

Infoxiété

Journal de L'Autre Rive, 925, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1L6

JUIN – JUILLET 2016



Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h 00
13 h 00 à 16 h 30

Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur : 819 564-0676

Télécopieur : 819 564-8143

Courriel : lautreive@abacom.com

Visitez notre site internet

www.autre-rive.ca

Sommaire

Bonjour à tous	2
Se soigner sur le Web	2
Témoignages	4
La cyberdépendance	7
Invitation à l'AGA	8
L'Autre Rive sera fermée	8
Au menu cet été « groupe d'entraide »	8

Bonjour à tous

La saison estivale s'installe timidement et je rêve des journées qui s'allongent, des BBQ, et des balades en forêt. L'été est tellement court que je nous souhaite à tous d'en profiter au maximum.

Dans ce journal, nous avons choisi d'aborder le thème de l'internet. Cette technologie de l'information dont la principale raison d'être est de partager et communiquer de l'information à l'échelle planétaire. Ce réseau est tellement vaste qu'il est possible de s'y perdre. Quelle attitude adopter avec cette ressource, faut-il s'y fier démesurément ou la boudier complètement? Existe-t-il des points de repère afin de distinguer ce qui est crédible de ce qui ne l'est pas? Comme dans toute chose il est préférable d'en faire un usage modéré, parfois certains se font piéger et s'adonnent à la cyberdépendance. Bien souvent internet est une occasion de s'ouvrir sur le monde et de faire la rencontre de gens qui nous ressemblent. Nous vous présentons quelques témoignages coup de cœur recueilli sur le site Entre les Deux-Oreilles.

Cet été, l'Autre Rive accueillera une nouvelle étudiante dans le cadre de programme Carrière été. Maude Beaudoin sera avec nous pour les mois de juillet et août. En terminant, j'espère vous voir nombreux à notre AGA du 22 juin 2016. Cette année, il y a des postes à combler au conseil d'administration, si cela vous intéresse contactez-nous pour poser votre candidature.

Passez un bel été

Marie-Claude Fortin intervenante

Se soigner sur le Web:

le pour et le contre

Par Andrée-Anne Guénette ,

Quand le doc ne répond pas, plusieurs se tournent vers Internet pour poser leur propre diagnostic, se rassurer et parfois même se soigner... Êtes-vous du nombre? Voici un guide de survie.

« Une nuit, pendant ma grossesse, je me suis retrouvée engourdie d'un côté du corps, raconte Sophie, 31 ans. Paniquée, j'ai fait des recherches sur Internet. Je cherchais sous "engourdissements", "grossesse", "paralysie"... Conclusion: j'avais soit la sclérose en plaques, soit un AVC! Cette recherche m'a tellement stressée que mes symptômes ont empiré. Je me suis mise à voir flou d'un oeil. C'était, ça aussi, un symptôme

d'AVC. Je suis allée à l'urgence. Après quelques heures d'observation, on m'a dit que je n'avais rien et que je ferais mieux d'aller me reposer chez moi... »

Cette anecdote illustre bien ce qu'il en coûte de tenter de se diagnostiquer sur Internet. Quand on substitue notre ordinateur à un médecin, on ne contribue pas à se soigner.

Selon un sondage réalisé en 2007 auprès de la population québécoise, 90 % des répondants recherchent de l'information avant une consultation médicale. Parmi eux, 81 % ont recours à des sites spécialisés en santé. Cet outil puissant peut s'avérer un allié de taille dans la prise en charge de notre santé, reconnaît Line Lafantaisie, coordonnatrice du Service d'information sur le cancer de la Société canadienne du cancer. « Internet a l'avantage d'être à jour et disponible en tout temps. Il peut rendre les gens plus conscients de leur santé et plus en contrôle de leur situation », dit-elle.

Claire Tanguay, rédactrice en chef du site PasseportSanté.net, est d'avis qu'Internet est d'abord un outil d'information et de sensibilisation. « On s'en sert surtout pour préparer une visite chez le médecin, afin de lui poser les bonnes questions, ou encore après un rendez-vous, pour avoir d'autres réponses, pour en savoir plus. » Cependant, il faut y aller avec précaution. Entre les informations périmées, les histoires personnelles qui font l'apologie d'un traitement donné et les sites financés par des groupes de lobbying, il est important de savoir à qui on a affaire avant de se fier à une information médicale trouvée sur Internet.

Oui au Net, disent les médecins...

Selon le sondage cité plus haut, une très forte majorité de médecins (95 %) sont d'avis que les patients sont mieux informés sur la santé et les maladies qu'ils ne l'étaient il y a 15 ou 20 ans et qu'Internet y est pour beaucoup.

Savoir départager le vrai du faux exige toutefois du discernement. Les médecins trouvent-ils que leurs patients errent souvent dans leurs recherches ou qu'ils font confiance à n'importe qui? « Beaucoup moins qu'on ne le pensait, répond Christiane Laberge, omnipraticienne. Je crois que les gens sont assez intelligents pour comprendre qu'Internet ne vaut pas la relation personnalisée entre un patient et son médecin. »

« Le Web est un outil éducatif de choix qui permet de poser les bonnes questions à son médecin », dit Carolyn Shimmin, responsable du contenu au Réseau canadien pour la santé des femmes (RCSF). Ce n'est pas, comme le précise Line Lafantaisie, un outil d'autodiagnostic! Ce serait, selon elle, l'erreur la plus fréquente. « Le diagnostic reste l'affaire du médecin. Mais si on cherche, par exemple, une façon de soulager un effet secondaire d'un traitement, on trouvera des informations utiles sur Internet. On s'informe, on apporte la documentation qu'on a trouvée à notre rendez-vous et on demande au médecin si c'est quelque chose qui pourrait convenir dans notre cas. » En effet, rappelle-t-elle, ce n'est pas parce que tel traitement a fonctionné pour Mme Unetelle qui en a parlé sur son blogue que ça s'applique à notre maladie.

... mais pas n'importe comment!

Comment s'assurer que le site Web visité nous propose réellement de l'information fiable et à jour? Les critères suivants permettent d'identifier en deux ou trois clics à qui on a affaire.

Qui publie le site? Quels en sont la mission et les objectifs?

Pour le savoir, on cherche dans la barre de navigation un onglet intitulé « Qui sommes-nous? » ou « À propos ». On devrait se méfier d'un site sans mission ou qui ne déclare pas clairement ses intentions. À l'inverse, un logo et le nom d'un organisme bien connu peuvent nous rassurer.



Comment le site est-il financé? La rubrique « Qui sommes-nous? » devrait aussi nous révéler qui finance le site, ce qui peut influencer la façon dont l'information est présentée. En effet, plusieurs sites santé sont financés par des compagnies pharmaceutiques, qui diffusent de l'information souvent fort pertinente, mais profitent de l'attention des internautes pour publiciser certains de leurs médicaments. Cela dit, les sites qui présentent de la publicité ne sont pas nécessairement à éviter, précise Line Lafantaisie: leur contenu peut être tout aussi valable; il s'agit simplement de rester critique quant à la façon dont l'information est présentée. Claire Tanguay suggère une bonne piste: il y a moins de risque de conflit d'intérêts lorsque la publicité diffère du contenu rédactionnel, par exemple lorsqu'une publicité pour un shampoing accompagne un article sur l'asthme.

À quelle date l'information a-t-elle été publiée ou mise à jour pour la dernière fois? Comme l'information en santé peut changer rapidement, on vérifie que les responsables du site révisent régulièrement son contenu. La date de mise à jour figure souvent au bas de la page.

Les articles sont-ils signés? S'ils sont signés par des journalistes ou des professionnels de la santé, c'est un bon début. Lorsqu'un expert ou un panel d'experts en santé se charge de la révision du contenu, c'est encore mieux. Claire Tanguay précise que le nom d'un chercheur, surtout s'il est lié à un institut de recherche, donne beaucoup de crédibilité à l'information.

Les références sont-elles claires? Lorsqu'un site reprend des informations rédigées ailleurs, cela doit être indiqué. Si le site fait référence à des études ou des statistiques précises, il doit inclure des liens vers les sources ou les identifier en bas de page.

Dans les blogues ou les forums, attention aux statistiques mirobolantes du genre « 100 % de taux de guérison grâce à tel produit » ou aux énoncés-chocs comme « Les traitements traditionnels sont tous mauvais ». Claire Tanguay suggère de consulter deux ou trois sources valables avant de se faire une idée. Au RCSF, par exemple, lorsqu'un article aborde un sujet controversé, on a comme politique de présenter les deux côtés de la médaille, par souci de professionnalisme.

Le site propose-t-il des liens vers d'autres sites pertinents? Certains sites se contentent de proposer des liens vers d'autres sites, publicitaires ou non, alors que d'autres vérifient chaque lien et s'assurent de la pertinence du contenu. Les sites proposés devraient apporter des renseignements complémentaires aux informations déjà données, plutôt que d'essayer de nous vendre quelque chose, explique Line Lafantaisie. Si le lien est purement commercial, cela peut donner une bonne idée de la partialité du site.

L'information est-elle présentée dans un langage clair et facile à comprendre? Les sites médicaux à l'intention des professionnels de la santé peuvent être très complets, mais ils utilisent un langage spécialisé parfois difficile à comprendre.

Précise-t-on qui est visé par l'information? Les grands titres des journaux laissent parfois espérer de grandes découvertes... jusqu'à ce qu'on découvre, en lisant plus loin, que l'étude portait sur des rats, ou encore que les résultats n'ont été observés que chez les hommes de 50 ans et plus, par exemple. Le site devrait toujours préciser qui est visé selon ce qu'on appelle les déterminants de santé: âge, sexe, niveau socio-économique, ethnicité, etc. La Dre Laberge conseille à ses patients de prendre du recul par rapport à ce type d'information en se demandant si ça leur ressemble, à eux et à leur condition.

L'information encourage-t-elle le dialogue avec le médecin et une prise de décision éclairée? Le ton est très important, selon Carolyn Shimmin. Un site qui prétend apporter des diagnostics précis ou qui encourage l'utilisateur à poser lui-même un diagnostic est suspect.

Le site respecte-t-il la confidentialité des usagers? Tous les sites Internet ou presque récoltent des informations sur les usagers qui les visitent. Certains nous obligent à nous inscrire. Le site devrait expliquer clairement quelles informations personnelles il recueille et ce qu'il en fait.

Il existe un moyen rapide de savoir si un site respecte tous ces critères. La fondation Health on the Net, une ONG accréditée par les Nations Unies, rassemble les sites Web qui adhèrent à ses critères déontologiques, semblables à ceux présentés ici. Son logo paraît alors sur les pages des sites qui s'y conforment. On le retrouve habituellement au bas de la page d'accueil.

Les forums: une autre façon de parler de santé

Les sites interactifs sont nombreux à discuter santé. Quel intérêt présentent-ils pour qui cherche des infos? « Si n'importe qui peut écrire dans les forums et les blogues, tout n'y est pas mauvais », précise Claire Tanguay. Les sites comme Wikipédia, par exemple, sont très surveillés par les utilisateurs, et les liens qu'on y propose vers d'autres articles peuvent être intéressants. Ce genre d'interaction permet aussi aux internautes de partager leurs expériences sur certaines maladies. « Cela permet de se sentir moins seul dans sa maladie, moins isolé, surtout quand on habite en région éloignée. Les personnes malades y reçoivent beaucoup de soutien », ajoute-t-elle.

Pour départager les bons sites des moins bons, Claire Tanguay suggère de se fier au ton: « Quand on y fait preuve de militantisme, il y a une perte de perspective dangereuse. » Si un site prône un traitement au détriment de tout autre sans étude à l'appui ou s'il essaie de nous vendre quelque chose, on se méfie. On s'assure aussi qu'un modérateur veille à ce que les propos des utilisateurs respectent les règles et modalités d'usage du site, qui devraient être clairement indiquées.



Quelques sites fiables

Ces sites sont révisés par des professionnels de la santé et basés sur les plus récentes recherches médicales.

Société Canadienne du Cancer Le site de la Société canadienne du cancer offre une mine d'informations sur le cancer, comment le prévenir et, surtout, comment s'aider ou aider un proche atteint.

Association Canadienne pour la Santé Mentale L'Association canadienne pour la santé mentale propose des moyens d'évaluer son stress pour mieux le combattre. En prime: des groupes de discussion pour mieux gérer et comprendre les maladies mentales.

Diabète Québec Pour tout savoir sur le diabète, mais aussi pour savoir comment le prévenir. On aime la section de recettes, très complète.

Health-Evidence Financé par les Instituts de recherche en santé du Canada, ce site nous aide à évaluer la pertinence des études citées en grands titres dans les journaux.

Extensio Le Centre de référence sur la nutrition humaine propose tout ce qu'il faut pour bien se nourrir au quotidien. On adore sa façon de traiter la question des mythes alimentaires.

Santé Canada Santé Canada fournit des informations à jour et fiables sur tous les aspects de la santé, en plus de publier au quotidien des avis, alertes et rappels des produits de consommation.

Passeport Santé Un véritable passeport vers la santé, des nouvelles aux blogues, en passant par une revue systématique des études les plus récentes sur tous les traitements, traditionnels ou complémentaires. On aime son forum convivial et informatif.

Le Réseau canadien pour la santé des femmes Le Réseau canadien pour la santé des femmes, c'est la santé au féminin. On aime son recueil de sujets brûlants à visée féministe.

► [Servicevie.com](http://www.servicevie.com) (www.servicevie.com). Dédié à la santé, la forme et la saine alimentation. On s'amuse avec les jeux-questionnaires, tout en s'informant sur une foule de sujets.

Soins de nos enfants La Société canadienne de pédiatrie propose aux parents le site Soins de nos enfants: des infos pour les nouveau-nés jusqu'aux ados, en plus d'un répertoire pour nous aider à trouver un pédiatre.

Mayo Clinic (en anglais) La Clinique Mayo est une célèbre institution de santé américaine. Son site est une véritable mine d'informations pour vivre en santé à tout âge.

Source : <http://www.coupepouce.com/bien-dans-mon-corps/sante/se-soigner-sur-le-web-le-pour-et-le-contre/a/29713>

Témoignages

Éliane 21 ans est une étudiante. Elle étudie en politique appliquée à l'Université de Sherbrooke et est maquilleuse à temps partiel. Elle vit avec un trouble d'anxiété généralisée.

Anxieuse que je suis - 25 mars 2016

Il y a deux ans, j'ai enfin compris.

J'ai enfin compris que ce que je vivais pouvait être contrôlé. Les médecins me recommandaient de prendre de la vitamine D, de boire du « Gatorade », de prendre des Oméga-3, mais rien ne fonctionnait. Les médecins ne croyaient pas que je puisse être malade.

Je pleurais tous les jours et je ne comprenais pas pourquoi. J'ai donc décidé de prendre les grands moyens et je suis allée à l'hôpital. Le diagnostic est tombé. Trouble d'anxiété généralisée incluant une anxiété de performance et phobie sociale. Quel soulagement! Enfin, je savais ce qui pesait tant sur moi depuis toutes ces années.

Parce que d'aussi loin que je me souviens, je vivais avec un tel poids sur ma poitrine que j'avais peine à respirer quand il apparaissait.

La première fois dont je me souviens était à la maternelle. Je refusais d'entrer à l'école et, je vous assure, ce n'était pas un caprice. J'étais réellement en détresse. J'avais mal au cœur, mal à la tête et je pleurais tellement que j'étais inconsolable. Malheureusement, dans les années 90, quand un enfant faisait une crise on le chicanait, on ne cherchait pas à comprendre.

Alors matin après matin, je me faisais dire par mes éducatrices : "Je ne suis pas fière de toi Éliane. Tu n'es vraiment pas gentille aujourd'hui".

Parfois ma famille me disait: "J'ai entendu dire Éliane que tu fais beaucoup de crises pour ne pas aller à l'école. Ce n'est pas très gentil ça".

Alors que tout ce dont j'avais besoin c'était de me faire rassurer. C'était que quelqu'un me comprenne enfin, et que pour une fois, on ne me gronde pas.

C'est probablement pour cette raison que j'écris ces lignes aujourd'hui. J'ai souffert. J'ai souffert parce qu'on ne connaissait

pas, ou alors, on ne voulait pas connaître. Que ce soit pour la petite fille de 5 ans, l'adolescente de 15 ans ou encore l'adulte de 19 ans.

C'était difficile de se sentir incomprise.

Je me faisais dire : "Je n'ai pas besoin de quelqu'un comme toi dans ma vie".

Personne ne comprenait.

Dès le moment où j'ai accepté ma maladie, j'ai commencé à aller mieux. Je comprenais d'où mes pensées venaient et je comprenais qu'elles n'étaient pas rationnelles, et à partir de là, je pouvais les éliminer. Il y a des solutions.

Mais revenons à cette fameuse journée. C'était le 1er juillet 2014, deux jours avant mes 20 ans.

J'ai décidé alors que j'en avais assez. J'ai réalisé que ma maladie méritait d'être traitée au même titre que nous traitons une jambe cassée.

J'ai enfin compris que la médication n'était pas mon ennemie. Au contraire. La médication me permet aujourd'hui d'être moi-même.

Ce 1er juillet 2014, j'ai décidé de me donner une chance.

J'étais épuisée de toujours m'inquiéter de ce qui était hors de mon contrôle. Lorsque je marchais dans le corridor, seule, je m'inquiétais chaque fois que j'entendais des gens rire. J'avais peur qu'ils rient de moi.

J'étais angoissée chaque fois que je devais prendre le volant. La raison? Si un animal se mettait devant ma voiture et que je le tuais? Ou pire, un enfant.

« Si ». C'est probablement le meilleur ami des gens anxieux. Ça a été le mien durant 20 ans, précisément.

Je divise souvent ma vie en deux périodes. Avant ma médication et après. Cela a été une réelle cassure pour moi.

À la fin de la première période, je pleurais tous les jours. Je n'étais plus capable d'aller travailler. Je ne mangeais plus. J'étais incapable de me lever de mon lit le matin.

Dès que je mettais un pied hors du lit, ça commençait. Je pleurais tellement que de prendre le volant était dangereux. Je ne pouvais plus vivre.

Au départ, je ne voulais pas en parler. Je ne voulais pas que mes parents en parlent. Je voulais que personne en parle.

Pourtant, dès le moment où j'ai décidé d'en parler ma vie a changé.

Aujourd'hui, j'en parle ouvertement.

J'ai compris que l'ouverture face à ma maladie était probablement le meilleur remède. En parler ouvertement m'a permis de voir que je n'étais pas seule.

Les gens viennent désormais me parler pour essayer de comprendre les personnes de leur entourage qui souffrent aussi d'anxiété.

C'est désormais mon objectif.

L'anxiété ne devrait pas être un tabou. On ne devrait jamais se faire demander : "Oui, mais n'y a-t-il pas d'autres options que la médication?".

Ce que les gens ne savent pas, c'est que dans la majorité des cas, on a tout tenté avant pour ne pas se rendre à la médication. Et pour quelle raison? À quel prix?

La médication est mal vue. Alors que ce n'est pas mal vu de prendre des antibiotiques pour une infection, ça l'est de prendre des stabilisateurs de sérotonine ou encore de prendre des antidépresseurs.

Depuis que je suis médicamentée, ma vie est tellement plus belle.

Maintenant, je vois qu'il fait beau à l'extérieur. Je vois que les gens autour de moi commencent à me comprendre un peu mieux, parce que j'ai décidé de me comprendre moi-même. Dès le moment où j'ai accepté ma maladie, j'ai commencé à aller mieux. Je comprenais d'où mes pensées venaient, et je comprenais qu'elles n'étaient pas rationnelles, et à partir de là, je pouvais les éliminer. Il y a des solutions. Ne restez pas enfermé seul avec vous-même. Des gens comprennent. Ils comprennent de plus en plus. Et s'ils ne comprennent pas? Ce n'est pas plus grave que ça, car vous vous comprenez et pouvez leur faire comprendre. Bien que mon histoire ne soit pas une histoire de Disney, je pense qu'il y a une morale à retenir. Moi j'en ai retenu une. Parlez. Parlez ouvertement et sans honte. Vous n'avez pas à avoir honte de votre maladie. Vous êtes parfait comme vous êtes et si vous assumez, pleinement qui vous êtes, les gens ne pourront jamais vous juger. Et surtout, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls!

Source : <http://entrelesdeuxoreilles.ca/anxieuse-que-je-suis/>

Jean-Sébastien a 43 ans. Il travaille dans les technologies de l'information. Il vit maintenant séparé avec la garde partagée de trois merveilleux enfants. Il a été diagnostiqué avec un trouble panique vers l'âge de 30 ans. Il aspire à vivre librement, affranchi de l'inquiétude que provoque cette maladie.

Mon manège infernal - 2 avril 2016

Je suis assis dans le train. Je rentre du boulot.

J'ai eu une journée normale, avec ses rebondissements, ses certitudes, et, boulot oblige, un peu de stress. Rien pour fouetter un chat.

Je regarde à l'extérieur, il fait beau.

J'alterne mon attention entre ce qui se passe autour de moi et des lectures sportives sur mon téléphone.

Je rentre chez moi. Puis ça commence. Tout doucement. Insidieusement.

Je pose mon bras sur le rebord de la fenêtre du train, là où l'air frais de la ventilation est expulsé.

Bien entendu, mon avant-bras se refroidit et le fait de m'accoter de cette façon sur mon coude obstrue un brin la circulation sanguine.

Bref, je suis engourdi, comme on l'est des milliers de fois dans sa vie quand on se positionne tout croche.

Mais non. Pas comme ces milliers de fois. Pas cette fois-ci.

Cette fois-ci, ma circulation sanguine ne fonctionne plus.

Quelque chose est bloqué et mon cœur va lâcher dans quelques instants.

Je change de position et me replace autrement en étirant mon bras, mais rien n'y fait.

Je suis en train de mourir.

Je suis informaticien. Je n'y connais que dalle à la médecine et la biologie. Mais je m'obstine à m'auto-diagnostiquer et suis attentif au moindre soubresaut que mon corps tout entier pourrait produire.

J'attends l'indice ultime me confirmant que je ne verrai pas la prochaine station.

J'ai les extrémités des doigts et des orteils congelés. J'ai la paume des mains en sueur. Mon ventre est empêtré dans un



amas de noeuds qui me force à courber l'échine tellement c'est inconfortable.

Ma respiration, maintenant irrégulière, s'accélère. Sans compter les tremblements.

Je regarde autour de moi. Les gens agissent normalement: Candy Crush, discussion de bureau, grignotines.

Bordel! Ne se rendent-ils pas compte que je suis en train de crever?

Puis arrivent les décharges.

Imaginez qu'on vous pointe un fusil sur la tempe et qu'ensuite on tire la gâchette, mais "click", le pistolet n'est pas chargé.

Vous auriez sûrement un soudain flux de peur vous parcourant tous les membres du corps.

C'est exactement ce que je ressens. Comme si on m'avait atteint avec un taser, m'envoyant successivement des décharges pendant plusieurs secondes. Et ça revient par vagues.

Je laisse partir mes pensées dans tous les sens.

En fait, je ne les laisse pas partir. J'en suis leur esclave. Je les subis.

J'embarque dans un manège, des montagnes russes infernales, avec de noirs passages, empreints de frayeurs et d'une solitude inquiétante.

Mais qui va me ramasser quand je vais m'écrouler dans l'allée? Nous sommes entre deux stations. L'ambulance n'arrivera jamais à temps.

Mes enfants. Était-ce la dernière fois que les ai vus ce matin? Je vous épargne le reste, par orgueil.

Je suis atteint d'un trouble panique.

Ce manège, ces montagnes russes infernales, m'arrivent fréquemment ... ou pas.

Ça va et vient par périodes, selon les événements qui ponctuent ma vie.

Ça m'a déjà amené à l'urgence, où l'on m'a renvoyé chez moi cavalièrement en me disant de prendre une pilule et de me calmer.

Ça m'a aussi permis de vivre ce qu'est un voyage en ambulance. Oh, rien de grave, mais cette impression de mort imminente est tellement ancrée dans mon cerveau malade, qu'il fallait qu'ils m'embarquent pour que je me calme enfin.

Bien sûr, ça se traite. Sans en être un junkie, j'ai consommé Ativan, Paxil, Wellbutrin, et Xanax. Mais l'anxiété, comme Messi dans les 30 derniers mètres d'un terrain de foot, trouve toujours son chemin.

Sinon, il y a toutes sortes de petits trucs. Tous relevant plus du remède de grand-mère que de la science, mais ils sont parfois efficaces et arrivent à désamorcer les crises : boire un lait chaud, respirer dans un sac en papier, appeler un proche et en parler, une douche bien chaude, se passer un spectacle de Louis CK, rire un peu.

Ceci est ma croix. Je la porte difficilement.

Mon père a vécu beaucoup d'anxiété. Puis je me suis rendu compte que ma fille de 11 ans en est atteinte et, déjà à son âge, elle vit ce genre de cauchemar épisodiquement.

Lors de sa dernière crise, elle est venue s'étendre près de moi. On s'est mis de la musique douce et on a discuté, pendant que je jouais doucement dans ses cheveux.

On a finalement réussi à casser le cycle de ses pensées anxiogènes. Lorsque la tempête fut calmée et ses tremblements eurent cessé, au bout d'une quarantaine de minutes, nous nous sommes pris en "selfie"

Comme un heureux épilogue. Plutôt une tentative d'instaurer un symbole dédramatisant au terme de la crise.

Ce geste fut peut-être le premier d'un rituel qui désormais nous unit dans notre acceptation de vivre avec cette plaie qui pollue nos vies.

Bien que la plupart de mes proches connaissent mes ennuis avec cette maladie, je pense que des témoignages comme celui-ci, même répétitifs, vont aider à comprendre et faire comprendre les ravages que cette maladie peut causer.

Source : <http://entreesdeuxoreilles.ca/mon-manage-infernal/>

Chantale Mercier vit et travaille à Montréal depuis plus de quinze ans. Sa véritable passion, elle l'a découverte plus tard : l'écriture. Tout se passait merveilleusement bien dans sa vie avant que l'anxiété - peurs et phobies - ne s'empare de son cerveau et de son corps. Un long cheminement s'en est suivi. Aujourd'hui, elle est heureuse, la tête remplie de mille projets.

Conte-moi tes peurs - 5 mars 2016

Je me confesse : j'étais la première à entretenir des opinions préconçues sur les personnes atteintes de troubles anxieux. La première personne que j'ai vraiment connue et qui était aux prises avec cette problématique est ma copine Mélanie. Elle le sait, et je m'en excuse encore, je n'ai pas été la plus conciliante envers elle au tout début. Pourtant, je savais, de par certains de mes comportements, que j'étais susceptible de développer un tel trouble. Un jour, elle m'a dit que c'était beaucoup plus facile de comprendre quand on vivait la situation. Un jour, je l'ai su! L'anxiété, invisible, mais ô combien perfide, m'a frappée en plein visage! Quand je me suis aperçue que j'avais un sérieux problème et que, à mon grand dam, ce dernier n'était pas d'origine physiologique, ma condescendance et mon orgueil en ont pris un méchant coup!

Les préjugés ont toujours existé et ne cesseront pas du jour au lendemain.

Alors que je rédigeais ce livre, je suis tombée par hasard sur un livre des années soixante ayant appartenu à ma mère : La femme canadienne, Un manuel d'hygiène personnelle. Dans ce guide de relations familiales, au chapitre intitulé Suis-je prête à devenir mère?, j'ai lu, perplexe, ce qui suit : « Plusieurs personnes se demandent aussi, avec une certaine inquiétude dans l'âme, si une maladie mentale, existant dans la famille, peut se transmettre à leur bébé. On estime que très peu de maladies mentales possèdent un caractère héréditaire. Mais pour plus de sûreté, il vaut mieux parler de ce cas à un spécialiste compétent »

Par curiosité, j'aurais aimé savoir ce que ledit spécialiste répondait à ces personnes étant donné une certaine méconnaissance de la maladie mentale à cette époque. Que conseillait-on aux futurs parents dont un membre de la famille en était atteint ?

Il est certain que, comparativement à ces années, nous avons parcouru un long chemin. Par exemple, des vedettes du petit écran osent parler de leur(s) trouble(s), et s'impliquent même auprès d'organismes voués à venir en aide aux personnes touchées par ce type de maladie.

Certaines personnes, parfois simplement par mauvaise habitude, ont tendance à juger tout comportement inhabituel. Hélas, la maladie mentale n'y échappe pas. Difficile de faire changer ou d'éliminer des idées reçues. Pour bon nombre de gens, les troubles anxieux sont synonymes d'un manque flagrant de volonté.

Qui n'a jamais entendu : « On le sait bien, lui, il ne veut pas travailler! » ou encore « C'est juste une peureuse! » Même si

vous vous évertuez à leur expliquer votre état, ces gens trouveront toujours un argument pour ne pas abonder dans le même sens que vous. Comprenons-nous bien, l'idée n'est pas de jouer le rôle de la pauvre victime. Non! Disons qu'une petite dose de compréhension, voire d'empathie, ne nuirait pas de temps en temps.

Souvent, ces opinions indésirables viendront d'amis ou de connaissances qui, eux, confrontent leurs peurs et ne s'interrogent pas continuellement. Chanceux! Ils perçoivent que se soumettre à ses peurs est une faiblesse, rien de moins. Pour ma part, lorsque je perçois une absence totale d'ouverture d'esprit, je renonce.

Au niveau de la famille, il peut y avoir plus d'ouverture, même si elle ne comprend pas – ou pas toujours – vos réactions ou vos peurs. Elle peut certes vous appuyer et souvent, il y aura un intérêt, du moins à essayer de saisir les dessous de la problématique. Il est aussi facile de cerner ceux qui veulent comprendre et ceux qui font semblant, simplement pour ne pas vous blesser ou, encore, ceux qui tournent le tout à la blague. Je l'avoue, je suis du genre à préférer rire de quelque chose plutôt que d'en pleurer. Toutefois, concernant mes plus fortes crises d'anxiété, je n'arrive pas à les trouver drôles, encore aujourd'hui. Quand je repense à des épisodes en particulier, j'y vois une « naïveté malsaine » face à ce qui m'arrivait. Je croyais que mon anxiété partirait comme elle était venue, et je refusais pratiquement tout traitement qui aurait pu me soulager bien avant.

Vous vous buterez également à ce que j'appelle des murs.

Malheureusement, ces derniers sont déjà bien campés dans leurs positions, alors inutile de vous éreinter à leur expliquer, rien ne les fera déroger de leur ligne de pensée.

Conservez votre énergie pour votre lutte quotidienne contre vos peurs et phobies, voire pour vous en sortir. Avec le temps, croyez-moi, on apprend à choisir ses batailles.

Ce texte est un extrait du livre "Conte-moi tes peurs. Comment vivre avec l'anxiété au quotidien", publié aux Éditions Béliveau. L'auteure, Chantale Mercier nous a généreusement donné l'autorisation de publier l'extrait et nous lui en sommes reconnaissants. Nous remercions également Chantale d'avoir publié dans son livre le texte de Martin Binette, "La phrase qui tue". Le livre est disponible en librairie ou vous pouvez communiquer avec l'auteure, en cliquant sur le lien suivant pour vous en procurer une copie.

Source : <http://entreesdeuxoreilles.ca/category/chantale-mercier/>

Fanny Cyr, blogueuse et collaboratrice chez Entre les Deux Oreilles

Fanny Cyr est maman d'un garçon autiste. Travaillant dans le domaine de la santé depuis plusieurs années et vivant elle-même avec une maladie mentale, elle est très sensible et empathique envers ces personnes.

Le cri du coeur d'une mère - 9 mars 2016

L'autisme et la santé mentale d'une maman - 4 septembre 2015
Mon fils a 16 ans. Il a des troubles de santé mentale tels que le TDAH avec impulsivité, un trouble anxieux ainsi qu'un trouble de langage. Il est très vulnérable et influençable. Il demeure dans une unité ouverte d'un Centre jeunesse depuis un peu plus d'une année dû à ses troubles de comportement que nous n'étions plus en mesure de contrôler.

À ce jour, mon fils a cumulé plus d'une vingtaine de fugues en quelques mois ainsi que des tentatives de suicide, sans oublier des épisodes de désorganisations importantes. Il a été hospitalisé après la période des fêtes pour une intoxication volontaire de médicaments durant une fugue.

Pendant son séjour de 48 heures à l'hôpital, mon garçon s'est agité à un point tel qu'un code blanc a été déclenché et que des mesures de contention ont été prises.

Il a obtenu son congé de l'hôpital quelques heures plus tard. Le Centre jeunesse a refusé la mesure d'encadrement intensive qui est une mesure de placement dans une unité où les portes sont verrouillées et que le risque de fugue est nul. Ils ont préféré mettre des mesures supplémentaires de surveillance durant une dizaine de jours.

Après cet épisode, mon fils semblait prendre du mieux. La médication ayant été ajustée par son pédopsychiatre et le début d'une thérapie avec une psychologue.

Malheureusement la semaine dernière, les symptômes de la maladie mentale sont réapparus.

Nous sommes en train d'assister, avec un terrible sentiment d'impuissance, à sa chute.

Les fugues ont recommencé de plus belle ainsi que les pensées suicidaires et les comportements le mettant en danger.

Lors de la dernière fugue cette semaine, il est parti en short, t-shirt et en souliers de style CROC. Il s'est retrouvé au centre-ville de Montréal à plus de deux heures de route du Centre jeunesse. La police l'a retrouvé dans un refuge pour jeunes sous une fausse identité. Il avait une lettre d'adieu pour nous en sa possession.

Même avec tous ces comportements, le Centre jeunesse refuse la mesure d'encadrement intensive disant ne pas avoir assez d'éléments.

Cette mesure ne vise-t-elle pas à mettre un jeune en sécurité ? Est-ce que le Centre jeunesse attend vraiment que l'irréparable se produise avant d'agir ?

Pourquoi ne protège-t-il pas mon fils malgré tout ses comportements qui le mettent en danger ?

Pourquoi n'est-il pas dans un hôpital spécialisé en santé mentale pour soigner son mal de vivre qui le tue à petit feu ?

Pourquoi est-ce si difficile de soigner un enfant ayant une maladie mentale ?

Voilà de nombreuses questions auxquelles moi, sa maman, me pose le cœur rempli d'inquiétudes face à son avenir.

Avez-vous la réponse, vous ?

Source : <http://entrelesdeuxoreilles.ca/le-cri-du-coeur-dune-mere/>

La cyberdépendance : quand Internet prends les commandes

Qu'est-ce que la cyberdépendance ?

On définit l'utilisation problématique d'Internet et des nouvelles technologies comme étant « une utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendrent des difficultés chez l'individu » (Sergerie, 2005). « Cette surutilisation amènerait un sentiment de détresse et des difficultés au niveau psychologique, social ou professionnel » (Caplan, 2002; Young, 1998, 2004). Selon Griffith (1998),

certains critères doivent être considérés dans l'examen de l'interaction entre l'humain et la technologie.

Prédominance : le comportement ou l'activité occupe une place prédominante dans la vie de l'individu, souvent au détriment d'activités ou de relations réelles. Exemple : pensées récurrentes ou envahissantes concernant la dernière séance d'Internet ou anticipation des séances à venir.

Modification de l'humeur : conséquence du comportement ou de l'activité. Par exemple, impression d'apaisement ou d'engourdissement euphorique.

Tolérance : besoin d'augmenter la quantité de temps consacré à l'activité pour obtenir les mêmes effets. Par exemple, passer plus de temps en ligne, investir des montants d'argent plus élevés pour les gageures, etc.

Symptômes de manque : sensations désagréables ressenties lorsqu'il y a cessation ou réduction dans la fréquence ou la durée d'utilisation. Par exemple, éprouver un sentiment de vide intérieur ou être irritable.

Conflits : entre le milieu de travail, le réseau social, la vie familiale et l'individu. Par exemple, mentir à ses proches au sujet de son utilisation d'Internet.

Rechute : efforts répétés, mais infructueux pour contrôler ou réduire le temps passé en ligne.

Types de cyberdépendance

La cyberdépendance peut prendre des formes variées. Les plus fréquentes sont :

Les activités sexuelles en ligne : cybersexe, échange, visionnement et téléchargement de matériel pornographique (« cyberpornographie »), recherche de partenaires sexuels en ligne, comportements masturbatoires durant les périodes de connexion, de clavardage ou de communication par webcam. La personne court le danger de privilégier les activités sexuelles en ligne au détriment de relations sexuelles réelles avec son ou sa partenaire.

Les cyberrelations : elles ont un aspect interactif et réfèrent aux rencontres, aux échanges et aux relations développées ou maintenues par le biais d'Internet ou des nouvelles technologies. Elles concernent notamment les sites de rencontres, de réseautage social, le clavardage, les textos sur messagerie mobile, les courriels. Le fait de prioriser les cyberrelations au détriment des relations amicales et familiales réelles peut mener à la détérioration de ces dernières contribuant ainsi à l'isolement du cyberdépendant.

Les jeux en ligne : jeux vidéo, jeux de hasard et transactions en ligne (p. ex. poker en ligne, enchères, transactions boursières, achats en ligne, etc.). Cette forme de cyberdépendance peut également amener l'individu à consacrer un nombre d'heures significatif à ces activités au détriment des autres activités présentes dans sa vie.

La recherche d'informations : concerne la navigation (surfing) sur Internet et le cybermassaging (amasser d'importantes quantités de contenu et d'information en ligne). L'individu passe de longues périodes à la recherche d'information en ligne, contribuant ainsi à une réduction de sa productivité (au travail, dans les études), à une réduction du temps accordé aux autres tâches en général, à une surcharge de travail et, par conséquent, à une hausse des facteurs de stress.

Comment décrocher ?

Comme il est possible de le constater, la cyberdépendance peut être à l'origine de plusieurs difficultés et conséquences désagréables dans la vie de l'individu. Pour certains, la prise de

conscience de l'existence du problème et un effort soutenu d'autodiscipline s'avéreront suffisants pour régler le problème. Pour d'autres, un suivi et un traitement psychologiques seront nécessaires. Dans ce dernier cas, une intervention en deux temps sera souvent privilégiée.

Observer : l'auto-observation de son utilisation d'Internet constitue un bon point de départ. En effet, le fait d'observer ses sentiments, ses pensées et ses comportements en lien avec l'utilisation d'Internet et des technologies peut amener des prises de conscience qui permettent d'orienter et de cibler efficacement les interventions par la suite. Outre les pensées et sentiments, l'observation devrait également porter sur la fréquence, la durée et le contexte de l'utilisation d'Internet.

Agir : Young (1999) propose une série de conseils pour aider une personne à utiliser Internet de manière plus appropriée et saine. Elle suggère notamment de pratiquer des habitudes et des comportements opposés (activités qui sont moins dommageables pour la personne dans les périodes où elle se connecte habituellement). Exemple : prendre sa douche et déjeuner avant de se connecter pour la personne qui le fait habituellement en sortant du lit. Cette personne peut aussi utiliser des alarmes externes pour gérer son temps de connexion. Il est également recommandé d'établir des objectifs réalistes quant à la réduction ou à la cessation de l'utilisation des applications problématiques. L'utilisation de cartes de rappel à propos des objectifs ainsi que des conséquences négatives de l'utilisation problématique d'Internet permet de maintenir la motivation. On suggérera aussi l'intégration d'activités plaisantes à caractère social ou d'activités de détente.

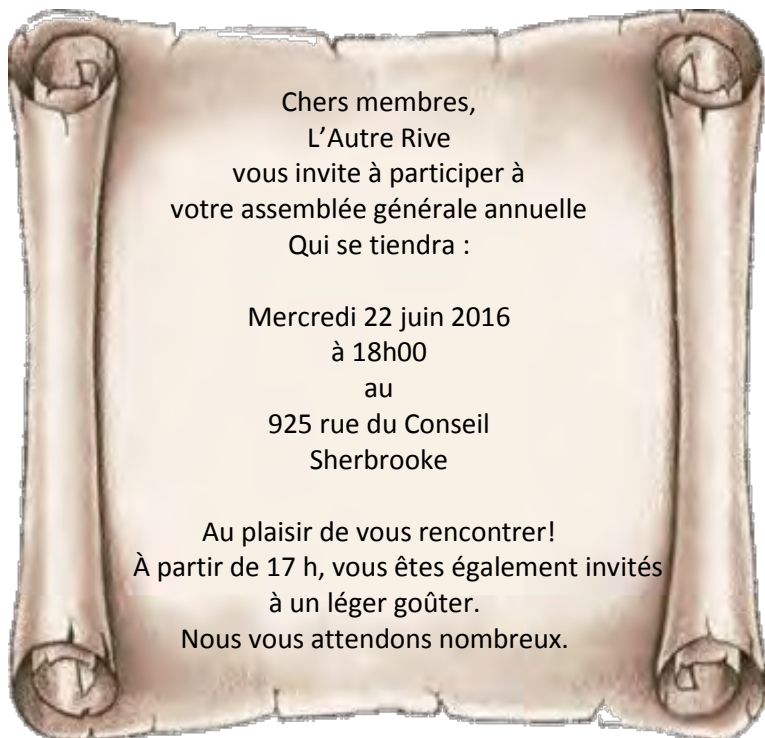
Rédigé par :

Philippe Daris, psychologue

Avec la participation de Marcel Bernier, psychologue

Source :

<https://www.aide.ulaval.ca/cms/site/aide/page102241.html>



L'Autre Rive sera fermée

Le 24 juin et

le 1 Juillet



Au menu cet été

Juin - Juillet - Août - Septembre



GRUPE D'ENTRAIDE ET D'ÉCHANGE SUR LES TROUBLES ANXIEUX.
10h à 11h30

DATE	THÈMES
17 juin 2016	Les émotions, le cerveau émotionnel, comment exploiter mon intelligence émotionnelle.
8 juillet 2016	Quand les activités sociales me causent de l'anxiété et m'empêchent de faire ce que j'ai le goût.
22 juillet 2015	L'hortithérapie
5 août 2016	La peur de tomber en amour.
19 août 2016	Le brain gym, les exercices physiques que l'on peut intégrer au quotidien.
2 septembre 2016	Le monde du travail me fait peur.

On vous attend en grand nombre !

Réservez tôt. Places limitées.

****Thèmes sujets à changement.**

