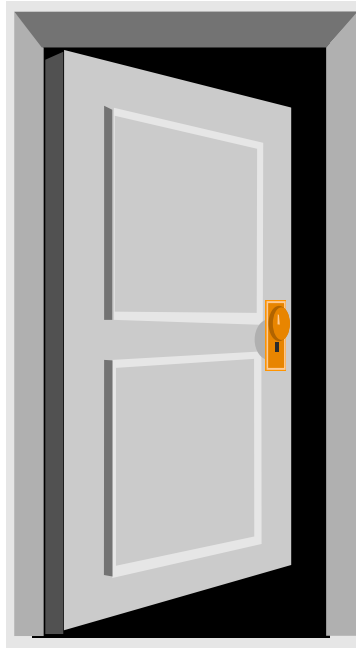


Infoxiété

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

DÉCEMBRE 2005 - JANVIER 2006

*Joyeux Noël
Bonne Année !*



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
Nous y étions	2-3
Heureux anniversaires	3
Date à retenir	3
Sortir de l'ombre	3-4
Prévenir les troubles paniques	4-6
Une stagiaire en psychologie...	6
Méditation en guise de traitement...	7

Équipe du journal

Lucie Chouinard
Marie-Claude Fortin
Rose-Marie Daniel

Mot de la coordonnatrice

Bonjour tout le monde,

Aujourd'hui, j'ai le «blues de vous» et sous ce blues j'y ai découvert une certaine déception et un gros point d'interrogation. L'équipe travail très fort pour mettre en place et vous offrir des activités diversifiées et qui vous sont particulièrement réservées à titre de membre de l'organisme. Cependant le taux d'inscription et de participation est très bas, pourquoi ?

Je profite de votre journal pour vous demander de nous éclairer, honnêtement et simplement, et de nous confirmer ou infirmer les affirmations suivantes :

1. Peu importe les groupes et les activités, je n'y participerais pas.
2. Ce qui est en place ne m'intéresse pas.
3. J'ai des contraintes qui m'empêchent d'y participer. Si oui lesquelles ? Qu'est-ce qui permettrait de voir disparaître ces contraintes ?
4. Ma participation serait assurée si.....car mes intérêts sont.....

S'il vous plaît, répondez à notre appel nous en avons besoin pour nous aiguiller correctement

Le découragement nous gagne par moment. Lisez-vous votre journal d'un bout à l'autre ?

Nous voulons bien «donner au suivant» encore faut-il que ce suivant soit réceptif.

Je désire terminer sur une note positive en remerciant les **Fidèles** et en les invitant à encourager d'autres à se joindre à eux, à elles.

Je vous souhaite à tous et toutes un bon hiver et de Joyeuses Fêtes.

Aurons-nous le plaisir de nous voir et de fêter avec vous le **mardi 13 décembre de 11 h à 15 h au party des membres ?**

Si oui, confirmez-nous votre présence.

Lucie Chouinard

Nous y étions

- | | |
|----------------------------------|---|
| 6 oct. 05 | Rencontre régionale avec l'équipe ministérielle sur le «Plan d'action en santé mentale 2005-2010» |
| 20 oct. 05
17 nov. 05 | Rencontres mensuelles du «Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Estrie» (RRCSME). |
| 15 nov. 05 | Rencontre du comité PDRH pour l'analyse de projets présentés dans le cadre du «Programme de développement des ressources humaines.» |

(Suite à la page 3)

Nous y étions

(Suite de la page 2)

- 16 nov. 05** Organisée par le «Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie» (ROC Estrie), rencontre sur «Un cadre de relation organismes communautaires CSSS-Agence» et sur «Un cadre de relation entre organismes communautaires à mission locale et régionale.
- 29 nov. 05** Formation sur les troubles anxieux donnée aux bénévoles de Secours-amitiés

DATES À RETENIR

RÉSERVÉ AUX MEMBRES

RAPPEL ! RAPPEL ! RAPPEL

Groupe de partage

Le retour de Mme Diane Délisle, naturopathe

Quand : Mercredi 7 décembre 2005

De jour : 10 h à 12 h

Confirmer votre présence

Heureux anniversaires

Décembre 2005

Mona F.	12-03
Madeleine L.	12-13
Patricia P.	12-15
Louise R.	12-21
Marie-Claire T.	12-26

Janvier 2006

Denise B.	01-01
Christian V.	01-02
Jinny D.	01-08
Gisèle B.	01-10
Danielle M.	01-17
Madeleine B.	01-19
Odile L.	01-21
Ian C.	01-23
Michèle C.	01-24
Monique St-L.	01-25
Renée-Claude L.	01-31

PARTY DE NOËL

Quand : Mardi 13 décembre 2005

De jour : 11 h à 15 h

IMPORTANT : S'inscrire avant le 8 décembre pour la planification du petit buffet. Si quelqu'un(e) se sent un cœur de cuisinier(ère) et a le goût d'apporter quelque chose, contactez Lucie pour lui en faire-part au 564-0676.

SORTIR DE L'OMBRE

Je souffre d'agoraphobie depuis 27 ans. Je me suis souvent sentie en prison et c'était toute une condamnation. À force d'essayer des clés pour en sortir, j'ai fini par trouver la bonne. Le monde s'est ouvert vers une nouvelle et fascinante aventure «la vie.»

Dans cette vie il y a les autres et c'est vers eux que je quête de l'air. Dans cette immersion sociale mon anxiété diminue chaque jour, j'éprouve énormément de plaisir en compagnie des autres. Ma motivation profonde : l'autonomie, la liberté de mouvement quel cadeau !

À chaque mois j'aurais le goût de laminer ma
(Suite à la page 4)

SORTIR DE L'OMBRE*(Suite de la page 3)*

passé d'autobus. La solitude m'a appris à reprendre contact avec moi-même, l'isolement par contre un effet secondaire de la peur vive. À toutes les personnes isolées, souffrantes, nourrissez l'espoir et vos peurs vont crever de faim.

Merci L'Autre Rive et toutes les belles personnes que j'y rencontre.

Chantal.

Source : Merci Chantal pour ce témoignage

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 ;
lautrive@aide-internet.org

N'oubliez pas de :

- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2005-2006 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 du jeudi 22 décembre 2005, au lundi 2 janvier 2006 inclusivement.

PRÉVENIR LES TROUBLES PANIQUES***Un mal qui se transmettrait de génération en génération***

De 2% à 5% de la population souffre de trouble panique, une maladie qui se situe à égalité avec le cancer ou les problèmes cardiaques au chapitre des pertes de fonctions. Grâce aux nombreuses études menées sur le sujet, la preuve n'est plus à faire : les gènes, de même que les facteurs sociaux et psychologiques, sont en grande partie responsables de ce désordre mental. À l'Université d'Ottawa, des chercheurs se penchent maintenant sur la mutation génétique que présentent les personnes atteintes de ce trouble afin d'évaluer les risques que celle-ci ne provoque une attaque. Le but : intervenir auprès des enfants jugés à risque avant que la maladie ne fasse ses ravages.

Le trouble panique est un mal bien particulier, qui se caractérise par des attaques de panique soudaines et très intenses : On éprouve de la difficulté à respirer, des palpitations, des pertes d'équilibre, des tremblements, des nausées, une abondante sudation, etc. «*Ces symptômes surviennent dans le contexte d'un affect d'émotion de frayeur et de pensée de danger, comme la peur de mourir ou de s'évanouir, explique le docteur Jacques Bradwejn, chercheur et chef du département de psychiatrie de l'Université d'Ottawa. C'est une expérience qui sort de l'ordinaire, très intense et épouvante. Une personne qui ne l'a jamais vécue pourra l'attribuer à tort à un peu de stress ou d'anxiété.*»

(Suite à la page 5)

PRÉVENIR LES TROUBLES PANIQUES

(Suite de la page 4)

Jusqu'à l'agoraphobie

La plupart du temps, les premières attaques surviennent aux années formatives de la vie, soit à l'adolescence ou entre 20 et 30 ans. Une fois la première attaque passée, l'expérience se répète pour atteindre une incidence moyenne de huit semaine (environ une par jour) «*C'est tellement dérangent et souffrant que la personne atteinte a une peur bleue de la voir se reproduire*, ajoute le D^r Bradwejn. *Elle en vient à éviter les endroits où cela survient – les grandes surfaces, les cinémas, les restos, la route en conduisant – et où elle peut difficilement se dérober, de peur de se sentir mal.*» Résultat : après quelque temps, en plus de ces attaques, l'individu développe une anxiété d'anticipation et de l'agoraphobie.

Au palmarès des affections entraînant des pertes fonctionnelles – difficulté de concentration, absences répétées au travail, etc. – les troubles paniques occupent le même rang que les maladies cardiaques, neurologiques ou le cancer. «*Les impacts économiques sont considérables et c'est maintenant seulement qu'on commence à le reconnaître*», remarque le D^r Bradwejn, qui scrute ce trouble anxieux sous toutes ses coutures depuis plus de 20 ans.

Comme l'explique le psychiatre, les troubles paniques sont le fruit d'une combinaison de facteurs sociaux, psychologiques et génétiques. «*Pour certaines personnes, la contribution des gènes peut être très forte*, précise-t-il. *On a des familles dont une bonne proportion de leurs membres, de génération en génération, est aux prises avec une trouble panique.*»

Sources génétiques

Les premiers indices d'une contribution génétique sont apparus avec les études familiales. En menant des «enquêtes» auprès de la parenté d'une personne souffrant de troubles paniques, les chercheurs se sont aperçus qu'il pouvait y avoir jusqu'à 25% de fréquence chez ces individus, comparativement à 2% à 5% dans l'ensemble de la population.

D'autres études menées auprès de vrais et faux jumeaux touchés par ce problème de santé mentale ont apporté une pierre de plus à l'hypothèse de la contribution génétique dans les troubles paniques. On a noté que, chez les premiers, la fréquence pouvait grimper jusqu'à 60% tandis que, chez les seconds, elle se situait autour de 30%. Des études d'adoption ont aussi démontré qu'un enfant issu de parents biologiques éprouvant des troubles paniques, élevé dans un climat non stressant par des parents «sains», présentait un risque de développer des troubles paniques identique à celui de ses géniteurs.

«*Dans les études en général, il commence à y avoir de bonnes évidences que certains systèmes neurobiologiques semblent être moins bien équilibrés au point de vue concentration – hormones, neurotransmetteurs, récepteurs, activité cérébrale, etc. – chez les personnes ayant des troubles paniques, en comparaison avec les sujets sains*, explique Jacques Bradwejn, qui se penche avec son équipe sur le système cholecystokinine-B (CKK-B) et dont les premiers résultats de la recherche sont sortis en 1999. *Étant donné que l'on sait qu'il y a déséquilibre, on tente de voir si celui-ci est causé par une différence de programmation de L'ADN.*»

Leur méthode est simple : ils font des prises de sang sur des sujets souffrant d'attaques de panique et comparent leur ADN à celui de sujets contrôles. «*On recherche les polymorphismes ou mutations, c'est-à-dire qu'on tente de voir s'il existe des différences de gènes entre les deux groupes*, expose le D^r Bradwejn. *De façon plus sophistiquée, on regarde du côté de la parenté ou de la fratrie pour voir si cette mutation se transmet d'une génération à l'autre, et si elle est associée à la transmission des symptômes.*»

Prévoir le risque

L'équipe de chercheurs de l'Université d'Ottawa a ainsi démontré que, chez les personnes atteintes, il y a effectivement une incidence

(Suite à la page 6)

PRÉVENIR LES TROUBLES PANIQUES*(Suite de la page 5)*

de polymorphisme beaucoup plus élevée. Mais ce qu'elle tente maintenant de déterminer, c'est si cette mutation confère un risque éventuel de provoquer une attaque de panique. *«On ne veut pas simplement savoir que 80% des patients ont cette mutation, on veut arriver à dire quelle est la chance que cette mutation confère un risque d'avoir une attaque de panique. Si elle est de 50%, par exemple, c'est significatif. On veut alors évaluer ce gène et dire à l'individu qu'il a 50% de chances d'avoir des attaques.»* La prévention prend ici tout son sens, au même titre qu'en cardiologie par exemple, où l'on sait qu'un taux de cholestérol élevé confère un réel risque d'attaque chez plusieurs personnes souffrant de troubles cardiaques.

Les résultats attendus devraient faire avancer la recherche de maintes façons, estime le chercheur. *«Étant donné que le trouble panique commence assez tôt, l'idée est de voir si les très jeunes enfants jugés à risque – dont au moins un des deux parents est atteint – ont ce polymorphisme, de sorte qu'on puisse intervenir auprès d'eux avant qu'ils n'éprouvent une première attaque.»*

Une deuxième étude est donc en cours auprès de ces enfants dits à risque, âgés de 6 à 12 ans. *«On compare leur physiologie, leur psychologie et leur système génétique – dont le système CCK – avec ceux des enfants dont aucun parent ne souffre de trouble panique, précise le D^r Bradwejn. On va alors pouvoir être en mesure d'évaluer s'il existe une différence entre les deux groupes. Le seul fait de savoir qu'on peut traiter la maladie avant qu'elle n'apparaisse, ça va être énorme dans la vie des gens.»*

Source : TREMBLAY, Mylène, *Recherche universitaire*, Le Devoir, samedi 26 et dimanche 27 fév. 2005 p. G 8.

Une stagiaire en psychologie à L'Autre Rive

Je m'appelle Laurence Viau-Guay et j'ai l'immense plaisir, cette année, de me joindre à l'équipe de L'Autre Rive dans le cadre de mes stages de 2^e année au doctorat en psychologie de l'Université de Sherbrooke. Depuis mon arrivée au mois d'octobre, j'ai eu l'occasion de constater jusqu'à quel point la présence d'un organisme communautaire spécialisé dans le traitement des troubles anxieux répond à de nombreux besoins. J'ai été impressionnée par la qualité et la diversité des services offerts par L'Autre Rive (suivi individuel, groupes de soutien, ateliers de formation et d'information, documentation variée sur l'anxiété offerte aux membres, etc.) ainsi que par le professionnalisme et la gentillesse des gens qui y travaillent.

Mon mandat comme stagiaire à L'Autre Rive consiste à offrir des services de psychothérapie en individuel aux personnes qui éprouvent des problèmes d'anxiété. Je serai présente à L'Autre Rive à raison de deux jours par semaine jusqu'au temps des fêtes pour ensuite y travailler 3 jours par semaine jusqu'au mois de mai 2006. Puisque je suis la première étudiante à mener un stage en psychologie à L'Autre Rive, j'espère sincèrement que mon passage dans cet organisme sera le début d'une tradition pour les années à venir.

Si vous passez par L'Autre Rive, n'hésitez pas à venir me saluer, il me fera un grand plaisir de vous rencontrer!

À bientôt!

Laurence

Source : Merci Laurence pour ton texte.

LA MÉDITATION EN GUISE DE TRAITEMENT DE PREMIÈRE LIGNE

Les personnes aux prises avec des troubles de phobie sociale peuvent-elles venir à bout de leur mal par le biais de la méditation ? Cette question est au cœur d'une étude sérieuse menée par l'Institut de recherche en santé mentale de l'Université d'Ottawa, dont les résultats devraient être connus d'ici la fin de l'année.

Une fois par semaine, durant deux heures et demie, une cinquantaine de patients s'adonnent à la méditation, sous une étroite supervision clinique. Le but : déterminer si la méditation, en tant que traitement de première ligne, est aussi efficace que la thérapie cognitive comportementale pour atténuer la phobie sociale, une forme de trouble anxieux. «*Dans cette étude, on compare le traitement psychologique à celui du Mindfulness Meditation*», explique Diana Koszycki, professeure de psychiatrie et directrice des recherches sur les troubles anxieux à l'Institut de recherche en santé mentale de l'Université d'Ottawa.

L'équipe utilise le programme de réduction de stress développé par Jon Kabat-Zinn – professeur à l'école de médecine de l'université du Massachusetts et pionnier de la recherche sur les effets de la méditation sur la santé – axé sur la méditation consciente. «*Il a été démontré que le Mindfulness Meditation peut être un traitement efficace contre les troubles anxieux, mais on ne sait pas s'il l'est spécifiquement pour les patients qui souffrent de phobie sociale*», précise Diana Koszycki.

Regard sur la respiration

La technique consiste à aider le sujet à maintenir une attitude de calme et de non-jugement, de la façon à éloigner les pensées et émotions négatives. «*Les patients aux prises avec des phobies sociales entretiennent des pensées négatives à leur égard, résume le D^r Koszycki. Ils craignent d'être jugés par les autres ou de se comporter d'une manière embarrassante.*»

Une façon d'annihiler ces mauvaises pensées est de détourner l'attention qu'on leur porte en se concentrant sur sa respiration, estime la psychiatre. «*C'est une façon de contrôler la tension à un moment donné.*» Inspirée des fondements de la philosophie bouddhiste, cette méthode de méditation ne comporte toutefois aucun aspect religieux, insiste la spécialiste. «*La façon dont est enseigné le Mindfulness dans les cliniques est séculière, dit-elle. Si l'aspect religieux était présent, plusieurs personnes ne voudraient pas y participer.*»

Pour le moment, il est trop tôt pour présumer de l'efficacité du traitement. Mais à mi-parcours, l'équipe de chercheurs est en mesure d'affirmer que certains patients ressentent les bienfaits de la méditation et remarquent une diminution des symptômes, alors que d'autres ne répondent pas. «*Mais c'est comme ça pour n'importe quel traitement, y compris les médicaments, relativise la professeure. Certains conviennent très bien aux patients, d'autres causent des effets secondaires. C'est pourquoi il est important de l'évaluer en profondeur.*»

N'empêche, si l'expérience s'avère positive, les personnes phobiques auront une option de plus pour traiter leur maladie – autre que pharmacologique – et très accessible. «*Il y a beaucoup de cours de méditation qui sont offerts en divers endroits, remarque le D^r Koszycki. Les gens qui préfèrent une approche douce auront le choix.*»

Source : TREMBLAY, Mylène, *Recherche universitaire*, Le Devoir, samedi 26 et dimanche 27 fév. 2005 p. G 8.
