez offrir de l'accompagner pour chercher de l'aide ou de parler à une autre personne pour lui.

Aidez votre ami à trouver des alternatives à l'automutilation et appuyez tous ses efforts positifs.

Tout ce que fait votre ami pour se trouver de l'aide devrait être renforcé positivement « *Je suis heureux que tu sois allé en parler à quelqu'un.* »

Poursuivez vos activités régulières.

La révélation de votre ami ne doit pas avoir d'incidence sur la façon dont vous interagissez avec lui, car cela pourrait l'empêcher d'aller chercher de l'aide.

Que faire si mon ami me demande de ne pas le dire à personne ou qu'il rejette mon aide ?

Votre ami peut vous demander de garder le secret entourant son comportement d'automutilation. Dites-lui que cela est très difficile pour vous et qu'il est beaucoup plus important pour lui d'aller chercher de l'aide. Faites-lui savoir qu'il mérite mieux. Parfois, certaines personnes sont gênées du fait qu'elles s'automutilent. C'est pour cette raison qu'elles ne veulent pas le dire à personne. Dites à votre ami que certaines personnes peuvent l'aider sans le juger. S'il n'accepte pas votre aide, rappelez-vous que **vous n'avez pas échoué**. Soyez patient. Il arrive parfois que les gens ne soient pas prêts à accepter de l'aide. **Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à arrêter.**

Que faire si mon ami se fâche et arrête de me parler ?

La peur de trahir la confiance, de contrarier ou de perdre un ami sont souvent des obstacles qui peuvent nous empêcher d'aller lui chercher de l'aide. Il est très important que vous sachiez que même si votre ami se fâche contre vous, sa sécurité est plus importante que sa vie privée ou sa colère. Dans toutes les entrevues que nous avons faites et au cours desquelles une personne a révélé à un adulte en qui elle a confiance les comportements d'automutilation d'un ami, la personne qui s'automutile était, tout compte fait, contente de l'avoir fait – même si au départ elle s'était mise en colère contre son ami.

Que faire si votre ami habite seul ?

Si votre ami vit de manière autonome, vous pouvez toujours communiquer avec un professionnel en santé mentale sur la façon dont la situation vous touche personnellement. De savoir que votre ami s'automutile est une réalité lourde à porter. **Si vous croyez que la situation est sérieuse (et peut entraîner la mort ou autre), allez immédiatement chercher de l'aide pour votre ami.** Vous ne trahissez PAS la confiance de votre ami si vous lui apportez l'aide dont il a réellement besoin.

À quoi dois-je m'attendre si je vais chercher de l'aide pour mon ami ?

Plusieurs établissements suivent un protocole spécifique pour traiter de ces questions. Voici un exemple que suivent la plupart des services de santé : une personne à la recherche d'une aide pour son ami rencontrerait au préalable un membre du personnel pour discuter de ses préoccupations et pour répondre à ses questions. Cette rencontre serait suivie d'une enquête pour savoir si l'ami qui s'automutile a dit qu'il avait des intentions suicidaires. **RAPPELEZ-VOUS, que l'automutilation n'est pas une indication qu'une personne peut développer des dispositions au suicide.** Si votre ami est suicidaire, le personnel va se mettre en mode proactif et trouver les services dont votre ami a besoin immédiatement.

Que dois-je faire pour aider mon ami ?

Ne prenez pas son comportement personnellement et ne donnez pas d'ultimatum à votre ami.

Vous devez le soutenir et ne pas lui faire sentir que vous voulez mettre de la pression sur lui. Abstenez-vous de mettre votre ami dans l'embarras, de lui faire honte ou de le culpabiliser pour ses actions ou son attitude. Évitez de lui parler au « tu » sur un ton accusatoire tel que « Tu agis de façon irresponsable. » Parlez-lui plutôt au « Je » : *Par exemple : Je suis préoccupé du fait que tu pourrais te blesser sérieusement.* Évitez de lui suggérer des solutions simples. Par exemple: « *Si tu pouvais tout simplement arrêter, tout irait mieux.* » Prenez votre ami au sérieux et respectez ses sentiments. Ne soyez pas mécontent si votre ami n'aborde pas les choses de la même façon que vous.

Jusqu'à quel point devrais-je m'impliquer ?

Aider un ami à composer avec des comportements d'automutilation peut avoir des effets néfastes sur vous. N'assumez pas seul la responsabilité et ne vous sentez pas responsable du comportement d'une autre personne. Soyez conscient de vos limites lorsque vous aidez votre ami. Soyez conscient lorsque vous les dépassez. Assurez-vous d'avoir du temps pour vous. Prenez soin de vous et ne laissez pas la situation de votre ami vous envahir et vous dépasser. Si vous pensez que la situation est trop intense ou que vous vous sentez dépassé par les événements, prenez un temps de répit. Expliquez à votre ami que vous voulez l'aider de la meilleure façon possible, mais que vous devez d'abord prendre soin de vous.

L'équipe de recherche du Dr. Nancy Heath à l'Université McGill, avec l'autorisation du programme de recherche sur les prédispositions à l'automutilation chez les adolescents et les jeunes adultes de l'Université Cornell.

Petite pensée

Donne ton souci de couple à Dieu

Seigneur, dans la routine quotidienne,
fais nous retrouver de nouvelles joies,

Si l'un de nous se sent délaissé,
Rappelle-lui le besoin d'être aimé.

Quand la solitude s'empare de nous,
ouvre nos cœurs au partage.

Et si notre amour s'atténue un jour,
Ravive-le pour toujours.

Où il y a la foi, il y a l'amour.

Où il y a l'amour, il y a la paix.

Où il y a la paix, il y a Dieu.

Où il y a Dieu, qui peut demander mieux!

Source : un membre du Périscope 2009

