

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)



Volume 18 Numéro 1

printemps 2010



Dans ce numéro

Horaire du Périscope	2
Mot de l'équipe	3
En bref	4-5
L'activité physique et la santé mentale	6
Adhésion à votre abonnement	7
Jus de myrtille	8
Questionnaire: l'estime de soi	9
Que signifie grandir?	10
J'ai lu pour vous	11
10 leçons de vie	12
Comment développer votre sens de humour	13
Activités à venir	14-15



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

Johanne Marchand
Marie-Élise Séguin
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

Mercredi 1^{er} juin à 17 h 30 au Périscope

Assemblée Générale Annuelle du Périscope

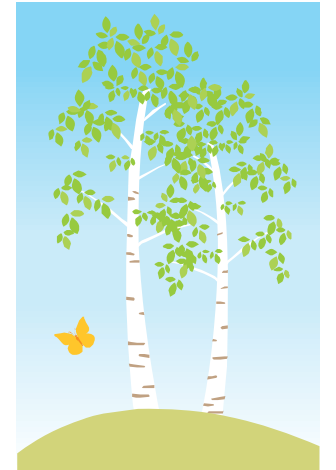
Lundi 7 juin à 19 h 30 au Périscope

Congrès de la FFAPAMM

Les 11-12 juin à Québec

Activité de fin de saison

Samedi 19 juin, endroit à déterminer



Pensée

Tu possèdes en toi le pouvoir de rire...
Mais aussi celui de pleurer...
Tu possèdes aussi le pouvoir de changer ta destinée...
Mais tu n'as pas et n'auras jamais le pouvoir de revivre le passé...
Alors avance, pas à pas, lentement, vers un monde que toi, tu choisiras...
Grâce à tes désirs, tes rêves, même les plus fous, et tes réalités.
Tout en sachant bien que ton corps a ses limites...
C'est vrai que la route est semée d'embûches...
Mais le plus important est de ne jamais oublier que les épreuves ne sont rien de plus
Que des occasions de grandir encore plus...
Afin justement d'aller chercher au fond de Toi, une force, un courage dont tu as besoin
Pour avancer dans la vie
Pas à pas ... un jour à la fois

Activités à venir

Avril 2010

Suite des ateliers de relaxation

Les mardis, 6-13-20-27 avril à 18 h au Périscope

Soupe / partage

Mercredi 7 Avril à 17 h 30 au Périscope

Souper conférence répit: La dépression de l'âme avec Sylvie Dufresne

Mercredi 21 avril à 17 h 30 au local du Centre d'action bénévole de St-Tite

DERNIER RAPPEL

Nous avons besoin de votre aide pour notre Marché aux aubaines qui se tiendra en mai prochain au profit du Périscope. Si vous avez des articles à nous donner, veuillez nous les apporter le plus tôt possible!

Merci

Mai 2010

Semaine nationale de la santé mentale

Lundi 3 mai 2010 à 20 h à l'auditorium de l'école Secondaire Les Chutes

Thème: La cellule du plaisir

Vous pourrez constater que le bonheur n'est pas un cadeau gratuit, il est satisfaction par rapport à nous-mêmes à nos réalisations. Il se trouve dans l'accomplissement de soi et peut se faire dans le plaisir.

Le conférencier: Mario Villeneuve M.A. pcf.

Billet en vente au Périscope 8\$, et à la porte 10\$

Soupe / partage

Mercredi 12 mai à 17 h 30 au Périscope

Marché des Aubaines (Intérieur)

Samedi 29 mai de 9 h à 16 h au Périscope



Mot de l'équipe



Sylvie, directrice

Au moment où vous lirez ces lignes, nous serons probablement déjà à la fin de notre année financière. Le temps des bilans est arrivé, et je peux affirmer, sans l'ombre d'un doute, que ce fut une année extrêmement bien remplie. Nous avons connu une affluence marquée, ce qui nous indique que l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale fait de plus en plus appel à nous. Nous travaillons fort afin d'améliorer la qualité de vie de tous ceux et celles qui s'investissent auprès d'un proche malade. Nous sommes témoins de leurs efforts et de leur désir de soutenir l'un des leurs. Chaque jour qui passe est un défi pour chacun et, en même temps, un pas de plus dans une quête tout à fait louable DU BONHEUR ET DE LA SÉRÉNITÉ. Bonne chance à tous.

Marie-Élise

Bonjour chez vous, le soleil nous prend presque par surprise en ce début de printemps hâtif. Personne ne s'en plaint, on a encore en mémoire l'été dernier... Nous avons eu un hiver occupé, et les activités se sont révélés des plus appréciés de tous et nous en sommes très satisfaites. Il est primordial de ne pas s'oublier à travers toutes les obligations de la vie. Pour ce faire, il est important de s'offrir une bonne dose de bonté pour soi-même par de petites douceurs parfois bien simples comme un café sur une terrasse.

Johanne

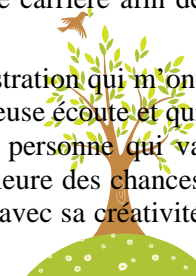
Bonjour chers membres,

Je m'adresse à vous en toute humilité. Pendant quatre ans, vous m'avez fait don de vos confidences: peine, colère, détresse, tristesse, bonheur, joie, réussite, etc., et j'ai senti que j'étais partie prenante de vos vies.

En ce moment même où j'écris ces quelques lignes, mon cœur est auprès de ma famille. Je ressens un grand besoin de les accompagner dans le décès prochain de mon frère. Après mure réflexion, j'ai pris la décision qu'à la suite de cette dure épreuve, de ne pas revenir travailler au Périscope. Je vais prendre le temps de redéfinir mes besoins et mon plan de carrière afin de mieux y répondre.

Je voudrais remercier personnellement tous les membres du conseil d'administration qui m'ont épaulée et soutenue durant quatre ans. Merci aussi à Sylvie qui a une merveilleuse écoute et qui sait si bien entourer ses employées. C'est une directrice formidable et une personne qui va sincèrement me manquer comme vous tous d'ailleurs. Je lui souhaite la meilleure des chances pour trouver la perle qui va me remplacer. Un merci aussi à Marie-Élise qui, avec sa créativité et sa superbe écoute, m'a aidée. Vous êtes entre bonnes mains.

À vous tous MERCI de m'avoir laissée entrer dans vos vies, je vous serai éternellement reconnaissante!





En bref



HOMMAGE À NOTRE BÉNÉVOLE 2009

Lors du 24^e souper-reconnaissance de l'Action bénévole tenu le 27 février 2010 à l'école secondaire des Chutes, Le Périscope a rendu hommage à madame Raymonde Plante.

Fière de faire partie du conseil d'administration du Périscope, notre bénévole de l'année, Mme Raymonde Plante est une personne très motivée et dévouée. Elle offre son temps sans compter et est toujours disponible. Enjouée, souriante et volubile, elle dynamise les réunions du conseil d'administration et est dotée, par-dessus tout, d'une empathie qui sert très bien son action bénévole. Merci pour cette énergie communicative que tu nous transmets, c'est avec un immense plaisir que nous t'honorons. Les membres du personnel et du conseil d'administration. Merci, Raymonde



AVEZ-VOUS RENOUVELÉ VOTRE CARTE DE MEMBRE?

Il est déjà temps de renouveler votre carte de membre **POUR CEUX QUI NE L'ONT PAS ENCORE FAIT. (VÉRIFIEZ L'ANNÉE D'EXPIRATION SUR VOTRE CARTE DE MEMBRE).** Votre soutien est important et d'autant plus significatif pour nous que ce simple geste nous encourage à poursuivre notre travail auprès des proches de personnes atteintes de maladie mentale.

Devenir membre du Périscope vous permettra de bénéficier aussi des services suivants:

- envoi du journal *La Bouée*;
- contacts réguliers pour nos diverses activités;
- accès à notre centre de documentation gratuitement;
- gratuité pour certaines activités.



**N'HÉSITEZ PAS À COMPLÉTER LE FORMULAIRE
À LA PAGE 7 DU PRÉSENT JOURNAL
ET À L'ACCOMPAGNER DE VOTRE CHÈQUE
FAIT À L'ORDRE DU PÉRISCOPE
DANS VOTRE ENVOI**



Comment développer son sens de l'humour



Nous savons tous que le rire est bénéfique sur le plan physique et moral car, lorsque nous rions, nous sécrétons des endorphines, hormones du bien-être.

Alors comment fait-on cela?

Première étape: Consommez-vous de l'humour?

Allez-vous voir des spectacles d'humour?

Regardez-vous des films drôles au moins une fois la semaine? Lisez-vous encore des bandes dessinées? Lorsque vous allumez la télé, est-ce pour vous faire rire, vous faire pleurer ou vous faire stresser? Recevez-vous des blagues drôles dans vos boîtes de courriels?

Il est très important de **consommer de l'humour**, car ainsi nous habilitons notre esprit à en faire. Supposons que vous voulez apprendre à parler espagnol. Qu'allez-vous faire? Vous allez fréquenter des Espagnols, vous allez écouter des films en espagnol, vous allez lire en espagnol. Bref, vous allez **consommer** de l'espagnol! C'est la même chose pour l'humour! Il faut en **consommer** pour "éduquer" **notre esprit!** Vous pouvez commencer à le faire en vous abonnant à ma liste d'envoi de blagues. <http://www.carolemiville.com/liste.html>

Deuxième étape: Appréciez-vous l'humour et ceux qui en font?

Êtes-vous le genre de personne qui fait la moue lorsque quelqu'un raconte une histoire drôle? Vous êtes en train de faire fuir les comiques avec une telle attitude. Vous vous plaindrez ensuite qu'il n'y a que des gens ennuyeux autour de vous! Je conviens qu'il y a parfois des histoires qui sont plates!!!! Mais en avez-vous une meilleure? Hum... Facile de critiquer. N'êtes-vous pas un peu comme ça dans tous les domaines de votre vie?

Bonne réflexion!

Carole Miville, conférencière

Source: Internet





10 leçons de vie



La vie n'est pas juste, mais elle est quand même bonne;

Pleurez avec quelqu'un, ça guérit mieux que de pleurer seul;

Il n'y a pas de problème à être en colère après Dieu, il peut le supporter;

Faites la paix avec votre passé de façon à ne pas compliquer votre présent;

Ne comparer pas votre vie avec celle des autres, vous n'avez aucune idée de ce qu'est leur voyage;

Tout ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort;

Préparez-vous à tout, puis laissez-vous porter par la vague;

Personne n'est responsable de votre bonheur, sinon vous;

Le temps guérit presque tout, donner du temps au temps;

La vie n'est pas décorée par un ruban, mais c'est quand même un cadeau.



MISE À JOUR DU SITE INTERNET DE LA FFAPAMM

La nouvelle version du site internet de la FFAPAMM est maintenant en ligne. Pour le visiter, il vous suffit de taper www.ffapamm.qc.ca. Vous découvrirez un site internet complet et très intéressant. N'hésitez surtout pas à vous y référer pour trouver la liste, entre autres, de toutes les associations membres de la fédération.

LECONGRÈS

La FFAPAMM prépare actuellement son congrès annuel qui se tiendra les 10, 11 et 12 juin 2010, sous le thème « L'équilibre en-tête »

Le Périscope a le bonheur d'inviter quelques membres éligibles au Programme- Répît à y assister.

SURVEILLEZ BIEN VOTRE COURRIER DANS LES PROCHAINS MOIS.

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AIDE

Au cours des prochains mois, il y aura une collecte d'articles pour notre 2e Marché aux aubaines qui se tiendra, **le samedi 29 mai** au local du Périscope afin d'amasser des fonds pour notre organisme.

Nous aurons besoin de petits meubles, articles de maison, livres, articles de décoration.

Le marché aux aubaines se tiendra à l'intérieur du local du Périscope pour vous offrir le plus d'articles possibles, mais surtout pour vous permettre d'être au sec en cas de pluie.





L'activité physique et la santé mentale



Lorsque l'on parle d'activité physique, nous pensons souvent à l'effort demandé et au moment pénible que nous allons passer. Il est difficile, au premier abord, de voir les bienfaits et le plaisir que nous pourrions en retirer. Il ne faut pas se le cacher : il est difficile d'intégrer l'activité physique à notre routine de vie. Lorsque notre humeur est à son plus bas, nos tâches quotidiennes peuvent déjà sembler impossibles à accomplir. Nous retirons trop souvent peu de plaisir à faire quoi que ce soit. Bien sûr, faire de l'exercice n'est pas obligatoire pour le rétablissement, mais en faire peut constituer un outil abordable et franchement efficace.

Changer notre mode de vie prend du temps et se fait graduellement. Puisque l'objectif est d'améliorer notre santé, l'activité physique ne doit pas non plus devenir une source de stress et de culpabilité. Si l'objectif est d'être mieux, rien ne sert d'amorcer une activité si nous nous en voulons toute la journée lorsque nous ne la faisons pas.

Faire de l'exercice par l'entremise d'une activité que nous apprécions augmente nos chances de conserver cette nouvelle habitude de vie. Afin de choisir une activité qui nous intéresse et qui convienne à notre situation, il est bien de prendre quelques minutes pour identifier nos besoins et nos goûts et de regarder quelles sont nos motivations.

Pour quelques personnes, l'exercice constitue un loisir ou un moment qui leur est réservé pour se gâter. Malheureusement, lorsque nous commençons à pratiquer une activité physique, nous ne ressentons pas à tout coup le plaisir ou les effets bénéfiques immédiats. Toutefois, le seul fait d'avoir pris la décision de faire de l'activité et d'être passé à l'action apporte en soi la satisfaction d'avoir accompli quelque chose. De plus, si vous persistez dans votre activité, vous constaterez probablement au cours des semaines une modification de votre humeur, de vos pensées, de votre motivation, de votre niveau d'énergie et de votre capacité à tirer du plaisir des petites choses de la vie. On doit ces transformations à plusieurs éléments dont la libération de l'endorphine et la régénération de certains neurotransmetteurs influant sur l'humeur.

Source L'envole juillet 2008



J'ai lu pour vous

Par Sylvie Trudel



J'ai lu dernièrement un livre qui m'a particulièrement marquée. On y parle des difficultés à réagir, à se mettre en action. Pourquoi a-t-on si souvent l'impression de subir notre vie et non de la choisir? Je me suis donc posé la question et j'ai réfléchi à ce qui compte vraiment pour moi dans la vie. Je me suis ensuite demandé si j'avais le pouvoir d'agir et de changer les choses.

Le livre « **je veux donc je peux** » (**oser être heureux**) d'**Elsa Godart** propose une méthode novatrice inspirée de la logothérapie, une discipline révélée par le psychiatre viennois Viktor Frankl.

Au début, j'avais certains doutes. J'ai donc décidé de poursuivre quand même ma lecture et d'aller plus loin dans ma réflexion pour voir si tout était vraiment possible. J'y ai appris qu'il ne suffit pas de savoir ou de comprendre pour être heureux. Ce n'est pas parce qu'on comprend que l'on guérit, mais bien parce qu'on le veut et qu'on peut aller mieux. Encore là, la volonté est motivée par un désir, mais lorsque ce désir disparaît et laisse place à l'angoisse, je regrette, mais la volonté n'a plus d'autre but que le vide. Pour être clair, la volonté n'agit plus. J'étais fascinée. C'est pourquoi je vous invite à découvrir à travers ce bouquin le pouvoir immense de la volonté. Nous pouvons donner une véritable orientation à notre vie et transformer notre mal-être en plénitude réelle et durable. Ce livre nous permet de partir à la rencontre de nous-mêmes pour définir nos buts véritables et pour trouver la force de les réaliser. Bonne lecture. (Vous pouvez vous procurer le livre « je veux donc je peux! » au Périscope.

UNE VISITE S'IMPOSE

Il est possible de louer un ou plusieurs volumes au Périscope, et c'est gratuit pour les membres en règles. La location est valide pour 30 jours, comme dans une bibliothèque régulière. Nous avons une grande variété de volumes: des faits vécus, des livres sur la relation d'aide, des livres sur la croissance personnelle, sur le deuil ainsi que sur ce que sont les maladies mentales.



Résultats du questionnaire

Additionnez vos pointages pour les questions 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 18, 21, 22, 23, 25.
Plus le résultat **est près** de 48, meilleure est votre estime de vous-même.
Plus le résultat **est loin** de 48, plus votre estime de vous-même est à améliorer.



Que signifie grandir?



L'amour fait grandir, mais que signifie grandir ?

Einstein écrivait que l'être humain utilise au mieux 15% de son cerveau et suggère ainsi l'énorme potentiel de chaque homme. Grandir peut être perçu comme la révélation toujours plus complète de nos facultés encore endormies.

Grandir, c'est aussi changer. **Or, je ne connais rien de plus exigeant que l'action de changer vraiment.** Deux questions à nous poser sincèrement peuvent nous aider à nous en convaincre:

- **Y a-t-il quelque chose qui vous fasse peur dans la vie ?** Prendre l'avion, la parole, déménager... Une peur qui vous amène à refouler vos désirs ou à modifier vos habitudes afin d'en éviter la manifestation. Changer vraiment supposerait d'accepter sa peur, de reconnaître que notre réaction est disproportionnée et d'adopter une attitude plus adaptée.
- **Y a-t-il un trait de caractère chez vous dont vous pouvez dire «je n'y peux rien, je suis comme ça»?** En disant «je n'y peux rien je suis comme ça», vous reconnaissez implicitement une certaine nuisance à votre trait de caractère. Changer vraiment supposerait de reconnaître notre trait de caractère comme l'expression d'une émotion plus profonde et supposerait aussi de modifier notre comportement vers plus de respect de soi et des autres. Il est également intéressant et édifiant de formuler des réponses aux questions suivantes: «Quel changement ai-je accompli dans ma vie? A quel prix? De quelle importance?»

Le principal obstacle à un changement est bien souvent la peur, une peur d'autant plus tenace qu'elle est dissimulée sous quelques couches de certitudes et difficile à identifier.

Cette peur est légitime, car la personne qui change est une personne qui navigue à vue vers l'inconnu. Une peur qui exige du courage pour être traversée:

Un psychanalyste écrivait qu'une partie importante de ses patients mariés qui menaient une thérapie à son terme passaient quasi-nécessairement par un divorce, mais qu'un nombre plus important encore de ses patients préféraient ne pas mener leur thérapie à terme par peur des conséquences pour leur travail, leur couple ou leur famille.

Changer n'est donc pas facile, mais continuer d'aimer après avoir changé semble être une activité tout aussi périlleuse.

Grandir, c'est avoir moins peur.

Au final, comment savoir que l'on a grandi? Un seul critère: si vous aimez plus, vous avez grandi!

Si on ne change pas, on ne grandit pas. Si on ne grandit pas, on ne vit pas vraiment.

Grandir exige un abandon provisoire de tout sentiment de sécurité.

Source : internet

Adhésion à votre abonnement



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

DATE D'ABONNEMENT _____ **2010 EFFECTIVE JUSQU'AU 31/03/2011**

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.

Veillez nous retourner cette feuille à l'adresse suivante:

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



Mémoire : le jus de myrtille (bleuet) devrait-il remplacer votre jus habituel ?



Le jus de myrtille (bleuet) pris quotidiennement améliorerait la mémoire chez des personnes âgées ayant des troubles de la mémoire liés à l'âge dans une étude préliminaire américaine publiée dans *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

Les myrtilles contiennent plusieurs substances aux propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Des études animales ont montré que les polyphénols des myrtilles, les anthocyanines, augmentaient l'activité des centres du cerveau liés à la mémoire et amélioreraient la capacité du cerveau à évacuer le glucose, deux actions qui peuvent aider à ralentir le déclin de la mémoire.

Robert Krikorian de l'Université de Cincinnati et ses collègues ont étudié l'effet du jus de myrtille sur le déclin de la mémoire chez 9 adultes âgés entre 70 et 80 ans qui éprouvaient des problèmes de mémoire comme les trous de mémoire.

Les participants prenaient environ 2 tasses et 1/2 de jus de myrtille fait de myrtilles congelées pendant 12 semaines. Un groupe de comparaison de 7 personnes âgées buvaient une quantité similaire d'une boisson ne contenant pas de fruits.

Ceux qui buvaient du jus de myrtille présentaient une amélioration significative aux tests d'apprentissage et de mémoire comparativement au groupe placebo.

Les chercheurs rapportent également des tendances suggérant une réduction des symptômes de dépression et une diminution des niveaux de glucose, mais des recherches additionnelles seront nécessaires pour confirmer ces résultats.

Source: www.psychomedia.qc.ca



Petit questionnaire sur l'estime de soi



Ce questionnaire a pour but de mesurer votre perception de vous-même. Il ne s'agit pas d'un test; il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Répondez à chaque item avec le plus d'attention et de précision possible, en plaçant après chacun d'eux l'un des nombres suivants:

1. Rarement ou jamais
2. Peu souvent
3. Quelquefois
4. Assez souvent
5. La plupart du temps ou toujours

1. J'ai l'impression que les gens ne m'aiment pas s'ils me connaissent vraiment bien. _____
2. J'ai l'impression que les autres s'organisent beaucoup mieux que moi. _____
3. J'ai l'impression d'avoir une belle personnalité. _____
4. Quand je suis avec les autres gens, je sens qu'ils sont heureux d'être avec moi. _____
5. J'ai l'impression que les gens aiment vraiment parler avec moi. _____
6. J'ai l'impression d'être une personne très compétente. _____
7. Je pense faire une bonne impression sur les autres. _____
8. Je sens que j'ai besoin d'une plus grande confiance en moi. _____
9. Je suis très nerveux quand je suis avec des étrangers. _____
10. Je pense être une personne ennuyante. _____
11. Je me trouve laid. _____
12. J'ai l'impression que les autres ont plus de plaisir que moi. _____
13. J'ai l'impression d'ennuyer les gens. _____
14. Je pense que mes amis me trouvent intéressant. _____
15. Je pense avoir un bon sens de l'humour. _____
16. Je me sens très gêné quand je suis avec des étrangers. _____
17. J'ai l'impression que si je ressemblais davantage aux autres, je réussis mieux. _____
18. J'ai l'impression que les gens ont du plaisir lorsqu'ils sont avec moi. _____
19. Je me sens à part lorsque je sors. _____
20. J'ai l'impression de me faire marcher sur les pieds plus souvent que les autres. _____
21. Je pense être une personne plutôt sympathique. _____
22. Je pense que les gens m'aiment vraiment beaucoup. _____
23. J'ai l'impression d'être une personne agréable. _____
24. J'ai peur d'avoir l'air ridicule aux yeux des autres. _____
25. Mes amis ont une très haute opinion de moi. _____

Source: L'Association Canadienne pour la Santé Mentale.