

Infoxiété

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

JANVIER – FÉVRIER 2005

JOYEUSE ST-VALENTIN



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: _____ lautrive@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
Heureux anniversaires	2-3
Quelques dates à retenir	3
Stress et angoisse	3-4
Le stress est un apprentissage	4-5
La luminothérapie en effervescence	6-7
L'amour de l'ennemi en moi	7
Bienvenue au groupe d'entraide	8
Nouveaux ateliers	8

Équipe du journal

Lucie Chouinard
Marie-Claude Fortin
Rose-Marie Daniel

Mot de la coordonnatrice

Bonjour,

Quel plaisir de débiter l'année en vous faisant un brin de jasette.

Sentez-vous comme moi que certaines émotions ressenties durant la période des fêtes s'attardent ? Que veulent-elles nous signifier ?

- Une attitude d'ouverture et d'accueil, sans la forcer, nous permettra probablement de le découvrir.

Cet hiver encore l'organisme vous offre la possibilité de participer à différentes activités. Surveillez bien les annonces et soyez rapide à vous y inscrire car les places sont limitées. Cependant par respect pour les autres soyez certains, certaines d'y participer car, il est désolant de refuser une place à une personne et de voir que d'autres ne se présentent pas et non pas pris la peine de nous en avvertir.

Merci de l'attention que vous y porterez.

Je vous souhaite donc un bon hiver et au plaisir de vous revoir.

Lucie Chouinard

Nous y étions

- 15 nov. 04** Présentation des troubles anxieux aux futures auxiliaires familiales. Centre 24 juin.
- 16 nov. 04** Présentation des troubles anxieux à l'organisme Action Plus.
- 18 nov. 04** Réunion régulière du Regroupement des Ressources Communautaires en Santé Mentale de l'Estrie (RRCSME)
- 16 déc. 04**
- 19 nov. 04** Formation sur la psychose, CUSE site Bowen.
- 30 nov. 04** Déjeuner conférence «Impact de nos préjugés sur notre pratique» organisé par la CDC (Corporation de développement communautaire)
- 10 déc. 04** Tournée régionale sur le MOS (Modèle Organisation de Services) agression sexuelle.
- 21 déc. 04** Déjeuner-causerie de la CDC



Heureux anniversaires

Janvier 2005

Denise B.	01-01
Christian V.	01-02
Gisèle B.	01-10
Jean L.	01-10
André C. M.	01-13
Danielle M.	01-17
Monique St-L.	01-25

(suite à la page 3)

Heureux anniversaires*(suite de la page 2)***Février 2005**

Denise B.	02-04
Diane B.	02-12
René D.	02-16
Lucie D.	02-25
Claude G.	02-28

N'oubliez pas de :

- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2004-2005 au coût de 8. \$
- Nous avvertir si vous changez d'adresse et de numéro de téléphone.

Merci à tous ceux et celles qui ont renouvelé leur carte de membre.

QUELQUES DATES À RETENIR**POUR LES ATELIERS****INSCRIVEZ-VOUS TRÈS TÔT****ATELIERS D'ART**

- **L'inscription est obligatoire.**

RÉSERVÉ AUX MEMBRES**Quand : 2-9-16-23 février 2005****Tous des mercredis****De soir : 18 h à 21 h**

- **Le nombre de participants (es) est limité à 8 personnes**
- **Des frais de 10. \$ sont exigés pour le matériel.**

cet atelier est offert à L'Autre Rive, au 925, rue du Conseil, Sherbrooke. S.V.P. vous inscrire en appelant au : 564-0676.

**STRESS, ANGOISSE****Qu'est-ce que le stress ?**

Pour bon nombre d'entre nous, le stress est un concept fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise. Et pourtant il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle. Plus précisément, c'est un quasi-réflexe qui se décompose en trois phases : alarme, résistance, épuisement.

D'abord une phase de choc intervient au moment où vous recevez le stimulus «stressant» : votre rythme cardiaque s'emballe, votre tonus musculaire et votre taux de sucre dans le sang s'effondrent. Votre organisme va à ce moment tout faire pour s'adapter.

L'organisme se prépare à faire face.

Pour cela, votre système nerveux envoie un message à l'hypothalamus qui, en agissant sur la glande médullo-surrénale, libère de l'adrénaline. Celle-ci fournit à l'organisme l'énergie dont il a besoin en augmentant le rythme du cœur (donc son débit) pour mieux oxygéner les muscles et les tissus, et en facilitant la libération du sucre et des graisses par le foie. C'est un premier stade où la mémoire et la réflexion sont améliorées. Vos pupilles se dilatent, vous disposez d'une meilleure vision. Quelle que soit la nature du stimulus, la réponse biologique de votre organisme sera invariablement la même.

Si le stimulus persiste, vous passez à une phase de résistance. Votre organisme est en position
(suite à la page 4)

STRESS, ANGOISSE

(suite de la page 3)

d'alarme et de mobilisation pour tenter de capitaliser d'autres ressources afin de trouver un nouvel équilibre. Il se met à sécréter d'autres hormones : l'endorphine aux vertus apaisantes, le cortisol, la dopamine, la sérotonine et enfin des hormones sexuelles. A ce stade, le stress est considéré, d'un point de vue biologique, comme un agent stimulant bénéfique pour l'organisme, qui lui permet de réagir pour survivre à des situations pouvant le mettre en danger.

Attention à ne pas dépasser le point critique.

Si le stress perdure et que votre organisme est incapable de faire face car les dépenses énergétiques nécessaires sont trop importantes, vous passez à une phase d'épuisement. Vos défenses immunitaires perdent du terrain, ce qui vous rend extrêmement sensible aux agressions extérieures. Vous êtes dans un état de tension excessive. Votre soupape de sécurité explose. Apparaissent alors la fatigue, la colère, voire même la dépression [...]

A A A A A A A A A A

Source : SEUGON, Ayla,

www.docti...ss_angoisse/ps_758_stress_definition.htm

A A A A A A A A A A

«LE STRESS EST UN APPRENTISSAGE»

Doctissimo : Le stress est un concept aux contours flous, à partir de quel moment peut-on dire que nous sommes stressés ?

William Rostène : Nous avons tous une susceptibilité différente aux actions extérieures en fonction de notre expérience propre. Le stress, terme qui vient de l'anglais «distress», c'est-à-dire la détresse, est finalement un apprentissage de la façon de réagir face à une situation particulière par exemple, la première fois que vous allez passer un IRM (Imagerie par Résonance Magnétique), vous aurez tous les

symptômes du stress : le cœur qui s'accélère, l'estomac qui se noue, la transpiration. En revanche, la personne qui en est à son cinquième IRM restera calme. C'est ce qu'en anglais on appelle le «coping» littéralement «faire face» que l'on peut traduire par «l'adaptation» C'est un peu comme une plante qui modifie sa physiologie en fonction du climat. Le stress est donc un phénomène nécessaire et même essentiel à notre survie.

Doctissimo : Avez-vous le sentiment que le stress augmente ?

William Rostène : D'abord s'il est nécessaire, il est normal qu'il augmente. Le problème réside dans la perception négative du stress. Alors qu'il ne le devient que si la réponse de l'organisme n'est pas adaptée [...]

Doctissimo : Alors comment lutter efficacement contre le stress ? Que penser des «armes» anti-stress telles que le chocolat et le tabac ?

William Rostène : Le chocolat contient du magnésium qui agit sur la transmission nerveuse en l'activant et contient du tryptophane, un acide aminé qui permet de fabriquer la sérotonine dont nous avons parlé. Mais peut-être faudrait-il en manger beaucoup !

La nicotine est quant à elle un stimulant des systèmes cholinergiques. Elle agit en activant des voies nerveuses : c'est pour cette raison que certains se sentent mieux avec une cigarette en condition de «stress»

En réalité le bon «remède» dépend du tempérament de chacun. L'un fera du sport, l'autre préférera aller au cinéma ou partir en voyage. Comme on le voit, le stress est un bon argument publicitaire !

(suite à la page 5)

LA LUMINOTHÉRAPIE EN EFFERVESCENCE

Un nombre croissant de recherches démontre que la luminosité fonctionne comme un élément nutritif tel l'air, la nourriture et l'eau. L'intensité et la quantité de luminosité auxquelles vous êtes exposés à tous les jours peuvent avoir un impact majeur sur votre bien-être.

Malgré cela, plusieurs d'entre nous passent près de 23 à 24 heures à l'intérieur chaque jour au cours de l'hiver, période où la lumière du jour excède rarement les niveaux de la pénombre.

QU'EST-CE QUE LA LUMINOTHÉRAPIE ?

La luminothérapie requiert une exposition quotidienne programmée à des niveaux intenses de lumière artificielle pour régulariser les changements d'humeur, améliorer le cycle veille sommeil (cycle circadien) et produire un effet général de bien-être.

Selon les chercheurs médicaux, la boîte de lumière fluorescente est l'appareil par excellence pour la luminothérapie avec une dose initiale recommandée de 10 000 lux pour une durée de 30 minutes quotidienne (le lux est une unité de mesure de l'intensité lumineuse.)

La luminothérapie a été testée et conçue par des experts médicaux au début des années 1980, pour le traitement du trouble affectif saisonnier (Seasonal Affective Disorder/SAD) – un type de dépression majeure récidivante dont souffrent certaines personnes au cours des mois d'automne et d'hiver.

Les personnes affectées par ce trouble (SAD) sont souvent assez handicapées par les crises de dépression et requièrent un traitement médical. Par contre, au printemps et à l'été, leurs symptômes normalement disparaissent.

Tout récemment, les chercheurs ont étudié les bienfaits de la luminothérapie de haute intensité sur des cas plus légers de SAD – plus connus

sous le nom de «bleus de l'hiver», et ces études indiquent un bon taux de réponse.

La luminothérapie semble aussi prometteuse pour d'autres conditions : dépression non-saisonnière, boulimie, trouble de panique et syndrome pré-menstruel (SPM). Les médecins qui utilisent la luminothérapie auprès des femmes enceintes, comme méthode préventive de la dépression pré ou post-natale, semblent obtenir des résultats encourageants.

D'autres études démontrent l'utilité de la luminothérapie avec certains troubles du cycle circadien (i.e., horloge interne biologique) y compris les troubles du sommeil, le travail de nuit et les décalages horaires.

Quelle est la différence entre le trouble affectif saisonnier (SAD) et les bleus de l'hiver ? Plusieurs personnes, plus particulièrement celles qui habitent dans des régions plus au Nord, où les heures de luminosité l'hiver sont moindres, se plaignent d'un manque d'énergie, d'un gain de poids et d'une grande difficulté à se lever le matin. Voilà la définition des «bleus de l'hiver»

Malgré quelques variations individuelles, la plupart des personnes affectées par le SAD souffrent de tous ces symptômes, mais sous une forme plus sévère. Elles souffrent souvent de dépression et de fatigue chronique et veulent se retirer de la vie sociale.

Elles augmentent leur quantité de sommeil de parfois, plus de quatre heures par jour ou développent un appétit grandissant – parfois accompagné d'«attaque» pour des sucreries ou des féculents.

Les femmes se plaignent fréquemment d'une aggravation de leurs symptômes prémenstruels. En résumé, les personnes affectées par le SAD souffrent d'une façon plus marquée de la plupart

(suite à la page 7)

LA LUMINOTHÉRAPIE EN EFFERVESCENCE

(suite de la page 6)

des changements saisonniers, que plusieurs d'entre nous ressentent l'hiver, et requièrent un traitement médical – soit la luminothérapie ou des antidépresseurs.

Quel est le taux de prévalence du SAD ?

Selon une étude publiée par le Canadien Consensus Group pour le traitement du trouble affectif saisonnier, on estime de façon conservatrice, un taux de prévalence de SAD de 3 % au sein de la population canadienne et de 1%, au sein de celle américaine. Selon les relevés populationnels récents, ce taux représente autant que 3 millions d'américains et 900 000 Canadiens affectés par le SAD.

Cependant, le nombre de personnes qui souffrent des «bleus de l'hiver» est encore plus élevé. Une estimation récente suggère que 11 fois plus de personnes souffrent des «bleus de l'hiver» qu'il n'y a de diagnostics de SAD. Certaines études démontrent qu'autant que 25 % de la population canadienne ressent un certain degré de déprime hivernale. Les femmes sont deux fois plus à risque d'être atteintes de SAD que les hommes.

Le système Day-Light fournit 10 000 lux – le niveau d'illumination obtenu lorsque vous marchez à l'extérieur pendant une journée claire de printemps. Une session de 20 à 30 minutes tous les matins est tout ce que vous aurez de besoin pour combler vos besoins en luminosité au cours des mois dépourvus de lumière.



Source : Vivre en santé, La Nouvelle, du 1/12-2004, p. 18.



L'AMOUR DE L'ENNEMI EN MOI

Un jour de sabbat, le fils d'un rabbin alla prier dans une synagogue autre que celle de son père.

À son retour, le rabbin lui demanda : «Eh bien, as-tu appris quelque chose de nouveau ?»

Et le fils de répondre : «Oui, bien sûr !» Le père, un peu vexé dans sa fierté de rabbin, reprit : «Alors, qu'est-ce donc qu'ils enseignent là-bas ? Aime ton ennemi !» dit le fils.

Le père s'empressa de répliquer : «Ils prêchent la même chose que moi. Comment peux-tu prétendre avoir appris quelque chose de nouveau?»

Le fils répondit : «Ils m'ont appris à aimer l'ennemi qui habite en moi, alors que je m'acharne à le combattre.»

⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
Source : MONBOURQUETTE, Jean,
Apprivoiser son ombre, p. 10 ÉD. Novalis
 ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

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