



# BULLETIN ALPABEM

Tout peut être résolu ...



Période des  
**Fêtes**



**Travail**

**Deuil**



**Prévention**  
du suicide

## Le mot du directeur



L'automne 2006 constitue un jalon important dans l'histoire de l'ALPABEM, puisqu'elle célèbre son 25<sup>e</sup> anniversaire le 21 octobre prochain. En effet, c'est en 1981 qu'une poignée de parents et d'intervenants de la Cité de la Santé de Laval ont décidé de créer une association pour les membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale à Laval. Après toutes ces années, le temps est venu de jeter un regard sur le travail accompli.

Un survol de ces vingt-cinq années démontre l'ampleur du travail abattu par les employés et les bénévoles de l'ALPABEM. Ils ont notamment accompagné, soutenu et encouragé des milliers de familles lavalloises dans leur aventure qu'est la maladie mentale. Nous avons aussi formé, informé, offert du répit aux parents, amis, frères, sœurs et conjoints au cours des années.

Afin de commémorer l'ensemble des réalisations passées et présentes de l'ALPABEM, une foule d'activités et d'événements spéciaux seront organisés, et j'espère de tout cœur que vous y participerez!

De retour dès septembre : la publication du journal trimestriel de l'ALPABEM, Le Bulletin, dans lequel un portrait des activités destinées aux membres et élaborées selon la thématique du mois, sera brossé.

En ligne dès septembre : Le lancement du site Internet le mercredi 6 septembre profitera à nos membres et à la population lavalloise en générale, qui, en combinant la lecture de notre journal et la visite de notre site, ne pourront que se tenir informés sur la santé mentale.

Après la relâche estivale, le très populaire et apprécié groupe de partage et d'entraide sera de retour à partir du lundi 11 septembre, tout comme les rencontres Beignes-café, rebaptisées Les Cafés-rencontres, qui auront lieu

les mardis matin, dès le 12 septembre. De plus, une série de conférences inspirées par la thématique du mois seront présentées tous les 3<sup>e</sup> mardis de chaque mois à l'ALPABEM.

Des nouveautés pour débiter la saison : En plus des ateliers d'écriture ayant débuté en août dernier, deux nouveaux ateliers de formation seront offerts à nos membres : les ateliers d'art-thérapie, qui débiteront le 25 octobre, et les ateliers de relaxation qui commenceront en janvier 2007.

Bien d'autres services seront mis en places pour répondre aux besoins diversifiés de nos membres, tels qu'une intime salle d'attente, la cuisine communautaire, les soirées témoignages, les soirées vidéos et même le service des parrainages de l'ALPABEM. Bien qu'ils aient été initiés par les employés, les services auront besoin de votre implication pour perdurer; nous comptons sur votre soutien!

Fière de ses 25 ans, L'ALPABEM est dans la fleur de l'âge. Jeune, énergique, rempli de projets et de belles intentions, il ne manque que vous !!!

Par l'entremise de ce journal et de notre site internet, je vous invite à mieux connaître l'ALPABEM et l'importante contribution que nous offrons à la population lavalloise

Tenez-vous au courant en visitant régulièrement notre site web au [www.alpabem.qc.ca](http://www.alpabem.qc.ca)

**Patrice Machabée**  
Directeur général  
ALPABEM

## Sommaire

Le mot du directeur .....	2
Quand je serai grand, je serai ... ..	3
Perte d'emploi vs identité .....	4
Agent de soutien au travail ? .....	7
Art-thérapie .....	8
Art-thérapie : ateliers d'écriture .....	9
Suicide, mieux vaut prévenir .....	10
Témoignage .....	15
Soutenir les aidants naturels .....	16
La maladie mentale ne frappe pas qu'entre 9 et 5 .....	17
Le coin des comités .....	18
Conférences à venir ... ..	19

# Quand je serai grand, je serai ...

Par [caroline.legault@alpabem.qc.ca](mailto:caroline.legault@alpabem.qc.ca)



**D**epuis que nous sommes jeunes, nous disons couramment : « Quand je serai grand, je serai... ». Dès lors, nous accorderons une très grande importance à notre carrière. L'emploi occupé est souvent une immense source de valorisation et d'identification.

Qu'advient-il alors des gens qui tombent malades, de ceux qui ont besoin d'un congé de maladie ou pire, qui sont jugés inaptes au travail à long terme? Si c'est à cause d'une blessure physique, d'un cancer, etc., ça attire la sympathie. Mais pas si c'est à cause d'une psychose, d'une dépression, d'un trouble anxieux ou autres maladies mentales.

En effet, la stigmatisation liée aux maladies mentales peut nuire grandement à la carrière d'un individu qui en souffre. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, entre 70 % et 90 % des gens atteints d'une maladie mentale sérieuse auront recours au chômage.

Le fait d'avoir un diagnostic de maladie mentale rend-il nécessairement inapte au travail? Les préjugés devant bon nombre de maladies mentales laissent croire que toutes les personnes atteintes sont inaptes au travail, ce qui est faux. Après une convalescence plus ou moins longue, plusieurs reprennent leurs fonctions. De plus, un retour à l'emploi pour ces gens s'inscrit dans le processus de réadaptation. Il importe qu'ils puissent regagner leur fierté, leur confiance, et ce, dans un milieu où le jugement par rapport à leur souffrance n'entrave pas ces réussites.

Contrairement à certaines croyances,

plusieurs personnes atteintes ont accompli de grandes choses du point de vue professionnel. Que l'on pense à John Nash, un très grand scientifique qui a remporté un prix Nobel (atteint de schizophrénie), François Massicotte, humoriste et comédien (atteint du trouble affectif bipolaire), Mitsou, chanteuse et animatrice (atteinte d'un trouble anxieux) Guy Latraverse co-fondateur des Francopholies et actuel président de l'organisme Revivre (atteint d'un trouble bipolaire et anxieux) et plusieurs autres.

Malheureusement, dans certains cas où l'affection a frappé plus sévèrement, des personnes atteintes abandonneront le marché du travail. En plus d'être confrontés aux stigmates de la maladie, ils devront aussi faire face aux préjugés qu'ont certains individus face aux assistés sociaux. Pour avoir côtoyé de ces personnes, je peux vous assurer que c'est bien malgré elles qu'elles demeurent sans emploi. Ils aimeraient plus que tout pouvoir travailler et se sentir « normaux ». Ces gens ne sont pas moins intelligents, ils sont simplement incapables de garantir l'assiduité que les employeurs recherchent.

Heureusement, plusieurs organismes offrent de belles activités que ce soit manuelles, artistiques, intellectuelles, etc. Les individus atteints ont ainsi la possibilité de briser leur isolement, se valoriser à travers leurs réussites, parler avec des professionnels et retrouver un sentiment d'utilité.



# Perte d'emploi vs identité

Par [jorge.monterroso@alpabem.qc.ca](mailto:jorge.monterroso@alpabem.qc.ca)



**U**n titre qui peut nous amener à parler de différents aspects, tout dépendant de la relation que l'on fait avec ces concepts. On peut parler :

- *Des tensions et des contraintes qui découlent du travail en cette époque où la performance règne en maître.*
- *De l'anxiété et de la tension qui poussent les individus à travailler malgré la maladie, et des conséquences qui en résultent pour la famille et les amis.*
- *Du stress chez les aidants naturels qui travaillent à temps plein tout en s'occupant d'une personne atteinte de maladie mentale chez eux.*
- *De l'importance thérapeutique du travail dans la diminution du stress et l'amélioration de notre bien-être mental.*
- *Des bienfaits thérapeutiques du travail pour les personnes atteintes d'une maladie mentale.*
- *De l'absentéisme au travail dû à un problème de santé mentale.*

Dans le cadre de cet article, nous allons nous concentrer sur le travail comme déterminant de la santé. Sigmund Freud, l'un des personnages les plus connus dans le domaine de la psychologie, a déjà soutenu: « Aucune autre technique de conduite de la vie n'attache aussi fermement l'individu à la réalité que le travail, car le travail procure une place sécurisante dans la réalité et dans la communauté humaine ». Pour la plupart des gens, cette argumentation a



beaucoup de sens, car le travail est essentiel dans nos vies et ce n'est pas nécessairement pour l'apport monétaire qu'il nous procure. Les bénéfices qu'on en retire vont au-delà de la question économique. Il nous permet, entre autres, de sentir que l'on fait partie de la société.

Ce n'est pas nouveau d'entendre dire que travailler est synonyme de santé. Si cette argumentation s'avère exacte pour le commun de mortels, la réalité est toute autre pour les gens hypothéqués par la maladie mentale. Il existe une multitude d'études qui soutiennent que le travail occupe une place primordiale pour la plupart des ex-patients psychiatriques qui retournent ou veulent retourner à la vie dite « normale ». Malheureusement, nous savons que la vérité est tout autre, car peu des gens vivant avec des problèmes de santé mentale sont sur le marché du travail (15%). Je ne vous apprend rien en vous disant que dans cette population, on enregistre des taux de chômage plus élevés que chez les personnes présentant des handicaps physiques.

Pour les gens souffrant d'un problème

# Perte d'emploi vs identité<sup>2</sup>



sévère et persistant de santé mentale, le travail a également une grande signification. Il leur permet d'avoir une meilleure, estime de soi, une identité plus stable, de se sentir moins à l'écart et de faire partie intégrante de la société. Le travail leur permettra également de participer à la société comme tout bon citoyen et ainsi briser les étiquettes, les préjugés et la discrimination. Il permet d'avoir un statut, des contacts sociaux, un réseau de support et est également une source d'épanouissement. Le travail est vital pour notre propre identification, mais il l'est également pour nous identifier aux autres. C'est là que la fameuse question « Qu'est ce que tu fais dans la vie? » prend tout son sens. Le travail est donc central pour tout le monde et particulièrement crucial pour ceux et celles qui sont touchés par la maladie mentale. Ces personnes sont souvent très sensibles aux effets négatifs de l'absence d'emploi, c'est-à-dire, à la perte d'une structure, d'objectifs et d'identité sociale.

Le travail est important pour la santé physique et mentale afin de pouvoir fonctionner dans la société. Il existe de nombreuses recherches portant sur le lien entre le chômage, la santé physique et le bien-être psychologique. Quand on est sans travail, on risque plus facilement d'avoir des problèmes de santé globale. Certaines études trouvent également un lien entre le fait d'être sans emploi et certains troubles de santé mentale tel le suicide.

Être sans emploi est en soi une expérience stressante, peu importe notre état de santé. Pour ceux qui souffrent d'un problème de santé mentale et qui sont confrontés à la pénible

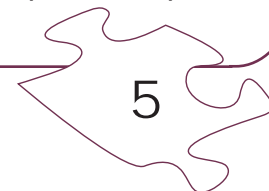
expérience de perdre leur emploi, le niveau de stress est beaucoup plus intense. Les gens atteints d'un trouble sévère et persistant ont expérimenté une certaine diminution de leurs symptômes lorsqu'ils travaillent et une augmentation lorsqu'ils se retrouvent sans emploi. Les taux d'admissions dans les hôpitaux sont plus grands pour ceux qui ne travaillent pas que pour ceux qui sont sur le marché de l'emploi. Il est aussi possible que les personnes dont la maladie est mal contrôlée soient plus souvent admises et par conséquent aient perdu leur emploi ou n'en aient pas, en raison de la sévérité de la maladie.

Néanmoins, « Le travail a une très grande influence sur notre vie ». Il peut être une source de satisfaction et d'épanouissement, mais il peut également être stressant et frustrant. Il ne s'agit pas ici de prouver que le travail comporte également des effets négatifs sur l'individu, mais nous savons tous que travailler dans un milieu malsain peut également être nuisible pour notre santé :

C'est difficile d'essayer de prouver avec des chiffres l'impact du travail sur le bien-être mental, toutefois, nous sommes très conscients de la place considérable qu'il occupe dans nos vies.

Il a déjà été prouvé par le passé que 40 % de gens qui ne travaillent pas risquent de souffrir de stress psychologique, de pauvreté et d'une difficulté de santé mentale.

Les gens qui ont perdu leur travail risquent deux fois plus d'avoir de problèmes de santé mentale comme la dépression que ceux qui ont



# Perte d'emploi vs identité<sup>3</sup>

réussi à garder leur emploi. En ce sens, la réinsertion à l'emploi est vue comme le moyen le plus efficace pour promouvoir la santé mentale de chômeurs. De plus, les gens sans travail visitent plus souvent leur médecin de famille que ceux qui sont au travail. Il y aurait ainsi environ 50 % de gens recevant des prestations gouvernementales qui présenteraient des problèmes musculo-squelettiques ou de santé mentale.

Quoi qu'il en soit, il semblerait que les gens présentant des problèmes sévères et persistants de santé mentale seraient beaucoup moins susceptibles d'être actifs économiquement que ceux ayant des handicaps physiques. Toutefois, d'autres études prouvent que de 30 à 40 % de ce groupe de gens atteints de maladie mentale sont capables de garder un emploi.

Quelqu'un a déjà dit auparavant que l'oisiveté est la mère de tous les vices. Il est vrai! C'est pour cela qu'on dit que ne rien faire est toujours souffrant, même pour les paresseux!

## Liens internet:

### Accès-Cible SMT

<http://www.acces-cible-smt.qc.ca/>

### Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal

<http://www.acsmmontreal.qc.ca/>

### Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

<http://www.cchst.ca/>

### Les sites pour la recherche d'emploi

#### Emploi-Québec

<http://emploi.quebec.net/>

#### Jobboom

<http://www.jobboom.com/>

#### Système de placement électronique

<http://www.spe-ele.org/ele-html/>

#### Monster.ca

<http://www.monster.ca/>



Mme Gloria Henriquez et M. Fernando Seguel

## Groupe de partage et d'entraide du lundi soir

M. Fernando Seguel et Mme Gloria Henriquez seront de retour le lundi 11 septembre à 19h30 pour animer le groupe de partage et d'entraide du lundi soir. Une façon nouvelle de faire sera à l'honneur.

En effet, les différents thèmes qui seront abordés durant ces soirées seront choisis en fonction de la thématique du mois en cours à l'ALPABEM. Il va sans dire que les participants seront toujours les maîtres d'œuvre de ces soirées toujours très appréciées!

## Les Quilles changent de case horaire...

En effet, il est à noter que les quilles avec Fernando & Gloria, seront dorénavant les derniers lundi de chaque mois au Salon de Quilles B.G Laval 2000 au 472 boulevard des Laurentides à Laval (coin boulevard de la Concorde).

Alors, pour vous inscrire, veuillez vous informer avec Fernando, lors du groupe de partages et d'entraide. C'est un rendez-vous dès le 25 septembre à 19h30.

# Agent de soutien au travail ?

Par **Julie Gamelin**

**A**vez vous déjà pensé à un agent de soutien au travail pour votre proche ?

Je crois qu'il est juste de dire que le travail occupe une place importante dans la vie d'une personne. Quand est-il pour un individu vivant avec une problématique de santé mentale? Nous passons en moyenne quarante heures par semaine au travail, il est donc essentiel que l'environnement dans lequel nous avons choisi d'évoluer nous convienne et sois adapté aux limites de chaque employé. L'épanouissement individuel et le sentiment de bien-être nous portent à croire qu'il est sain de travailler. L'oisiveté et l'inaction de longue durée sont un climat propice au doute de nos capacités et de nos possibilités.

Garder un emploi, demande de l'énergie, de la discipline et des efforts constants, donc c'est déjà un défi en soi. Certaines personnes n'arriveront pas à une stabilité en emploi. Pour une personne ayant une problématique de santé mentale, cet objectif peut sembler inatteignable. Pour diverses raisons, certains considèrent travailler comme un privilège, alors que pour d'autres ce n'est pas une option. De plus, certains individus éprouvent un sentiment d'anxiété et même de peur face à l'éventualité qu'un emploi leur soit offert.

Quand on pense à la recherche d'emploi, les entrevues, la capacité d'adaptation, constituent d'autres facteurs de stress. Il est donc important que les personnes souhaitant être accompagnées aient une ressource : l'agent de soutien au travail, pourra leur donner de l'écoute, des moyens et de l'appui dans leur démarche,



et par le fait même, offrir un support aux parents et aux proches qui dans bien des cas vivent aussi avec des peurs, des craintes et angoisses reliées aux situations vécues par la personne souffrante. Ce travail est fait en collaboration avec les organismes oeuvrant dans le même domaine et souhaitant contribuer à la réinsertion sociale de ces personnes. Dans bien des cas, ce retour progressif permet une stabilité et un retour à la vie quotidienne autant pour la personne elle-même que pour l'entourage immédiat.

Le Répertoire des Organismes de Laval est une source d'information qui peut s'avérer utile pour ceux et celles qui veulent connaître les organismes existants à Laval. Près de 208 services figurent dans ce registre que nous retrouvons à l'adresse suivante :

<http://www.laval.gouv.qc.ca>

## **Julie Gamelin**

Agente de soutien au travail

*Corporation Régionale santé mentale Et travail de Laval*

485, Boul. des Laurentides, bureau 101  
Laval, Québec  
H7G 2V2

Téléphone : (450) 663-3300

Télécopieur : (450) 663-3380

Courriel : [juliegamelin@crsmtl.com](mailto:juliegamelin@crsmtl.com)

# Art-thérapie

Par Mireille Filion



L'art-thérapie est un domaine tellement vaste, qu'il est difficile en quelques mots d'en faire une définition complète et précise, mais je vais quand même tenter de vous donner un aperçu de ce champ d'activités relativement nouveau pour nous, mais qui puise ses origines dans l'évolution de l'histoire de l'humanité.

Chez certaines cultures très anciennes, la pratique artistique a été reconnue comme ayant une grande importance dans le processus thérapeutique, voire même de guérison chez certains individus. Cette philosophie a voyagé, et s'est répandue à travers les âges et les continents, pour nous arriver sous une forme plus moderne et surtout plus adaptée aux multiples besoins de notre société en mouvance.

Depuis quelques années, l'art thérapie s'est développé de façon importante un peu partout dans le monde, surtout aux États-unis et en Europe, notamment en France en Suisse et en Belgique. Dans plusieurs établissements de santé, hôpitaux et cliniques, nombre d'entre eux font appel à cette discipline en complémentarité aux traitements plus traditionnels.

L'art-thérapie fait appel à toutes les disciplines artistiques, tel que les arts plastiques, la danse, la musique, l'art dramatique et l'écriture comme moyen d'expression de ses émotions afin d'acquérir une meilleure connaissance de soi. L'art-thérapie permet également de vivre la liberté créative qui malheureusement est trop souvent étouffée par notre intellect et notre raisonnement.

C'est par le truchement d'activités créatrices



que l'art - thérapie aide à vivre des expériences particulièrement absorbantes et agréables qui ont entre autres pour effet de réduire le stress, de diminuer l'intrusion de pensées négatives, en augmentant la confiance en soi, la concentration, et le développement de la pensée positive.

Ce qui est intéressant dans cette approche, c'est qu'aucun talent artistique, aucune habileté particulière, n'est requise pour participer aux ateliers d'art - thérapie puisque l'accent se porte essentiellement sur le processus créatif qui consiste à transformer la pensée et à développer des solutions différentes et originales qui nous révèlent parfois des secrets qui dorment depuis longtemps au fond de notre subconscient.

L'art thérapie est à la portée de tous, c'est une expérience qui favorise les échanges, qui permet aussi tout en respectant le rythme de chacun, de développer certaines aptitudes qui sont parfois insoupçonnées. C'est un outil supplémentaire qui aide à cheminer vers un MIEUX-ÊTRE.



# Art-thérapie : ateliers d'écriture

Par Louise Dulude



## Les ateliers d'écriture

L'ALPABEM a formé, pour le mois d'août et septembre, un groupe test pour explorer la possibilité d'offrir une nouvelle formation à ses membres. Ce groupe consiste à explorer diverses sphères d'émotions à travers l'écriture.

Vous aimeriez en savoir plus ou vous souhaitez faire partie d'un tel groupe?

Contactez-nous au 450-688-0541 ou à [info@alpabem.qc.ca](mailto:info@alpabem.qc.ca)

## L'art-thérapie par l'écriture : un acte de création et de réparation

Voulez-vous déjouer la vie, dire ces silences qui vous étouffent?

Donnez UNE FORME à vos émotions. Voyez les contes, les poèmes, les nouvelles que vous pourriez écrire si on vous y aidait un peu.

Vivez ce regain d'identité que donne l'écriture, cette joie de créer.

Vivez l'écriture comme un acte pouvant adoucir les chagrins, les violences et les deuils.

L'art-thérapie par l'écriture s'adresse à ceux qui écrivent déjà et à ceux qui rêvent d'écrire.

Grâce à des techniques qui révèlent l'INCONSCIENT, elle permet, à la fois, la création et le retour sur la création.

## Présentation de Louise Dulude

Après des études en philosophie et en lettres françaises, Mme Louise Dulude enseigna aux niveaux collégial et universitaire.

Elle suivit, ensuite en France et au Québec, des ateliers d'écriture donnés par des écrivains, dont Louky Bersianik, Yolande Villemaire, Madeleine Gagnon (en collaboration avec Janine Corbeil, psychologue), Jean Ricardou et Élisabeth Bing.

Plus tard, elle fonda ses propres ateliers d'écriture qu'elle offrit pendant quinze ans dans différentes institutions littéraires du Québec. Enfin, désireuse de se servir de l'écriture comme aide thérapeutique, elle s'inscrivit à une formation de trois ans en thérapie psychanalytique, dans un programme donné au Centre de psychologie Gouin, à Montréal.

Elle allia, dès lors, thérapie et écriture. D'où la naissance de l'art-thérapie par l'écriture, telle quelle la conçoit; poèmes, nouvelles, contes et le journal personnel, comme une projection de soi, comme expression de son identité. Une force vive à l'intérieur de soi pour essayer de mieux vivre.



# Suicide, mieux vaut prévenir

Par [veronique.ducharmes@alpapem.qc.ca](mailto:veronique.ducharmes@alpapem.qc.ca)



**L**e suicide. Nous aimerions mieux ne pas en parler. Nous espérons que cela n'arrivera jamais à une de nos connaissances. Mais le suicide est une réalité et il est plus fréquent que vous ne puissiez le croire. N'ignorez pas la possibilité que le suicide puisse prendre la vie d'une personne que vous aimez. En tenant compte des signes avertisseurs et en parlant de « l'impensable », vous pourriez sauver une vie.

## Qui est à risque?

Les personnes susceptibles de se suicider sont celles :

- *qui ont une maladie physique ou mentale grave;*
- *qui consomment trop d'alcool ou de drogues;*
- *qui éprouvent une grosse perte, comme le décès d'un être cher, le chômage ou le divorce;*
- *qui vivent des changements importants dans leur vie, comme les adolescents ou les personnes âgées;*
- *qui ont déjà tenté de se suicider.*

## Qu'est-ce qui mènent les gens à se suicider?

Les circonstances qui peuvent mener une personne à décider de mettre fin à sa vie sont nombreuses, mais les sentiments qu'une personne éprouve à l'égard de ces circonstances sont plus importants que les circonstances elles-mêmes. Tous ceux qui contemplant le sui-



cide trouvent la vie insupportable. Ils éprouvent d'extrêmes sentiments de désespoir et d'impuissance. Dans certains cas de maladie mentale, les personnes peuvent entendre des voix ou avoir des idées délirantes qui les incitent à s'enlever la vie.

Les personnes qui parlent de se suicider ou tentent de le faire ne veulent pas nécessairement mourir. Souvent, c'est leur manière de crier secours. Une tentative de suicide devient parfois le point tournant dans la vie d'une personne, si elle obtient suffisamment d'appui pour l'aider à faire les changements nécessaires.

Si une de vos connaissances est désespérée au point de vouloir se suicider, vous serez peut-être en mesure de l'aider à trouver un moyen de faire face à ce qui la trouble. Et si vous êtes vous-même tellement en détresse que vous ne pouvez imaginer aucune autre solution que le suicide, n'oubliez pas que de l'aide est disponible.

# Suicide, mieux vaut prévenir<sup>2</sup>



## Quels sont les signes avertisseurs?

Voici quelques signes avertisseurs qu'une personne est possiblement suicidaire :

- *exprime souvent des sentiments de désespoir et d'impuissance*
- *un comportement hors de caractère, comme l'imprudence chez une personne qui est habituellement consciencieuse,*
- *des signes de dépression : insomnie, retrait social, perte d'appétit, perte d'intérêt pour les activités qu'elle aime habituellement faire,*
- *devenir de très bonne humeur, soudainement et de façon inattendue,*
- *faire don de possessions précieuses aux amis ou à la famille,*
- *faire un testament, se procurer des assurances ou autres préparatifs avant la mort, comme faire ses derniers vœux à un proche,*
- *faire des remarques relatives à la mort ou à mourir, ou exprimer son intention de se suicider.*
- *L'expression d'une telle intention devrait toujours être prise très au sérieux.*

## Prévenir une tentative de suicide

Si vous croyez qu'une personne est possiblement suicidaire, agissez. Si possible, parlez directement avec la personne. La chose la plus importante que vous puissiez faire est d'écouter attentivement sans porter de jugement.

Parler du suicide ne peut que diminuer les chances qu'une personne passe à l'acte. Il est très peu probable que le fait d'aborder le sujet, avec quelqu'un qui ne pense pas au suicide, puisse l'inciter à le faire.

Trouvez un endroit sécurisant pour parler avec la personne et accordez-lui tout le temps nécessaire. Exprimez votre inquiétude à son sujet et assurez-la que vous garderez votre conversation confidentielle. Informez-vous des événements récents et encouragez-la à exprimer librement ses sentiments. Ne dépréciez pas ses sentiments.

Demandez à la personne si elle se sent suffisamment désespérée pour contempler le suicide. Si elle répond 'oui', demandez-lui si elle a formulé un plan, et comment et où prévoit-elle se suicider?

Si la personne vous dit qu'elle pense au suicide, admettez votre inquiétude et votre crainte, mais ne réagissez pas en disant : «Tu ne devrais pas avoir de telles pensées; les choses ne peuvent pas être si pires que ça ». Rappelez-vous que la personne vous confie ses sentiments les plus profonds, et bien qu'ils puissent vous troubler, le fait d'en parler la reconfortera.

Demandez-lui s'il y a quelque chose que vous pouvez faire. Parlez-lui des ressources à sa disposition (famille, amis, agences communautaires, centres de crise) en matière de soutien, conseils pratiques, counselling ou traitement.

Formulez un plan avec la personne pour les prochaines quelques heures ou jours. Établis-

# Suicide, mieux vaut prévenir<sup>3</sup>



sez des contacts avec elle ou à son nom. Si possible, allez avec la personne pour obtenir de l'aide.

Dites à la personne à quels moments vous serez disponible et ensuite prenez bien soin de l'être. Assurez-vous également de bien préciser vos limites et essayez de faire des démarches pour qu'elle ait toujours quelqu'un à qui parler par téléphone, à toute heure de la journée.

Demandez-lui si d'autres personnes sont au courant de ses sentiments suicidaires et de qui il s'agit. Y a-t-il d'autres personnes qui devraient le savoir? La personne est-elle disposée à leur dire? Malheureusement, cette question n'est pas toujours abordée avec tact. La confidentialité est importante, mais lorsqu'une vie est en jeu, toute demande de confidentialité doit être ignorée.

Gardez le contact avec la personne pour savoir comment elle se porte. Félicitez-la d'avoir le courage de vous faire confiance et de continuer à vivre et à se battre.

## **Quoi faire à la suite d'une tentative de suicide**

Une personne peut tenter de se suicider sans avertissement ou malgré les efforts pour l'aider. Si vous connaissez les rudiments des premiers soins, faites tout votre possible pour rester calme et la rassurer, et obtenez de l'aide médicale, immédiatement.

La période suivant une tentative de suicide est critique. La personne devrait recevoir des soins intensifs au cours de cette période. Mettez-vous en contact avec elle régulièrement



et aidez-la à établir un réseau de soutien. Il est essentiel qu'elle n'ait pas l'impression qu'on l'exclut ou qu'on la fuie en raison de sa tentative de suicide.

Sachez que, si une personne a la ferme intention de mettre fin à ses jours, vous serez peut-être incapable de l'en empêcher. Vous ne pouvez ni ne devez vous sentir responsable de la décision de quelqu'un d'autre.

# Suicide, mieux vaut prévenir<sup>4</sup>



## Que pouvez-vous faire si vous vous sentez suicidaire?

Pour surmonter ces sentiments, il faut tout d'abord les partager avec quelqu'un d'autre. C'est une chose très difficile à faire, car si vous vous sentez désespéré au point où le suicide semble être la seule solution, vous êtes sans doute terrifié et avez honte. Il n'y a aucune raison d'avoir honte de se sentir suicidaire ni aucune raison d'avoir honte de demander de l'aide. Vous n'êtes pas le seul; de nombreuses personnes se sont senties suicidaires face à des périodes difficiles et elles ont survécues, retournant généralement à une vie normale.

Prenez le risque d'exprimer vos sentiments à quelqu'un que vous connaissez et en qui vous avez confiance : un membre de votre famille, un ami, un travailleur social ou un membre du clergé de votre religion. Il y a plusieurs moyens d'y faire face et d'obtenir l'appui nécessaire. Le désespoir et le désir de mourir ne disparaîtront pas immédiatement, mais ces sentiments passeront à la longue. Pour le moment, retrouver votre volonté de survivre est plus important que tout autre chose.

## Quelques choses que vous pouvez faire :

- *appelez une ligne d'écoute téléphonique;*
- *faites appel au soutien de votre famille et vos amis;*

### 25 ans, ça se fête !

À l'occasion de notre 25e anniversaire qui sera célébré sous les feux de la rampe le 17 octobre prochain à la Maison des arts de Laval, l'ALPABEM a besoin de vos idées pour continuer à souligner cet événement durant toute l'année (levée de fonds, etc.). Faites partie du comité « 25e anniversaire » et aidez nous à faire connaître l'ALPABEM à Laval.

### Assistez à un témoignage

Vous avez le goût d'entendre un témoignage d'un proche d'une personne atteinte? De savoir comment elle compose avec la situation? Alors, joignez-vous à nous, LE MARDI 10 OCTOBRE 2006 à 19H dans les bureaux de l'ALPABEM. Notre premier interlocuteur sera M. George St-Arnaud, qui viendra vous parler de son expérience personnelle et de son fils atteint de schizophrénie. Vous vivez une situation semblable? Tirer partie de l'expérience de proches comme vous qui ont appris à vivre avec cette dure réalité.

Réservation nécessaire au 450-688-0541 ou à [info@alpabem.qc.ca](mailto:info@alpabem.qc.ca)

## Programme INFO-FAMILLES

Ce programme s'adresse aux membres de l'entourage qui viennent d'apprendre que leur proche souffre d'une maladie mentale et qui veulent connaître les ressources disponibles en santé mentale et la structure des soins dis-

**Inscriptions en cours pour la session d'automne**  
CINQ RENCONTRES DE TROIS HEURES DÉBUT :

Dès la mi-octobre, les mercredis matin  
20\$ /session... **Places limitées !**

# Suicide, mieux vaut prévenir<sup>5</sup>

- *parlez à votre médecin de famille; il est en mesure de vous aiguiller aux services disponibles dans votre communauté, y compris le counselling et les services hospitaliers;*
- *prenez de fréquents rendez-vous auprès d'un professionnel de la santé mentale et demandez-lui de vous donner l'appui nécessaire par téléphone entre les rendez-vous; joignez-vous à des groupes d'entraide;*
- *parlez chaque jour de vos sentiments à au moins une personne en qui vous avez confiance;*
- *songez à obtenir de l'aide auprès du service d'urgence d'un hôpital local,*
- *parlez à quelqu'un qui a 'passé par là' - l'expérience qu'il a vécue et sa manière de s'en sortir,*
- *évitez de prendre des décisions importantes que vous pourriez regretter plus tard.*

## **Avez-vous besoin d'aide supplémentaire?**

Si vous ou quelqu'un de votre entourage vous sentez suicidaire et désirez de plus amples renseignements sur les ressources disponibles dans votre région, contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale; un tel organisme sera en mesure de vous aider à trouver l'aide supplémentaire dont vous avez besoin.

Source : Association canadienne pour la santé mentale

### **Nouveau nom, même formule gagnante**

Le Beigne & café s'appellera dorénavant Les Cafés rencontres

Même formule de discussions autour d'un thème choisi. De retour le 12 septembre ! Animé par Véronique Ducharme, intervenante.

Tous les mardis matins de 10h à 11h30.

### **Veillez prendre note que...**

À l'occasion de la Fête du travail le 4 septembre prochain, l'ALPABEM sera fermée. Bonne fêtes à tous nos membres travailleurs!

### **Pendaison de crémaillère**

Le mercredi 6 septembre dès 18h venez visiter nos nouveaux locaux! Nous sommes toujours situés au 1800, boulevard le Corbusier au bureau 134, à une porte de l'ancien local. Vins et fromages seront servis pour l'occasion.

P.s. : Profitez-en pour décorer votre association! Nous nous porterons acquéreur de vos tableaux ou reproductions laminées dont vous voulez vous départir.

# Témoignage

Par **Georges St-Arnaud**



**J**e désire saluer le retour des soirées témoignages, où les proches d'une personne atteinte d'une maladie mentale, viennent partager leurs sentiments et parler de leur expérience. En effet, il peut être enrichissant et réconfortant d'entendre d'autres proches relater leur vécu. On se rend alors compte que notre situation, même si elle est pénible, n'est peut-être pas unique.

D'autres familles vivent-elles les mêmes angoisses que nous? Ressentent-elles les mêmes peines? Connaissent-elles les mêmes descentes aux enfers? Quand la vie bascule, comment les autres familles réagissent-elles? Qu'a-t-on à apprendre du vécu des autres?

Lorsque la maladie mentale frappe un de nos proches et que notre univers chavire, le problème est là, incrusté dans notre vie et aucune "pilule magique" ne peut l'en extirper et le réduire à néant. On ne peut s'éloigner du calvaire, il semble nous coller à la peau. Il vaut mieux alors apprendre à composer avec le problème, apprendre à se maîtriser, au lieu de ruminer inlassablement le découragement, l'amertume et la révolte.

Un vécu parental avec la maladie mentale nous fait alterner entre des périodes d'accalmie ou surfer sur des vagues de crises qui peuvent s'avérer néfastes et ouvrir la porte aux drames et aux maladies. Au lieu d'une personne malade, c'est alors deux ou trois des proches qui le deviennent, d'où la nécessité du témoignage. C'est un service qui vient s'ajouter aux autres outils d'entraide offerts par notre association.

De prime abord, livrer un témoignage peut sembler une grosse montagne à grimper. Ce n'est certes pas une conférence à donner. Cela nous permet de mettre de l'ordre dans nos idées, de livrer ses sentiments avec l'assurance que l'on sera écouté et que les efforts que nous avons déployés seront reconnus.

Bénéficier d'une oreille attentive nous permettra de plonger au cœur des souvenirs et bien que douloureux, ils serviront à établir des parallèles avec les autres et à vérifier ses réactions et attentes.

Cela peut être suivi d'une période de questions ou d'un dialogue général, animé conjointement avec un thérapeute-animateur.

Il peut s'en suivre un effet calmant de savoir que son propre vécu n'est peut-être pas unique. Évidemment, se remettre dans le contexte et se livrer ainsi peut faire ressurgir des souvenirs profondément enfouis, que l'on préférerait oublier, mais l'effort en vaut le coup au plan personnel car il a un effet thérapeutique.

Est-ce que ça vous plairait de plonger?

Espérons que plusieurs membres vont suivre le mouvement comme au premier, car leurs présences rendront ces rencontres hautement bénéfiques.

Au plaisir donc de se voir nombreux à ces rencontres.

# Soutenir les aidants naturels

Par [francine.dube@alpabem.qc.ca](mailto:francine.dube@alpabem.qc.ca)



Les soins prodigués par les aidants naturels (membres de la famille, amis) commentent à peine à être reconnus par nos instances gouvernementales. Pourtant, ce phénomène n'est pas nouveau, ce sont plutôt les circonstances de vie dans lesquelles les familles doivent maintenant apporter ces soins qui ont changé.

Lorsque nous parlons d'aidant naturel ce sont des proches qui offrent des soins et de l'aide à une personne ayant des troubles physiques, cognitifs ou mentaux. Au travers cette article, nous, nous limiterons à parler d'aidant ayant un proche souffrant d'un problème de santé mentale.

Ces aidants naturels font face à d'énorme défi, concilier leur travail, leurs propres besoins de santé et leurs responsabilités d'aidants et ce, sans compter les autres membres de la famille qui ont eux aussi des besoins sans pour autant avoir des problèmes de santé prolongés. Il en résulte stress et épuisement au point où ils ont eux-mêmes besoin de soins.

L'annonce de la maladie mentale d'un proche implique la découverte d'un nouveau monde, celui de la psychiatrie. Sans aucun doute il y a grande place à amélioration des services afin de soutenir ces familles. Notre système de santé a besoin de relève. Les proches se retrouvent complètement perdus, seul, et surtout insécure. Ils ont besoin d'information sur le diagnostique, ils ont besoin de connaître les ressources en santé mentale, ils ont besoin de connaître les droits de la personne atteinte, ils ont besoin d'écoute, ils ont besoin de développer certaines habilités de

communication (ex. : je dis quoi à mon fils schizophrène lorsqu'il me parle de complot ?)(Je fais quoi avec mon fils qui refuse la médication que le psychiatre lui a prescrit?)(Pourquoi le psy ne m'a rien dit?)Ces familles ont un besoin immense de ventiler et ce, sans jugement.

La réalité de ces familles n'est pas simple et facile, cependant le gouvernement a reconnue l'importance des aidants naturels qui sont en quelque sorte devenue un renfort invisible au système de santé depuis l'époque de la désinstitutionalisation.

Voici la liste et numéro de formulaire pour le crédit d'impôt auquel les aidants naturels sont éligibles. Votre proche doit habiter avec vous et avoir une contrainte au travail signé par son psychiatre. Ces formulaires ont pour titre (attestation de déficience), mais, ne pas porter attention au mot déficience l'idée est que votre proche est incapable de subvenir à ses besoins de façon autonome.

Revenu Québec : TP-358-0-1

Revenu Québec : TP-752-0-14

Revenu Canada : TD1-06

## Liens utiles

<http://www.mcconnellfoundation.ca/initiatives.f/caring.html>

[http://www.dsc.qc.ca/fr/sm/comm/ds/aidants\\_naturels.shtml](http://www.dsc.qc.ca/fr/sm/comm/ds/aidants_naturels.shtml)





**V**ous savez sûrement que l'ALPABEM est un service de deuxième ligne, que nous n'offrons pas de services 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

Mais que faire quand un évènement (qui ne nécessite pas une intervention urgente) survient durant le week-end? Quand vous avez besoin d'en parler à quelqu'un mais que votre interlocuteur s'avère être un répondeur?

Partant de ce fait, L'ALPABEM veut instaurer un nouveau service pour nos futurs utilisateurs et nos membres actuels. Il s'agit d'un service d'écoute fait par des membres " parrains " en dehors de nos heures d'ouverture.

En effet, nous cherchons présentement des bénévoles pour " parrainer " nos futurs clients dans leur " aventure " qu'est la maladie mentale.

Avez-vous du temps, mais vous ne voulez pas nécessairement vous déplacer? Vous sentez-vous prêt à écouter des gens qui connaissent des difficultés semblables aux vôtres? Voulez-vous partager votre expérience? Alors, demandez à être sur la liste Des Parrains de l'ALPABEM.

Cela implique que, selon vos disponibilités, vous téléphoniez aux membres inscrits et que vous vous entendiez sur une plage horaire déterminée où vous pourrez communiquer ensemble. Aucun membre n'aura votre numéro de téléphone si vous ne le désirez pas!

L'ALPABEM offrira une formation aux candidats intéressés. Vous pouvez appeler au 450-688-0541 pour vous inscrire. Une soirée d'in-

formations sera organisée en octobre.



## Cuisine communautaire

Vous vous inquiétez de la malnutrition des personnes atteintes de maladie mentale? Vous voulez contribuer à faire en sorte que vos jeunes mangent de bonnes choses et à bon coût?

Vous avez un talent particulier en cuisine?

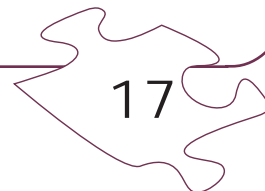
Appelez au 450-688-0541 pour vous inscrire à la cuisine communautaire que l'ALPABEM veut organiser.

## Concours !

Avec le retour du journal trimestriel, l'équipe de l'ALPABEM organise un concours pour trouver un NOUVEAU NOM pour le journal. Le ou la gagnante se méritera une paire de billets de cinéma pour le film de son choix. Une belle activité de répit en perspective! Faites-nous part de vos choix en appelant au 450-688-0541 ou au [info@alpabem.qc.ca](mailto:info@alpabem.qc.ca)

Le ou la gagnante sera présenté(e) dans l'édition du journal du mois de décembre.

Vous avez jusqu'au 10 novembre pour participer.





# Le coin des comités

## Le comité d'activités-répit

Vous, gens d'expérience, qui savez les activités, les services ou les outils qu'un proche d'une personne atteinte a besoin, inscrivez-vous au comité " RÉPIT " afin d'en élaborer quelques uns et aider les membres de votre association. Les rencontres auront lieu une fois par mois, dès octobre. L'objectif de ce comité sera de développer et de structurer ce volet pour l'année 2007-2008.

### Ceci dit, en parlant de répit...

9	3				5		6
6	8	9	4	3			2
						9	
7	8		5		1	4	
		5		8		2	
		6	7		2		5 9
	3						
5			2	1	4	9	8
8		9				6	1

## Comité du journal

Comme vous avez pu le constater, l'équipe de l'ALPABEM a mi beaucoup de temps et d'énergie pour remettre sur le pied le Bulletin de l'ALPABEM. Nous sommes donc à la recherche de bénévoles pour nous appuyer dans ce travail.

- Avez-vous de l'expérience dans la rédaction ?
- Étiez-vous sur l'ancien comité du Bulletin de l'ALPABEM?
- Aimeriez-vous apporter votre témoignage ?
- Êtes-vous un expert dans la correction du français ?
- Seriez-vous intéressé à traduire des documents ?
- Auriez-vous aimé devenir journaliste ?

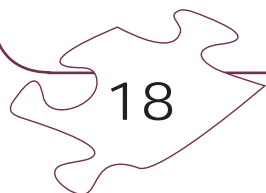
Vous êtes la personne que nous cherchons !!

Pour plus d'information, contactez :

**Patrice Machabée**

450.688.0541

[patrice.machabee@alpabem.qc.ca](mailto:patrice.machabee@alpabem.qc.ca)





## **Conférence informative du 19 septembre : Le travail, c'est la santé...mentale.**

**Conférenciers** : Mme Caroline Bleau, conseillère en emploi, et M. Joseph Giulione, directeur de L'Arrimage.

Descriptif : Le travail fait partie intégrante de nos vies et a sa raison d'être, même et surtout si on est une personne atteinte d'une maladie mentale. Bien que plusieurs types d'emplois ne conviennent pas à ces personnes à cause du cadre de performances autour duquel ils sont articulés, (à plusieurs des personnes dites " saines ", par ailleurs!), il reste qu'un emploi confère dignité, fierté et autonomie financière à ceux qui en bénéficient.

Cet organisme a compris ce besoin et va broser un portrait de l'état actuel du marché de l'emploi à Laval. Nous vous invitons à profiter de l'occasion pour venir prendre connaissance des services dont une personne atteinte peut bénéficier pour se trouver un emploi dans le cadre de sa réinsertion sociale, tels que les subventions à l'emploi, les types d'emplois offerts, les employeurs potentiels, les méthodes de recherche d'emplois, le placement et le suivi en emploi.

Note sur la conférencière : Mme Bleau y est conseillère à l'emploi et M. Giulione y est à titre de directeur.

## **Le 24 octobre à 19h: quand la vie devient fragile...**

**Conférencier** : Monsieur Lionel Sansoucy, directeur de l'APAMM-Rive Sud.

Descriptif : Les tentatives de suicide d'un proche provoquent un bouleversement intense et l'entourage doit faire face à des émotions qui ébranlent la confiance et l'équilibre. Même après plusieurs années, ces expériences difficiles laissent des traces. Par le partage de ce qui n'a peut-être jamais été dit, des souvenirs et des images difficiles à oublier, il est possible de retrouver l'énergie et les forces de vie.

Le conférencier abordera plus spécifiquement les moyens utiles pour s'aider soi-même et aider l'autre personne concernée.

Une période de questions et d'échange est prévue. Puisse cette rencontre apporter un réel réconfort et aider à combattre le désespoir.

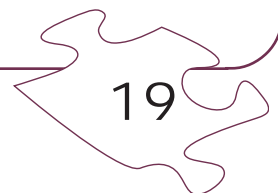
Note sur le conférencier : Monsieur Sansoucy est directeur de l'APAMM-Rive Sud depuis 1999 et possède une formation en travail social et en sciences des religions. Il est également psychothérapeute (psychosynthèse) et est spécialisé en soin palliatif et auprès des personnes qui vivent des états de deuil dans des expériences limites.

## **Le 21 novembre à 19h : La gestion du stress**

Conférencier : M. Tony Drufovka, conseiller clinique à l'ALPABEM depuis le mois de mai 2006.

Descriptif : La conférence formative se déroulera comme suit : Nous tenterons de définir le stress dans une séance de remue-méninges, où chaque personne va parler d'une situation où elle a vécu un stress. Chaque personne va ensuite dire son exemple et les participants vont suggérer des façons de gérer le stress de la vie quotidienne. La conférence se terminera par un retour sur la soirée par une approche participante et interactive.

Note sur le conférencier : M. Drufovka possède plus de 25 ans d'expérience dans le domaine de l'intervention sociale. Il a notamment travaillé comme agent de relations humaines au CLSC de Châteauguay et comme intervenant en santé mentale. Il possède un Baccalauréat en service social de l'Université Mc Gill.



# 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](mailto:info@alpabem.qc.ca)