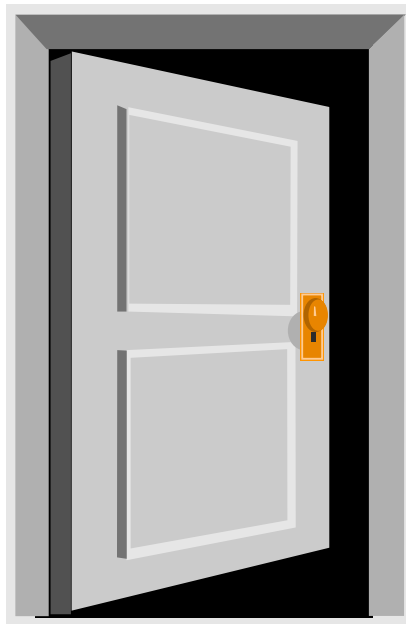


Infoxiété

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

AVRIL - MAI 2006

JOYEUSES PÂQUES



Heures d'ouverture

Lundi	
Mardi	8h30 à midi
Mercredi	
Vendredi	13hre à 16h30
Jeudi	13hre à 16h30

Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur: _____ 819_564_0676
Télécopieur: _____ 819_564_8143
Courriel: _____ lautre@aide-internet.org

* Nous nous ferons un plaisir de vous appeler dans les meilleurs délais

Sommaire

Mot de la coordonnatrice	2
Congé de maternité	2
Mélanie.....	2-3
Heureux anniversaires	3
Date à retenir	3
Nous y étions	3-4
Comprendre la maladie mentale	4-6
Renaître à l'aube	7
Conférence avec Marcel Leboeuf	7
Groupe de partage	8

Équipe du journal

Lucie Chouinard
Marie-Claude Fortin
Rose-Marie Daniel

Mot de la coordonnatrice

Bonjour tout le monde,

Nous y voilà ! Vive le printemps, vive le changement d'heure et arrive avec cela la fin d'année financière pour l'organisme. Nous allons vous préparer consciencieusement tous les rapports annuels que nous vous présenterons avec plaisir lors de votre assemblée générale annuelle. Réserver tout de suite votre soirée du lundi 5 juin.

Membre du conseil d'administration, bénévoles, stagiaires et employées, nous sommes fiers de l'année que nous venons de vous offrir. Notre souhait est que nous puissions vous en offrir autant si les conditions financières et humaines nous le permettent.

Comme vous allez le constater il y aura une vague de changement. Vous verrez de nouveaux visages qui nous ferons sûrement fleurir de belles idées. Là-dessus je vous souhaite un bon printemps et au plaisir de ressortir ma plume en juin.

Lucie Chouinard

CONGÉ DE MATERNITÉ

Chers membres, chères collègues je me prépare à quitter l'organisme pour aller vivre une grande aventure celle de devenir mère une seconde fois. C'est avec joie mais en même temps incertitude que j'attendrai la naissance de ce petit bout d'homme prévue pour la première semaine du mois de juin. Durant une année entière j'aurai beaucoup de travail car la naissance d'un enfant signifie une grande période d'adaptation nécessaire afin de créer des liens significatifs avec bébé et la famille. Ce temps d'arrêt est à mon sens incontournable si nous souhaitons donner à nos enfants cette fameuse confiance fondamentale et essentielle au développement de l'être humain. Je suis reconnaissante envers tous ceux et celles qui ont travaillé à mettre en place des congés parentaux plus généreux car ils contribuent à solidifier les familles. Plus près de moi encore je souhaite remercier mes collègues, les bénévoles, les stagiaires, les membres du conseil d'administration de votre confiance, votre ouverture, votre souplesse qui font de L'Autre Rive un milieu de travail stimulant et combien enrichissant. En terminant je souhaite que chacun des clients que j'ai eu le privilège d'accompagner aient le courage de persévérer dans les changements d'attitudes ou de comportements qui maintiennent leur anxiété. Au plaisir de vous revoir.

Marie-Claude Fortin

Bienvenue à Mélanie

Mélanie

Bonjour à tous et à toutes!

Avec la venue du printemps, il arrive souvent que plusieurs changements s'annoncent. Pour ma part, mon renouveau s'inscrit avec mon

(Suite à la page 3)

Bienvenue à Mélanie

Mélanie

(Suite de la page 3)

entrée au sein de L'Autre Rive. En effet, je me suis jointe à l'organisme depuis déjà quelques semaines. Je suis très heureuse de partager cette expérience unique avec des collègues de travail autant passionnées que compétentes. Mon passage ici, parmi vous tous, s'augure être un parcours fort agréable!

Bon printemps et à bientôt!

Mélanie Bizier, Intervenante.

Heureux anniversaires

Avril 2006

Annie F.	04-02
Stephane A.	04-03
Louise D.	04-03
Isabelle G.	04-06
Claudette T.	04-08
Suzanne F.	04-08
Eric B.	04-15
Denis L.	04-16
Murielle B.	04-21
Huguette V.	04-22
Suzette G.	04-25
Mona B.	04-26
Hélène M.	04-30

Mai 2006

Julie C.	05-12
Réjean L.	05-15
Stanislas H.	05-16
Corentine N.	05-16
Lucie D.	05-25
Lucie B.	05-25
Nicole L.	05-25
Andrée L.	05-26
Linda S	05-29

DATES À RETENIR

ATELIER :

RÉSERVÉ AUX MEMBRES

L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

Quand : Les vendredis
21-28 avril et
5 mai 2006

De jour : 10 h à 12 h

Thème : **ÉQUILIBRE EN TÊTE**
(mon rapport avec la
nourriture)

**3 rencontres de 2 heures pour vous
permettre une réflexion.**

S.V.P. vous inscrire en appelant au 564-0676.

Vous êtes invitée :

Lundi, le 5 juin 2006 ;

- **À une séance publique
d'information de 17 h à 19 h**
- **Suivie de l'assemblée générale
annuelle des membres à 19 h.**

**Pour information et confirmation de votre
présence, contactez-nous au (819) 564-
0676 avant le 29 mai 2006.**

Nous y étions

1^{er} fév.06	Conférence de presse pour le lancement de la Semaine de la Prévention du Suicide.
20 fév. 06 et 20 mars 06	Comité de préparation de la Semaine nationale de la Santé mentale en mai 2006
23 fév. et	Réunions mensuelles <i>(Suite à la page 4)</i>

Nous y étions

(Suite de la page 3)

- 23 mars** du regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie (RRCSME).
- 24 fév. 06** Réunion de la Table réseau clinique en santé mentale.
- 28 fév. 06** Déjeuner-causerie (CDC) ayant pour thème : «Pour que travailler dans le communautaire ne rime pas avec misère» Présentation par l'organisme La Cordée Transit de jour de son programme: « Réseau santé mentale et vieillissement ».
- 2-3 mars 06:** Colloque : «Défi de la reconnaissance et du soutien du communautaire au Québec».
- 9 mars 06** Rencontre du comité: "Programme de développement des ressources humaines".
- 21 mars 06** Assemblée générale spéciale du Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC de l'Estrie).
- 28 mars 06** Tournée provinciale de consultation sur le plan d'action stratégique 2006-2009 de l'Association québécoise de prévention du suicide.
- 30 mars 06** Réunion spéciale du RRCSM de l'Estrie.

COMPRENDRE LA MALADIE MENTALE

Les maladies mentales, tout comme les maladies physiques, peuvent prendre plusieurs formes. Bon nombre de personnes craignent les maladies mentales et les comprennent mal. Cette crainte disparaîtra lorsque les gens seront mieux informés. Si vous ou une personne de votre entourage souffrez d'une maladie mentale, nous avons

de bonnes nouvelles pour vous : toutes les maladies mentales peuvent être traitées.

Obtenir de l'aide

Si vous ou quelqu'un de votre entourage développez les symptômes d'une maladie mentale, il est important d'être diagnostiqué et de commencer les traitements le plus rapidement possible.

La maladie mentale est commune. Les statistiques indiquent qu'un canadien sur six éprouvera un problème de santé mentale à un moment donné au cours de sa vie. Chaque année, les maladies mentales sont responsables d'une forte proportion des séjours hospitaliers, et pourtant, les gens n'en savent pas long au sujet de cette maladie – et ce, en dépit du fait que chaque canadien connaît au moins une personne qui a été, ou sera, touchée par la maladie mentale.

Il est tout à fait naturel de craindre ce que l'on ne comprend pas. À ce titre, la maladie mentale fait peur à bien des gens et, malheureusement, celle-ci est encore marquée d'un stigmate (un stigmate se définit comme une marque ou un signe de déshonneur). C'est à cause de ce stigmate qu'un grand nombre de personnes hésitent à obtenir de l'aide pour un problème de santé mentale, par crainte de mépris. Ce sentiment est malheureux car la plupart des maladies mentales peuvent être efficacement traitées. Pire encore, le stigmate qu'éprouvent les personnes atteintes d'une maladie mentale peut être encore plus nuisible que la maladie elle-même.

Si vous désirez participer à l'élimination du stigmate social rattaché à la maladie mentale, nous espérons que cette brochure vous fournira des renseignements et suggestions utiles à cet effet.

(Suite à la page 5)

COMPRENDRE LA MALADIE MENTALE

(Suite de la page 4)

Les mythes relatifs à la maladie mentale.

De nombreux mythes existent à l'égard de la maladie mentale. Tant que les gens ne connaîtront pas la vérité, ils continueront de nier que la maladie mentale existe ou d'éviter tout simplement d'en parler.

Qu'elle est l'étendue de vos connaissances au sujet de la maladie mentale ? Voici quelques-uns des mythes les plus communs, et quelques vérités :

- **Les personnes atteintes de maladie mentale sont violentes et dangereuses.** En réalité, en tant que groupe, les personnes atteintes de maladie mentale ne sont pas plus violentes que n'importe quel autre groupe. En fait, elles sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes d'actes de violences que d'être elles-mêmes violentes.
- **Les personnes atteintes de maladie mentale sont pauvres et/ou moins intelligentes.** De nombreuses études démontrent que la plupart des malades mentaux sont dotées d'une intelligence moyenne ou supérieure à la moyenne. La maladie mentale, comme la maladie physique, peut toucher n'importe qui, peu importe le niveau d'intelligence, de classe sociale ou de revenu.
- **La maladie mentale est causée par une faiblesse personnelle.** Une maladie mentale n'est pas un défaut de caractère. C'est une maladie, et elle n'a rien à voir avec une faiblesse ou un manque de volonté. Bien que les personnes atteintes de maladie mentale jouent un rôle important à leur propre rétablissement, elles n'ont pas choisi de tomber malade et ne doivent pas être jugées paresseuses parce

qu'elles ne peuvent pas tout simplement «s'en secouer».

- **La maladie mentale est un trouble unique et rare.** La maladie mentale ne s'agit pas d'une seule maladie mais regroupe plutôt un grand nombre de troubles. L'anxiété, la dépression, la schizophrénie, les troubles de la personnalité, les troubles de l'alimentation et les troubles organiques du cerveau peuvent amener des milliers de canadiens à être malheureux, à pleurer et à avoir des ratés.

Les mots peuvent blesser

«Fou», «dingue», «cinglé», «détraqué» ou «schizo» ne sont que quelques exemples de mots qui perpétuent le stigmate de la maladie mentale. Ces mots amoindrissent et blessent les personnes éprouvant des problèmes de santé mentale. Plusieurs d'entre nous les utilisons sans avoir l'intention de blesser. On n'oserait jamais se moquer d'une personne souffrant d'une maladie physique comme le cancer ou une maladie du cœur, alors il est tout aussi important de ne pas se moquer d'une personne aux prises d'une maladie mentale. C'est cruel.

La maladie mentale dans les médias

Les personnes atteintes de troubles mentaux sont souvent décrites de façon irréaliste ou inexacte par les médias. Les films, la télévision et les livres présentent souvent les personnes atteintes de maladie mentale comme dangereuses ou instables. Les reportages mettent souvent l'accent sur la maladie mentale pour créer des nouvelles à sensation, même si la maladie n'a rien à voir au récit des faits. Les annonceurs utilisent des mots comme «fou» pour décrire les très bas prix de leurs marchandises et suggérer aux consommateurs d'en tirer profit.

(Suite à la page 5)

COMPRENDRE LA MALADIE MENTALE

(Suite de la page 5)

Pour aider à changer la façon dont les médias parlent de la maladie mentale, vous n'avez qu'à élever la voix.

Comment reconnaître le problème

Utilisez les critères suivants pour reconnaître les attitudes et les gestes qui encouragent la stigmatisation de la maladie mentale. C'est facile. Demandez-vous tout simplement si ce que vous entendez :

- Stéréotype les personnes atteintes de maladie mentale (c'est-à-dire, présume qu'elles sont toutes pareilles plutôt que de les juger individuellement) ?
- Banalise ou amoindrie les personnes atteintes de maladie mentale et/ou la maladie elle-même ?
- Blesse les personnes atteintes de maladie mentale en les insultant ?
- Traite les personnes atteintes de maladie mentale avec condescendance comme si elles n'étaient pas aussi bonnes que les autres.

Si vous lisez ou entendez quelque chose dans les médias qui ne passe le test des critères faites-vous entendre ! Téléphonnez ou écrivez à l'auteur ou à l'éditeur du journal, du magazine ou du livre ; au producteur à la station radio ou télévision, ou au réalisateur du film, ou encore à l'annonceur qui a utilisé des mots qui perpétuent l'incompréhension de la maladie mentale. Aidez-les à comprendre que leurs mots peuvent nuire aux personnes atteintes de maladie mentale.

Autres choses que vous pouvez faire.

Nous pouvons tous contribuer à changer la façon de penser des gens envers la maladie mentale.

Commencez par vous-même. Faites attention à ce que vous dites. Utilisez un langage juste et sensible pour parler des

personnes atteintes de maladie mentale. Votre attitude positive peut avoir en effet sur toutes les personnes que vous rencontrez.

Nous avons déjà réussi à changer la façon dont nous faisons allusion aux femmes, aux gens de couleur et aux personnes handicapées. Pourquoi nous en tenir là ?

Avez-vous besoin de plus amples renseignements ?

Si vous désirez en savoir plus sur la maladie mentale ou sur la façon de combattre le stigmate qui s'y rattache, contactez la filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale dans votre région.

Source : Association canadienne pour la santé mentale, www.cmha.ca/bins/

LE COIN DE LA CONFIDENCE

- ❖ Vous voulez nous faire partager une expérience que vous avez vécue (positive ou négative) face à votre trouble de l'anxiété, un poème que vous avez vous-même composé, une pensée que vous avez lue et avez trouvée merveilleuse !
- ❖ Vous voulez :
 - Faire passer un message ;
 - Donner une information ;
 - Donner une opinion ?
- ❖ Cette page du journal est la vôtre. Vous n'avez qu'à nous faire parvenir votre envoi à :

L'AUTRE RIVE
«Le coin de la confiance»
925, rue du Conseil
Sherbrooke (Québec) J1G 1L6
 Ou par courriel ;
lautre@aide-internet.org

RENAÎTRE À L'AUBE

ai longtemps vécu dans l'obscurité, la lumière du jour m'agressait. J'étais prisonnière des ténèbres, cachée derrière un nuage. Depuis juin 2005, je découvre une douce caresse matinale (le jour).

L'aube m'énergise c'est comme si on m'accordait une journée de plus. Je m'éveille au crépuscule et j'assiste au lever du jour.

Quand je retrouve les BRAS de Morphée je suis pleinement satisfaite. Ce qui m'emballe c'est le retour d'un autre matin. Je réalise que durant le reste de ma vie, il y aura toujours cette lumière éblouissante.

Chantal, ex-noctambule

Merci Chantal pour ton texte.

N'oubliez pas de :

- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2006 -2007 au coût de 8. \$
- Nous avertir si vous changez d'adresse et de numéro de téléphone.

Fermeture de l'organisme

Veillez prendre note que le bureau sera fermé
 - Lundi, le 17 avril 2006, férié de Pâques ;
 - Lundi, le 22 mai, fête des patriotes.

RÉFLEXION

La patience est synonyme de lâcher prise. Cela signifie de ne pas être en attente de ce qui va se passer aussi. La patience signifie non pas attendre que les événements surviennent mais se recentrer sur le moment présent, le vivre après avoir envoyé dans l'Univers ton souhait formulé de façon claire. Tu désires obtenir quelque chose ? Tu lances en le formulant clairement ce que tu désires et te réabsorbes alors dans ta vie présente. La

patience est alors le temps que met le désir à être obtenu. Chaque fois que la pensée revient, tu la chasses en te recentrant dans le moment présent.

Source : DUFOUR, Dr Daniel, *Les barrages inutiles*, page 106, 2005, Éditions de l'Homme

LE LUNDI, 24 AVRIL 2006 À 19 :00 HEURES

À

**L'HÔTELLERIE LE BOULEVARD
 4201 BOULEVARD BERTRAND FABI
 ROCK FOREST**

(EN FACE DU CINÉMA GALAXY)

BILLETS : \$10.00 DISPONIBLES À :

**L'AUTRE RIVE
 925, RUE CONSEIL
 SHERBROOKE QC
 (819) 564-0676**

**AINSI QUE DANS LES ORGANISMES
 COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE
 DE CHAQUE M.R.C.**