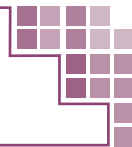


Oxygène

Familles et
santé mentale

Bouleversements, communication, environnement légal





Mot du directeur... un an déjà...

Par patrice.machabee@alpabem.qc.ca

En effet, le 9 janvier 2006 fut la date de mon entrée en fonction en tant que directeur de l'ALPABEM. Ce mandat qui m'a été confié par le conseil d'administration de l'époque, et plus précisément par le comité de sélection composé de M. Pierre Chamberland et de M. Robert Girouard. Cette nomination me permettait enfin de concilier mes aptitudes de gestionnaire, tout en préservant mon désir de servir dans le domaine de la santé mentale, domaine par lequel je suis, comme certains d'entre vous le savez, touché personnellement. Je remercie d'ailleurs ces gens d'avoir eu l'audace d'accorder un tel mandat à un jeune de 29 ans, et j'espère ne jamais vous décevoir.

Plusieurs changements ont été effectués au cours de la dernière année. Vous n'avez qu'à discuter avec nos plus anciens membres pour comprendre l'ensemble des réalisations de l'équipe depuis 2006. Après quelques années de disette, nos membres peuvent finalement compter sur une gamme de services beaucoup plus diversifiée et adaptée à leurs besoins. En plus du déménagement dans de nouveaux locaux, de la renaissance du journal de l'ALPABEM et de la création du site Internet, beaucoup de travail de terrain a été effectué. Nous avons maintenant un local au pavillon Albert Prévost, nos visites à la Cité de la Santé ont pratiquement doublé, nous offrons maintenant des ateliers de formation pointus, la présence et l'intérêt de nos membres à nos conférences et nos activités sociales ont augmenté, nous sommes plus présent dans les médias locaux, nos partenariats avec les intervenants du milieu de la santé mentale s'élargissent, et plus encore.

Beaucoup de travail a été effectué en un an, mais lorsqu'on considère que l'ALPABEM fête cette année ses 25 ans, beaucoup de travail reste encore à faire. Maintenant que le travail de surface est bien amorcé, celui en profondeur devra débuter. C'est ce



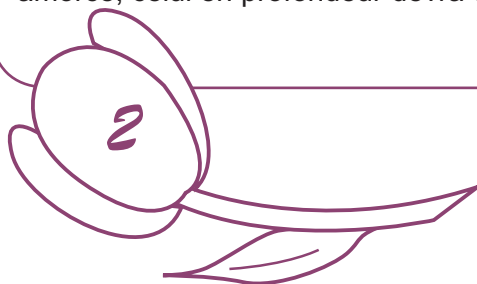
qui nous attend pour l'année 2007-2008 et les années à venir.

J'aurais aimé tout réaliser en un an, mais il est humainement impossible de faire coïncider l'ensemble des idées et les besoins des membres. Une chose est certaine, il ne manque pas de créativité au sein de notre organisme.

Bonne fête à vous tous, bon 25^e anniversaire

Sommaire

Le mot du directeur	2
Communiqués	3
Enceinte et atteinte d'une maladie mentale	4
Pour dénoncer le mythe de la violence	6
Les conférences	9
Les petites annonces de l'alpabem	10
Du nouveau à l'alpabem	13
La boîte à outils	14
Les droits de la personne vs le droit des parents ..	15
Communiquer avec une personne atteinte de maladie mentale	18



Communiqués ...

À VOUS TOUS ...

À toute l'équipe de l'ALPABEM et surtout, à tous les parents bénévoles qui sont la vie de l'organisme, grâce à votre présence à l'ALPABEM, l'équipe peut faire le travail que vous leur avez confié.

Merci de notre part pour la grande opportunité que vous nous avez donnée de vous connaître et de partager avec vous des moments inoubliables.

Nous avons grandi avec vous, nous avons appris à comprendre votre détresse et vos inquiétudes.

Pendant les six ans que nous avons travaillés ensemble, nous avons entendu beaucoup d'histoires et rencontré des personnes riches. Vous avez contribué à la démarche de nos vies et nous vous en remercions.

Nous pouvons vous dire une dernière chose. Chaque jour de nos vies, nous avons un deuil à faire et un choix à prendre et devons renaître de nouveau.

La vie c'est le changement et nous n'y pouvons rien.

Encore une fois Merci, vraiment merci pour tout.

Fernando et Gloria



Groupe d'entraide

Nous vous informons que, dès le 5 mars, le groupe d'entraide qui se tient les trois 1ers lundis de chaque mois à 19 h 30 sera désormais animé par M. Tony Drufovka, conseiller clinique à l'ALPABEM.

Les quilles

L'activité de quilles continue de rouler sa bosse chaque dernier lundi du mois à 19 h 30, au Bowling B.G. situé au 472, boulevard des Laurentides à Laval. Inscrivez-vous en appelant au 450 688-0541. Veuillez noter que suite au départ de Fernando et de Gloria, M. Daniel Major, membre du C.A. de l'ALPABEM et fidèle participant, veillera au bon déroulement de l'activité.

À tous les détenteurs de billets « La maison de rêve »

Veillez rapporter les coupons de tirage vendus avant le 9 mars prochain, de façon à ce que les participants puissent être admissibles au premier tirage qui aura lieu le 15 mars prochain.



Enceinte et atteinte d'une maladie mentale ¹

Par caroline.legault@alpabem.qc.ca

Un des grands événements heureux dans la vie est celui où nous apprenons que nous aurons un nouveau-né dans la famille. Mais lorsque notre proche qui est atteint de maladie mentale nous informe qu'il attend un enfant, notre réalité devient toute autre. Plusieurs questionnements peuvent nous envahir et c'est une réaction prévisible étant donné la situation. « Est-ce possible d'avoir un enfant et être malade? Est-ce que la maman pourra s'en occuper? Comment pourrais-je l'aider? Etc. »

Cet article ne vise aucunement un débat sur la stérilisation ou non des personnes atteintes de maladie mentale. Pour ce faire, il nous faudrait examiner les conséquences possibles sur le plan humain, éthique, psychologique et social. De plus, chaque individu est unique avec une situation tout aussi exceptionnelle, il serait donc futile et inutile de généraliser sur une question aussi délicate.

Que faire avec le traitement pharmacologique de la mère durant la grossesse?

Évidemment, la meilleure personne pour évaluer la situation est le psychiatre traitant. Il mesurera certainement les risques de rechutes envisageables si il doit arrêter sa médication actuelle. Dans le cas où le danger s'avère sérieux, il regardera la possibilité de lui donner une autre dose ou de changer de médicament. Si la maman apprend qu'elle est enceinte et qu'elle ne peut communiquer avec son psychiatre dans un délai raisonnable, il est important de parler avec son pharmacien avant de faire quelconque changement à sa médication.



« La maman doit sentir qu'elle a du pouvoir sur sa vie et que les gens ne la condamnent pas à cause de son diagnostic »

L'arrêt brutal de la médication pourrait occasionner des effets indésirables néfastes pour la mère et le fœtus. Vous n'avez qu'à vous déplacer ou téléphoner à votre pharmacien pour être certain de l'action à poser.

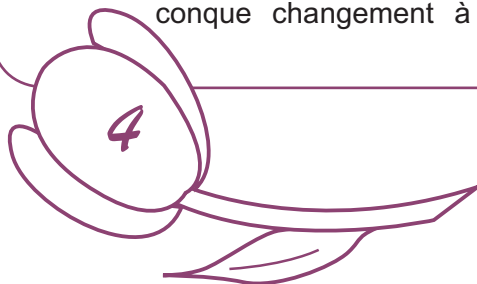
Oui, mais la génétique!

On dit qu'un enfant ayant un parent atteint de schizophrénie a 10 % de risque de développer la maladie à son tour. Par contre, on devrait regarder ce chiffre d'un autre angle, l'enfant a 90 % de chance de ne jamais être atteint. De plus, il faut aussi considérer le fait que la schizophrénie se développe suite à plusieurs facteurs et non simplement lorsqu'un individu a un parent atteint.

À quoi dois-je être attentif comme proche?

L'utopie dans un contexte comme celui-là serait que le gynécologue, le psychiatre, les infirmières, les travailleurs sociaux, etc. bâtissent un solide filet de sécurité pour la mère. Cependant, étant donné

Mars : le mois des bouleversements



Enceinte et atteinte d'une maladie mentale ²

notre réalité, il faudrait rester alerte à certaines observations qui pourraient nous indiquer un risque existant ou potentiel pour le fœtus. Si suite à ces questionnements, vous êtes inquiets, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe traitante de la future maman.

- *Manque d'assiduité aux visites prénatales;*
- *Manque d'hygiène;*
- *Intoxication aux drogues ou alcool;*
- *Automédication dangereuse;*
- *Malnutrition;*
- *Automutilation, etc.*

La maman est-elle plus à risque de développer une dépression post-partum?

Les études sur le sujet se font plutôt rares. Par contre, nous savons que les gens atteints de différentes maladies mentales sont plus fragiles en période de stress et que leur capacité d'adaptation peut être moindre lorsque la fatigue ou l'anxiété est présente. La possibilité qu'ils soient plus à risque est considérable si nous tenons compte de ces facteurs, mais il y a des moyens pour prévenir une décompensation.

Concernant la médication, il appartient au psychiatre d'évaluer la situation. Pour l'entourage, établir un filet de sécurité pour la nouvelle maman est essentiel. Elle et vous devez connaître les ressources disponibles pour lui venir en aide en cas de besoin. De plus, la présence des proches qui lui offrent leur support pourrait faire la différence. Il faut cependant faire attention, car soutenir la maman ne veut pas dire prendre toutes les responsabilités à sa place. Agir de la sorte siphonnerait votre énergie et donnerait l'impression à la maman qu'elle est inapte pour accomplir son nouveau rôle.

Pour conclure, la maman doit sentir qu'elle a du pouvoir sur sa vie et que les gens ne la condamnent pas à cause de son diagnostic. Appréhender le pire nous met tous dans un climat de stress. Tentez de vous sortir de ce climat destructeur, allez consulter, parlez de vos inquiétudes avec l'équipe traitante de

la future maman et surtout, évitez d'en discuter avec des personnes dont l'opinion à ce sujet serait défaitiste. La vie est remplie d'événements imprévisibles et hors de notre contrôle. Il n'appartient qu'à nous de décider comment nous y réagissons.

Chronique wweb

Saviez-vous que le calendrier des activités de l'Alpabem est disponible sur notre site Internet à l'adresse suivante www.alpabem.qc.ca/enevements.php.

Articles	L'organisme	Services	Événements	Liens		
Version PDF Imprimable						
Mars 2007						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 19:30 - Atelier de relaxation	2	3

Mars : le mois des bouleversements



Pour dénoncer le mythe de la violence ¹

Par veronique.ducharme@alpabem.qc.ca

Voici quelques extraits d'un texte que vous pourrez lire intégralement sur le site de la Société Québécoise de la Schizophrénie <http://www.schizophrénie.qc.ca/FR/Defi/Articles/8-6Violence.html> « MÉDIAS versus VÉRITÉ » (par David Noonan et Paul Forsyth).

Les chances que vous mouriez des suites d'une attaque de la part d'un étranger souffrant de schizophrénie sont d'une sur dix millions - le même risque en fait que celui de mourir frappé par un éclair! Malgré cela, dans les médias, 70 % des reportages impliquant des personnes souffrant de maladie mentale les montrent en train de commettre des actes violents.

« Les préjugés d'un grand nombre de personnes trouvent leur origine dans des films où l'on retrouve des monstres terribles et violents » dit Klonowski qui agit comme conseiller auprès de personnes qui sont comme lui atteintes de schizophrénie. Il ajoute que les gens croient que juste parce que vous avez été hospitalisé, vous devez être violent. Cette perception ne repose d'aucune façon sur la réalité.

Le mythe est de plus en plus fort

Les expériences de Klonowski confrontées au mythe de la violence sont loin d'être uniques. Les personnes souffrant de schizophrénie font face à un public qui croit qu'elles sont potentiellement violentes. Selon un sondage réalisé aux États-Unis en 1996, 61 % des adultes croient qu'une personne souffrant de schizophrénie est « vraisemblablement » (48 %) ou « très vraisemblablement » (13 %) susceptible de faire usage de violence envers les autres. Les résultats sont semblables au Canada où une étude faite en 1998 révèle que quatre répondants sur cinq pensent que les personnes étiquetées comme malades mentales sont dangereuses et violentes.

Les médias perpétuent le mythe



« La plupart des individus souffrant de schizophrénie ne sont pas violents; plus précisément, ils sont timides, retirés et préfèrent qu'on les laisse seuls »

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), la plupart des croyances qu'entretient le public en général au sujet de la schizophrénie proviennent des descriptions de la maladie présentées dans les films et à la télévision. L'ACSM, division de l'Ontario, affirme que 70 % des personnages atteints de maladie mentale que l'on peut voir à la télévision sont décrits comme violents et dangereux. « Ces portraits déforment la perception du public et renforcent les idées fausses sur la maladie mentale », dit l'ACSM dans un feuillet d'information. Il existe des exemples bien connus de personnages fictifs atteints de schizophrénie qui commettent des crimes violents tout aussi fictifs.

La vérité est surprenante

Tandis que les médias décrivent souvent les personnes souffrant de schizophrénie comme violentes et susceptibles à tout moment de donner un coup de poing à n'importe quelle personne se trouvant près d'elles, la vérité est très différente. « La plupart des individus souffrant de schizophrénie ne sont pas vio-

Mars : le mois des bouleversements



Pour dénoncer le mythe de la violence ²

lents; plus précisément, ils sont timides, retirés et préfèrent qu'on les laisse seuls », dit Melissa K. Spearing de l'Institut national pour la santé mentale.

À la demande de Santé Canada, une vaste recherche menée en 1996, par le Dr Julio Arboleda-Flores, un chercheur de Calgary, a analysé les études réalisées par des milliers de chercheurs au cours d'une trentaine d'années. Sous le titre de « Les maladies mentales et la violence : une preuve ou un stéréotype ? », le rapport de cette recherche a dissipé plusieurs des mythes reliant la maladie mentale et la violence. « Une analyse critique de toutes les études qui ont été réalisées à ce jour révèle qu'il n'existe aucune preuve scientifique permettant d'affirmer que la maladie mentale cause la violence chez les personnes qui en sont atteintes », ont écrit les auteurs.

L'étude a fait ressortir que les plus grands risques de violence et de comportements criminels chez un individu sont reliés à un passé de violence et de criminalité - sans distinction entre les personnes souffrant de schizophrénie et celles qui n'en souffrent pas.

Les auteurs ont trouvé que la plupart des incidents violents menant à une hospitalisation se produisent à la maison et impliquent des dommages à l'ameublement ou une agression mineure sur les proches. (...)

Une autre étude canadienne va plus loin en affirmant qu'au contraire, un diagnostic de schizophrénie réduit en fait les risques de violence future - si l'on considère séparément les facteurs tels l'abus de substances et un historique criminel. (...)

Toutefois, comme c'est fréquent lorsqu'il est question de mythes, il y a une parcelle de vérité qui a été déformée pour devenir une fausse croyance de violence générale.



Lorsque les individus atteints de schizophrénie deviennent violents, ils sont souvent eux-mêmes les victimes de leur violence. Une étude épidémiologique faite dans le milieu hospitalier révèle que 28 % des individus atteints de schizophrénie ont fait une tentative de suicide. Une personne sur dix atteinte de schizophrénie réussira éventuellement à se suicider. Les risques de suicide sont encore plus élevés chez les jeunes adultes de sexe masculin.

Quelle est l'origine de ce mythe ?

Un des plus importants facteurs qui contribuent à entretenir le mythe de la violence est que le mot « schizophrénie », lorsqu'il fait les manchettes, est souvent relié à un crime. La schizophrénie est souvent mentionnée comme élément de défense des personnes qui sont déclarées non criminellement responsables des actes qu'elles ont posés pour cause d'aliénation mentale. C'est ainsi que le lien est entretenu et que le mythe se perpétue : la schizophrénie c'est la folie et elle vous rend violent.

« Bien souvent, dans les reportages des bulletins de nouvelles, on vous présente des perceptions faussées parce que les médias recherchent ce qui a un aspect exceptionnel et peut être excitant. Vous ne voyez pas ce qui est habituel et on ne



Pour dénoncer le mythe de la violence ³



vous présente pas les aspects positifs des personnes vivant simplement leur vie », dit Éric Hufnagel, président et chef de la direction de la Fondation nationale de schizophrénie.

Des représentations plus réalistes de la schizophrénie

Il y a eu récemment quelques séries d'émissions de télévision et quelques films qui ont présenté d'une façon plus réaliste et plus positive des personnages atteints de schizophrénie ou d'une autre maladie mentale. (...)

Le modèle par excellence d'une représentation positive est bien sûr le film Un homme d'exception (A Beautiful Mind), la biographie de John Nash qui était atteint de schizophrénie et qui a gagné un Prix Nobel. (...)

Dans la boîte : aidez à dissiper le mythe de la violence

Parce qu'il est tellement envahissant, le mythe de la violence chez les personnes souffrant de schizophrénie est difficile à combattre. Voici quelques suggestions pour aider à dissiper ce mythe.

Soyez vous-même un exemple positif. Une bonne dose de sensibilisation atteint son objectif lorsque les personnes sont à l'aise de parler de leur diagnostic. C'est évidemment une décision très personnelle, mais cela peut être très bénéfique. Lorsque les gens réalisent que les personnes atteintes de schizophrénie sont des membres de leur famille, des voisins, cela est plus facile à accepter et fait partie de la vie de tous les jours.

Sachez que le mythe de la violence existe. Soyez conscient que peu importe ce que vous cherchez, un logement, un emploi ou tout autre service, vous pourriez rencontrer des gens qui peuvent avoir une mauvaise perception de ce que représente un diagnostic de schizophrénie. Ils ne font

habituellement pas volontairement de discrimination, mais ils sont mal informés.

Utilisez des faits pour défier le mythe. Si une personne près de vous émet une opinion qui fait un lien entre la schizophrénie et la violence, profitez de l'occasion pour lui faire connaître la vérité : la plupart des personnes atteintes de schizophrénie ne sont pas violentes et le nombre de crimes impliquant de la violence commis par des personnes souffrant de schizophrénie sont beaucoup moins nombreux que ce que les médias laissent entendre.

Lorsqu'un média relie injustement la schizophrénie à la violence, contactez-le à ce sujet. Communiquez avec le rédacteur, le producteur, l'éditeur ou l'administrateur responsable d'une présentation inadéquate et donnez-lui l'information pertinente. Encore une fois, la plupart ne sont pas nécessairement conscients qu'ils entretiennent des préjugés envers les personnes atteintes de schizophrénie. Ils ne réalisent tout simplement pas l'impact que leurs histoires peuvent avoir.

Félicitez ceux qui présentent la schizophrénie sous un éclairage positif et réaliste. En agissant ainsi, vous augmenterez les chances que de telles présentations puissent devenir la norme.

Soyez conscient que les autres maladies mentales font face à un mythe semblable. En particulier, les personnes souffrant du trouble bipolaire sont confrontées au même mythe de la violence, et en fait, les deux maladies sont souvent confondues dans l'esprit des gens.

<http://www.schizophrenie.qc.ca/FR/Defi/Articles/8-6Violence.html>

Véronique Ducharme

Mars : le mois des bouleversements





Les petites annonces de l'Alpabem

CONFÉRENCES

MARS : Les troubles de l'humeur revus et corrigés

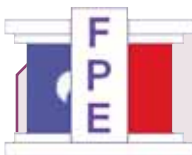
Le mardi 20 mars à 19 h : Les troubles de l'humeur revus et corrigés. Conférencier : Dr Wilfrid Boisvert. Descriptif : Profiter de cette conférence pour mieux comprendre la problématique du trouble bipolaire, et découvrir par le fait même les talents de vulgarisateur du Dr Boisvert.

AVRIL : Planification successorale : Obtenir un mandat d'inaptitude

Le mardi 17 avril à 19 h : Planification successorale : Obtenir un mandat d'inaptitude. Conférencière : Maître Maryse Neveu, notaire. Descriptif : Étant donné le succès de l'année passée, Maître Neveu sera de nouveau parmi nous pour répondre à vos questions et vos inquiétudes concernant les aspects légaux. Si vous l'avez manquée l'année passée, saisissez l'occasion pour venir la rencontrer!

MAI : Schizophrénie, un passeport pour l'espoir

Le mardi 22 mai à 19 h : Schizophrénie, un passeport pour l'espoir. Conférencier : Le psychiatre Joël Desrosiers, attaché au Centre hospitalier Pierre-Le Gardeur. Descriptif : Comment mieux aider la personne atteinte de schizophrénie à recouvrer sa capacité de réinsertion. Cherchez-vous des pistes de solutions ou voulez-vous connaître les progrès en la matière? Alors, venez poser vos questions à ce clinicien chercheur.



Français Perfection Enr. propose des services de révision et de correction de textes français aux entreprises oeuvrant dans la province du Québec, et ce, une fois l'an ou au moment qui conviendra le mieux.

En présentant des documents de qualité, chaque entreprise offre à sa clientèle et à ses employés l'opportunité de mieux connaître et maîtriser la langue française en plus de contribuer au maintien d'une partie intégrante de la culture québécoise.

Petite entreprise qui voit grand, Français Perfection Enr. propose une garantie d'excellence appuyée par un diplôme en bureautique, une expérience professionnelle de douze ans, le souci du détail, des outils linguistiques reconnus, une promesse de confidentialité et le respect des échéanciers.

Nous espérons avoir le plaisir de vous assister dans le futur.

Patricia Guilbeault
Présidente et fondatrice
Français Perfection Enr.
Courriel : fpe@videotron.ca
Tél. : 514 914-2378

**Arborez une image corporative professionnelle
et contribuez au maintien d'une partie intégrante de la culture québécoise.**

Bientôt sur Internet pour votre convenance.

*À la mémoire de Pierre Guilbeault, l'entreprise Français Perfection Enr.
persévéra sur la voie de l'accomplissement de sa mission.*





Les petites annonces de l'Alpabem

MARS

L'ALPABEM au Pavillon Albert-Prévost

Nous sommes fiers de vous annoncer qu'à partir du 6 mars prochain, l'ALPABEM disposera d'un local au Pavillon Albert-Prévost, où une intervenante accueillera les visiteurs deux jours par mois, le 1er et dernier mardi de chaque mois, de 18 h à 20 h. Venez nous rendre visite au local A00-15. Par ailleurs, nous disposons toujours d'un local à la Cité de la Santé de Laval. Nous vous invitons à consulter notre calendrier sur notre site Internet ou à contacter madame Caroline Legault, intervenante à l'ALPABEM, pour connaître les journées de visite.

Sortie à la cabane à sucre

JEUDI LE 29 MARS- Pour une 2e année consécutive, L'ALPABEM organise une sortie à la CABANE À SUCRE!

Suite au succès qu'a connu cette sortie l'année dernière, nous avons décidé de renouveler cette activité! Venez vous sucrer le bec le jeudi 29 mars à La P'tite cabane d'la côte, à Mirabel. Le départ en autobus se fera du stationnement de l'ALPABEM à 11 h 30.

Svp confirmez votre présence en faisant parvenir à l'ALPABEM votre paiement de 10 \$ pour les membres ou de 25 \$ pour les non-membres avant le vendredi 16 mars.

Au menu, prix de présences et activités (apportez votre bière ou votre vin!)



Journée internationale de la femme

Dans le cadre de la Journée internationale de la femme, la Table de concertation en condition féminine de Laval organise un spectacle multidisciplinaire qui aura lieu le 7 mars.

L'ALPABEM, en collaboration avec la CDC de Laval, remettra à 4 membres « féminins » de l'ALPABEM (Désolés messieurs!!!) un billet permettant d'assister à une superbe soirée. Au menu : Les Moquettes Coquettes en humour, les Solid States en danse et Angèle Courville au piano et voix. Les membres féminins ayant effectué du bénévolat durant l'année 2006-2007 seront privilégiés dans le processus de sélection lors de la remise des billets.

Veuillez réserver vos billets en appelant à l'ALPABEM au 450 688-0541.





Les petites annonces de l'Alpabem

Renouvellement des cartes de membre

L'arrivée du printemps coïncide avec la période d'émission des cartes de membre de l'ALPABEM.

Votre cotisation, au coût de 15 \$/personne ou de 20 \$ pour deux personnes vivant à la même adresse, est appréciée car elle contribue à fournir divers services aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.

Nous vous rappelons que votre adhésion est valide du 1er avril au 31 mars de chaque année.

Souhaitant vous compter parmi nous, veuillez recevoir, chers membres, nos salutations les meilleures.

P. -S.-Vous recevrez d'ici le 15 mars 2007 un avis spécifique au renouvellement de la carte de membre.

Le 25^e anniversaire de l'ALPABEM

Réservez votre soirée du 25 avril pour venir célébrer le 25^e anniversaire de votre organisme. Un souper commémoratif, de l'animation et beaucoup d'émotions seront de la partie. Un envoi particulier sera fait pour vous donner tous les détails. Réservez dès maintenant votre place pour recevoir toutes les informations en lien avec ce jalon important de l'ALPABEM.

Fermeture des bureaux pour Pâques

L'ALPABEM sera fermée le vendredi 6 avril et le lundi 9 avril à l'occasion de la fête de Pâques. Joyeuses Pâques!

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 15 mai prochain. Inscrivez cette journée à votre calendrier. Un avis de convocation et les détails de la soirée seront envoyés en temps et lieu.

Fête des mères

FÊTES DE MÈRES : Les membres du C.A. et les employés profitent de cette occasion pour souhaiter une joyeuse fête des mères à toutes les mamans de l'ALPABEM!

AVRIL

MAI





Les petites annonces de l'Alpabem

Service de thérapie pour personnes à revenu modeste

Le Service populaire de psychothérapie (SPP) est un organisme communautaire qui offre aux individus, aux couples et aux familles des services de psychothérapie adaptés à leurs besoins. Les tarifs (entre 10 \$ et 46 \$) sont établis en fonction des revenus des clients et du nombre de personnes à charge. Ce service est offert à toute personne à revenu modeste résidant sur le territoire de Laval et prête à s'investir dans une démarche de changement. Les personnes peuvent s'inscrire en téléphonant au 450 975-2182. Site Internet : www.spp-laval.qc.ca

Visites en efficacité énergétique

L'hiver est loin d'être terminé. Des visites en efficacité énergétique pour personnes à budget modeste sont offertes. Celles-ci permettent l'installation de matériaux de calfeutrage, de produits économiseurs d'énergie ainsi que de thermostats électroniques permettant d'économiser jusqu'à 10 % de la facture de chauffage électrique. Tout est gratuit. Parlez-en aux gens qui fréquentent votre organisme. Contactez-nous à l'ACEF de l'Île-Jésus au 450 662-9428.

Cours d'informatique

Pour vous permettre de profiter de l'occasion d'obtenir une promotion ou un emploi, apprendre ou maîtriser votre ordinateur en suivant des cours d'informatique, moyennant uniquement les frais d'administration, le Centre d'intégration sociale et professionnelle de Laval, en collaboration avec la Commission scolaire de Laval vous offre des cours variables entre l'introduction à Windows et Internet, Word et Excel, etc. Pour plus de renseignements, SVP contactez le Centre au 450 978-7107. Dépêchez-vous, les places sont très limitées.

Chant et écriture de chansons

L'art de la scène vous intéresse beaucoup et vous ne pouvez pas payer des cours privés? Le Centre d'intégration sociale et professionnelle de Laval vous offre la possibilité de suivre des cours de musique : piano et/ou guitare et technique de chant ou d'écriture des chansons, le tout à un prix très raisonnable. Vous pouvez intégrer un petit groupe et suivre la formation qui vous intéresse pour seulement 10 \$ l'heure. Si l'offre vous intéresse, dépêchez-vous et venez vous inscrire, car les places sont très limitées. Les cours débutent vers la fin d'août, mais il faut s'inscrire d'avance. Pour plus de renseignements, contactez le 450 978-7107 ou venez nous voir au 4415, boul. Notre-Dame O. local B-8, coin Notre-Dame et Élizabeth.

Du nouveau à l'Alpabem ...

Un heureux événement

Nous tenons à vous informer que depuis le 31 janvier dernier, madame Véronique Ducharme, intervenante, est partie en congé de maternité pour donner naissance à un 2^e enfant, un garçon prénommé Antoine né le 17 février dernier. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur.



Des nouveaux joueurs

Par ailleurs, nous tenons à souhaiter la bienvenue à madame Marie-Eve Landreville, intervenante responsable du programme TPL, ainsi que madame Sonia Provost, agente de développement et de liaison. Et enfin, nous souhaitons la bienvenue à monsieur Robert Guilbeault qui, depuis le 6 février dernier, s'est joint au C.A. de l'ALPABEM.

Présentation de Marie-Eve Landreville

Bonjour chers lecteurs,

Je suis nouvellement arrivée chez ALPABEM en tant qu'intervenante alors je crois qu'une petite présentation de ma personne s'impose. Afin de vous permettre de mieux me faire connaître, j'ai décidé de vous parler brièvement de mon cheminement scolaire et professionnel. Tout d'abord, j'ai étudié en éducation spécialisée au Collège Laflèche de Trois-Rivières. J'ai ensuite décidé de faire un baccalauréat en psychologie. Comme j'étais déjà bien installée en tant que trifluvienne, je suis demeurée en Mauricie. J'ai donc fait trois années à l'UQTR. Durant mes six années à Trois-Rivières, j'ai eu l'occasion de travailler dans une maison de jeunes dans un quartier plutôt défavorisé de la ville. J'ai appris beaucoup sur ce que les jeunes des milieux moins aisés peuvent vivre et sur comment ils peuvent se sentir face à ceux qui sont mieux nantis ou disons « plus chanceux ». J'ai aussi travaillé pendant quelques années dans une garderie avec des enfants âgés entre 18 mois et 6 ans. Cette expérience de travail m'a amené à me dépasser tous les jours puisque les enfants demandent une attention constante.

Actuellement, je suis à la Maîtrise en sexologie à l'UQAM. Je travaille aussi occasionnellement dans un foyer de groupe avec des adolescents qui sont aux prises avec une maladie mentale. J'aide ces jeunes à fonctionner dans le quotidien, à vivre avec leur maladie. Ce travail m'amène donc à côtoyer de près des gens qui vivent avec la maladie mentale, ce qui me permet d'être en mesure de saisir les comportements reliés aux diverses maladies, mais surtout d'être capable de comprendre l'impact que la maladie mentale peut avoir sur les proches.

Alors voilà, vous en connaissez maintenant un peu plus sur moi et sur mon parcours. J'espère avoir l'occasion de rencontrer un grand nombre d'entre vous. N'hésitez pas à me contacter si vous désirez me rencontrer en personne ou si vous avez besoin de soutien, l'équipe d'ALPABEM et moi sommes là pour vous aider et vous écouter.





La boîte à outils

L'ABC du bien-être psychologique

Un grand dossier à suivre dans les prochaines éditions ...

D pour Dépression

Si vous êtes déprimée depuis quelques semaines, n'attendez pas : consultez votre médecin. Environ 8 % des gens feront une dépression grave au cours de leur vie. Mais sur ce nombre, seulement une personne sur trois demandera de l'aide. Il faut soigner la dépression car elle peut mettre la vie en danger. En effet, une personne dépressive présente un risque élevé de se suicider. Comment reconnaître la dépression ? La personne touchée a le sentiment d'être sans valeur, perd de l'intérêt pour ses activités favorites, voit son appétit et son sommeil perturbés, ressent de la fatigue, pense à la mort et a de la difficulté à prendre des décisions.

Chez certaines personnes, la dépression peut être suivie d'une fébrilité intense : elles débordent d'énergie, se lancent dans des projets sans queue ni tête, perdent le sommeil et dépensent... jusqu'à la prochaine dépression. C'est la maladie bipolaire, un trouble de l'humeur qui touche environ 100 000 Québécois. Cette maladie peut mettre longtemps à être diagnostiquée, en partie à cause des préjugés. Les troubles bipolaires se traitent grâce à une médication appropriée, efficace dans 80 % des cas. Société pour les troubles de l'humeur du Canada : <http://www.mooddisorderscanada.ca/>

E pour Estime de soi

Bien des femmes doutent d'elles-mêmes et de leurs capacités. Alors, comment se construire une meilleure estime de soi ? La psychologue Jocelyne Bounader propose deux conseils faciles à mettre en pratique. « Commencez d'abord par dresser la liste de vos forces et de vos faiblesses, explique-t-elle. Croire que vous êtes capable de tout faire n'est pas plus réaliste que de penser que vous n'êtes bonne à rien. » Deuxièmement, il faut multiplier les expériences. « Additionner les réussites et les échecs vous permet d'apprendre, ajoute la psy-

chologue. La confiance en soi se bâtit au fil des essais et des erreurs. Alors, osez, jetez-vous à l'eau. » Bien des gens passent à côté de leurs rêves parce qu'ils ont peur de manquer leur coup. Pourtant, selon la psychologue, on a le droit de se tromper. « Un échec n'est jamais définitif, dit-elle. Vous serez peut-être critiquée, et après ? Ce n'est pas la fin du monde. Foncez ! »

F pour FEMMES Fragiles

Nos hormones nous rendent-elles plus fragiles ? Jusqu'à l'âge de 13 ans, les filles et les garçons courent les mêmes risques de souffrir d'une dépression. Mais par la suite, ceux-ci doublent pour les femmes, qui sont aussi deux fois plus touchées par les troubles anxieux et les attaques de panique. Certains chercheurs croient que les fluctuations cycliques des œstrogènes et de la progestérone auraient une influence sur la chimie du cerveau. Par ailleurs, les hommes sont mieux pourvus en sérotonine, un neurotransmetteur qui joue un rôle positif sur l'humeur.

Mais des facteurs sociaux interviennent aussi. Nous, les femmes, sommes aux prises avec le stress de la double tâche. Nous sommes plus insatisfaites de notre apparence physique. Et surtout, nous sommes aussi plus portées à demander de l'aide et à consulter le médecin, alors que les hommes ont tendance à cacher leurs problèmes psychologiques. Ce qui a pour effet de faire grimper les statistiques qui nous concernent !

D'ailleurs, de nouvelles recherches indiquent qu'en matière de santé mentale, les différences innées entre les sexes ne seraient pas aussi importantes qu'on l'a déjà cru. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, la dépression serait en hausse chez les hommes alors qu'elle est en baisse chez les femmes.



Les droits de la personne atteinte vs le droit des parents ¹

Par jorge.monterosso@alpabem.qc.ca

« Mise en garde »

Je crois que c'est la première fois que j'écris un article en commençant par une mise en garde. Croyez-moi, ce n'est pas parce que je me place comme une autorité dans le domaine du droit, mais bien au contraire, j'apprends avec vous. Autrement dit, vous ne devrez pas prendre les choses que j'avance « pour du cash », mais tout simplement comme mon interprétation.

Pour commencer, j'imagine que vous connaissez « La règle du bon samaritain », qui soutient que, selon le Code civil, tout citoyen a la responsabilité de venir en aide à toute personne en danger. Il est prévu également que si vous ne le faites pas, vous risquez d'être poursuivi. Toutefois, vous n'êtes pas obligés d'aider, coûte que coûte, surtout si vous mettez à votre tour votre vie en danger. Parfois, le simple fait d'appeler le 911 est amplement suffisant. Il est prévu également que lorsque vous essayez d'aider quelqu'un, vous êtes automatiquement protégé par le recours du bon samaritain car vos intentions étaient de bonne foi.

En ce qui concerne La Loi sur la protection des personnes dont l'état mental représente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui, certains parents se posent un certain nombre de questions. En voici quelques-unes :

Quels sont vos droits comme parents lors que votre proche atteint est évalué à l'hôpital?

Souvent les parents sont offusqués, car personne ne les a informés de la situation vécue. Pourtant, les parents ont le droit de savoir et de s'informer sur la maladie et sur le traitement qui a été prescrit à l'hôpital. Toutefois, si ce dernier a demandé à l'équipe traitante de ne pas parler à sa famille, l'équipe doit respecter la confidentialité.



Qu'est ce que c'est une requête pour une évaluation psychiatrique?

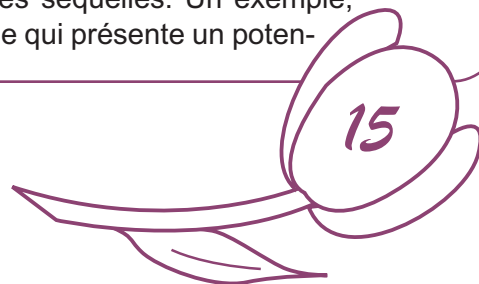
C'est une demande écrite que les parents ou toute autre personne significative présentent au tribunal. À travers cette ordonnance, le juge oblige la personne atteinte de maladie mentale, même si elle s'y oppose, à se faire évaluer par un psychiatre.

Quand les membres de l'entourage peuvent présenter une telle demande au tribunal?

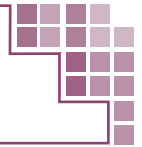
La démarche pour l'obtention d'une ordonnance peut être entamée lorsque la santé, la sécurité de la personne atteinte et celle des autres est en danger.

Qu'est ce que veut dire la notion de danger?

La loi n'est pas trop claire là-dessus, mais je crois comprendre qu'on parle de deux sortes de danger. Danger grave et non immédiat (risque de passage à l'acte au-delà de 48 heures ou plus) et danger grave et immédiat (risque de passage à l'acte à l'intérieur de moins de 48 heures). Il s'agit du moment où l'on doit donner des soins immédiats à la personne sans quoi elle risque de mourir ou d'avoir de graves séquelles. Un exemple, c'est la personne qui présente un poten-



Les droits de la personne atteinte vs le droit des parents²



tiel agressif important, qui profère des menaces, qui est hors de contrôle, qui menace de tuer ou de blesser et qui brise tout sur son passage.

Où doit-on se diriger pour se procurer une ordonnance de cour?

Ici à la ville de Laval, Urgence Sociale de Laval est un organisme qui est mandaté pour accompagner les parents dans ce genre de situation. Vous pouvez toujours passer par les services de votre association l'ALPABEM, mais cela risque de demander plus de temps pour l'obtention de l'ordonnance que si vous passez par Urgence Sociale de Laval. Vous pouvez également faire appel aux services d'un avocat, mais cela risque de vous coûter des sous.

Quels sont les éléments importants se retrouvant dans la requête?

(1) Le nom de la personne qui demande la requête, (2) le nom de la personne qui est visée, (3) ainsi que des situations, des événements, ou des motifs sérieux qui nous font croire que la vie de la personne en cause est en danger. (4) Demande à la cour pour obtenir que la personne soit évaluée. (5) Une autorisation de la cour afin d'obtenir la dispense d'aviser la personne en cause. (6) Demande à la cour pour empêcher l'interrogatoire de la personne en cause. (7) Décision de la cour.

Peut-on s'en passer des services d'un avocat?

Oui, c'est une démarche qui peut être entamée par les parents, sans nécessairement passer par les services d'un avocat.

Combien de temps est nécessaire pour l'obtention de l'ordonnance?

En vous présentant au Palais de Justice, le délai peut varier d'un à trois jours. En utilisant les

services d'Urgence Sociale de Laval, il est possible de l'obtenir beaucoup plus rapidement.

Que doit-on faire par la suite?

Si le juge accepte la requête, vous devez vous diriger vers le poste de police le plus près de l'endroit où demeure la personne en cause et présenter l'ordonnance en question. Ensuite les policiers exécutent l'ordonnance et transportent, avec ou sans l'aide des ambulanciers, la personne en cause vers l'établissement indiqué sur l'ordonnance.

La famille peut-elle désigner l'hôpital le plus indiqué pour la personne malade?

Vous pouvez toujours suggérer l'hôpital qui vous convient mieux, mais il revient au juge de prendre la décision. Normalement, le juge dirige la personne soit là où elle est suivie ou à l'endroit le plus près de sa demeure.

Est-ce que cela veut dire qu'enfin, la personne en cause va prendre sa médication?

Non, il y a une différence entre une requête pour une évaluation psychiatrique et une requête pour une obligation de traitement. Lorsque la personne est amenée à l'hôpital contre son gré, elle est prise en charge par l'établissement et elle est placée en garde provisoire jusqu'à ce qu'elle subisse son examen psychiatrique, et ce, à l'intérieur de 24 heures.

Par contre, personne ne peut être soumis à des soins sans son consentement. Alors, il se peut que la personne en cause refuse tout traitement et le personnel hospitalier doit se plier à ce refus, surtout si cette personne est apte à consentir et qu'il n'y a pas de danger ni pour elle ni pour autrui. Par ailleurs, si le premier examen est concluant, on maintient la garde en vue d'un deuxième examen et cela doit être fait à l'intérieur de 96 heures, c'est-à-dire quatre jours depuis son admission. Finalement,



Les droits de la personne atteinte vs le droit des parents³



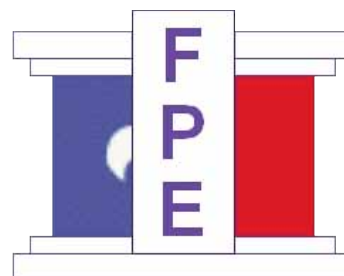
s'il n'y a aucune dangerosité au bout d'un deuxième examen, la personne est libérée.

Comment la famille doit elle se prendre pour que la personne en question soit soignée ou qu'elle soit médicamentée?

En principe, c'est à cette fin qu'on présente une requête pour une obligation de traitement. Toutefois, les parents n'ont pas besoin de se rendre jusqu'à ce point, car c'est l'hôpital qui s'en charge normalement. Afin que l'état de la personne malade soit stabilisé, l'hôpital peut décider d'entamer cette procédure même si la personne s'y oppose.

À partir de quel âge la personne a le droit de refuser de se faire évaluer ou soigner par un médecin?

C'est à partir de 14 ans que le jeune a le droit de refuser une évaluation ou des soins même si les parents ne sont pas d'accord. Toutefois, les parents peuvent utiliser une ordonnance de cour.



*Le bulletin Oxygène est gracieusement corrigé par Français Perfection Enr.
Plus de détails en page 9*

Un grand dossier à venir

Par caroline.legault@alpabem.qc.ca

Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (Loi p.38.001)

Cette loi a été adoptée le 18 décembre 1997 et est entrée en vigueur le 1er juin 1998. Elle est critiquée pour différentes raisons par les différents acteurs concernés dans son application. Au cours des prochains mois, L'ALPABEM tentera de vous expliquer les particularités de cette loi et les points de vue des diverses personnes touchées par celle-ci. Ainsi, la réalité vécue par la personne atteinte, les personnes de son entourage et le regard des intervenants qui doivent mettre en application cette mesure seront examinés. De plus, quelques statistiques nous démontreront dans quelle mesure cette loi est utilisée actuellement sur notre territoire. À la veille du 10ème anniversaire de cette loi, nous tenterons de comprendre comment l'utiliser malgré sont ambiguïté et le peu de ressources dont nous disposons.

Si vous avez vécu des expériences particulières en lien avec cette loi et que vous désirez les partager avec nous, votre point de vue nous intéresse grandement. **N'hésitez pas à communiquer avec Caroline Legault par courriel à caroline.legault@alpabem.qc.ca ou par téléphone au 450 688-0541.**



Communiquer avec une personne atteinte de maladie mentale ¹



Par jorge.monterosso@alpabem.qc.ca

Tout d'abord, je crois que le titre de cet article risque de piquer votre curiosité. Ne vous attendez pas à trouver dans celui-ci un manuel exhaustif sur la communication interpersonnelle et encore moins, la formule magique qui vous permettra d'équilibrer la relation avec votre proche atteint.

« Communiquer est un art qui s'apprend » bien sûr, mais l'intention ne suffit pas, car cela requiert bien plus que de la bonne volonté. En fait, la communication est très complexe et si je dis : « Je veux apprendre à bien communiquer », il s'agit d'un travail de longue haleine. Apprendre à parler en « je » c'est déjà un bon début, mais ce n'est pas tout.

Dans toute communication, la personne est appelée à avoir deux rôles. Celui d'émetteur et celui de récepteur. Pour bien communiquer, il faut exceller dans ces deux rôles. Il y a des gens qui vont le donner plus d'importance à un seul domaine, mais... comme dit la chanson : « deux, c'est mieux ».

Nous communiquons même lorsque nous ne parlons pas. Notre posture, notre expression faciale et nos gestes sont des formes de communication. C'est pour cette raison entre autres qu'on dit que la communication peut être verbale et non verbale.

Lorsque l'on cherche à communiquer adéquatement, on s'aperçoit qu'il existe de nombreux aspects dont il faut tenir compte. À titre d'exemple, l'aspect qui touche aux émotions. Que savons-nous du monde émotionnel? Sommes-nous tous à notre aise quand il s'agit d'identifier l'émotion qui nous habite lorsque nous sommes confrontés à une situation quelconque? Connaissez-vous les cinq émotions de base? Hé bien! Dorénavant, vous n'aurez plus d'excuse pour dire que vous ne le saviez pas.



Ces émotions sont la peur, la colère, le plaisir, la peine, et la culpabilité.

« La tâche de communiquer avec quelqu'un se complexifie davantage, surtout si cette personne souffre d'une maladie mentale. »

Il est facile de dire que c'est agréable ou déplaisant ce que nous vivons. En ce sens, nous allons utiliser toutes sortes d'expressions pour exprimer nos états d'esprit. « Je suis en beau cal-

vaire », pour exprimer que nous sommes royalement en colère. « Foutez-moi la paix », au lieu d'exprimer que nous sommes exaspérés et que ce n'est peut-être pas le meilleur moment pour nous inter-

peller. J'imagine et je suis presque convaincu que vous connaissez bien plus d'expressions de ce genre. N'est ce pas?

Peut-être que nous sommes en contact direct avec l'émotion qui nous habite, mais nous prenons un petit détour pour l'exprimer. Une façon de faire qui peut parfois nous amener loin de la précision ou comme dit l'expression : « passer par quatre chemins ». On a tendance à se perdre lorsqu'on entreprend ce trajet. C'est vrai, surtout lorsque vous ne vous apercevez pas que vous êtes sous l'emprise de la peur!



Communiquer avec une personne atteinte de maladie mentale ²



Et que dire de l'authenticité dans la communication, surtout si on est adepte de l'expression « il faut éviter les conflits à tout prix ». La peur est aussi à la base de cette façon de procéder dans nos relations. La peur d'être puni ou la peur d'attirer une réaction négative sur nous-mêmes est aussi ce qui nous amène à croire qu'on va réussir à faire une omelette sans casser des œufs. Malheureusement, on se rend compte de l'inefficacité de ces façons de faire que quelques années plus tard.

Un autre aspect fondamental de la communication c'est la notion de respect. Souvent, ce n'est pas du respect envers les autres dont il s'agit, mais plutôt du respect envers soi. Il est certain que je ne peux pas m'attendre à avoir du respect des gens que je ne respecte pas. Mais il est encore plus évident que je ne peux pas m'attendre à avoir du respect des autres si moi-même je ne me respecte pas.

Un autre aspect aussi important lorsqu'on veut bien communiquer est la façon dont on formule ses demandes. Souvent, nous espérons que l'autre personne devine nos désirs. « Je ne devrais même pas avoir à le demander... » Est-ce que cela vous dit quelque chose?

Par exemple, lorsque nous sommes sur la route et que nous passons devant un Tim Hortons, j'ai tendance à dire « Ha! Voilà un Tim » et je m'attends à ce que ma conjointe s'arrête pour que je puisse m'acheter un café. Est-ce que j'ai formulé une demande? Ma conjointe a-t-elle compris que j'avais le goût d'un café et que j'aimerais qu'elle s'arrête quelque part? Non! C'est exactement la même chose si je lui dis : « Savais-tu que c'est chez Tim Hortons qu'on retrouve le meilleur café en ville? ». L'autre personne va-t-elle comprendre que je veux qu'elle s'arrête quelque part pour que je puisse satisfaire mon envie de café? Non! C'est bien différent si je demande : « J'ai soif et je serai bien content ou

j'apprécierais si tu t'arrêtais quelques minutes pour que je puisse m'acheter quelque chose à boire, svp. ».

L'univers de la communication est complexe et il y a un nombre infini de documents qui nous offrent chacun mille et une nouvelles formules pour arriver à communiquer de façon constructive. Nous savons comment il est important d'apprendre à bien communiquer avec autrui. Nous savons aussi que la tâche de communiquer avec quelqu'un se complexifie davantage, surtout si ce dernier souffre d'une maladie mentale. Par la force des choses, vous êtes amenés à vous outiller pour faire face à une nouvelle réalité. C'est décourageant, j'en conviens, mais il est possible d'améliorer la situation.

À l'ALPABEM, nous avons mis la main sur un bon petit bijou qui risque de nous alléger la tâche. En fait, il s'agit d'un code de conduite qui devrait nous permettre d'améliorer grandement nos contacts avec les personnes présentant un trouble mental. Si vous pratiquez la méthode proposée, vous serez plus à l'aise pour faire face aux hallucinations, aux idées de grandeur, aux pensées confuses, à l'humeur dépressive et même aux idées suicidaires, etc.

Ce document a été développé par La Boussole, une association de parents semblable à la nôtre. Je profite de cet article pour vous inviter à venir le consulter ou bien mieux que cela, vous pouvez vous le procurer à prix modique à nos bureaux. Demandez pour L'homme qui parlait aux autos.

Jorge Monterosso



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2006-2007

Président : Pierre CHAMBERLAND
Vice-présidente : Hélène FRÉCHETTE
Secrétaire : Mireille FILION
Trésorier : Joseph CARAMAGNO
Administrateur : Robert GIROUARD
Administrateur : Daniel MAJOR
Administrateur : Robert GUILBEAULT

L'ÉQUIPE

Directeur général : Patrice MACHABÉE
Adjointe administrative : Isabelle BÉALA
Agente de développement et liaison : Sonia PROVOST
Intervenants : Jorge MONTERROSO
Caroline LEGAULT
Marie-Ève LANDREVILLE.

RÉDACTEUR EN CHEF

Patrice MACHABÉE

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Jorge MONTERROSO
Caroline LEGAULT,
Marie-Eve LANDREVILLE
Patrice MACHABÉE

INFOGRAPHIE ET MISE EN PAGE

Alexandre Mc Grath, Votre Média
amcgrath@votremedia.com
514.816.4101

CORRECTION

Français Perfection Enr. | Services de révision et de correction de textes
français
Patricia Guilbeault, fpe@videotron.ca
514.914.2378

IMPRESSION

ALPABEM

Le journal Oxygène
Volume 1, numéro 3, hiver 2007

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 0840-5530



ALPABEM

1800 boulevard le Corbusier, bureau 134
Laval (Québec)
H7S 2K1

Téléphone : 450-688-0541
Sans frais : 1-888-688-0541
Télécopieur : 450-688-7061
Courriel : info@alpabem.qc.ca