

Infoxiété

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

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2005

BONNES VACANCES !



Heures d'ouverture

Lundi	
Mardi	8h30 à midi
Mercredi	
Vendredi	13hne 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
Témoignages	3-4
Dates à retenir	4
Autre temps Autre façon de...	4-6
Ne cédon pas à la peur	6
Mangeons santé	6-7

Équipe du journal

Lucie Chouinard
Marie-Claude Fortin
Rose-Marie Daniel

Mot de la coordonnatrice

Bonjour à toi, à toi et à vous,

Petit mot.

Mon mot n'aura jamais été aussi bref.
Bref mais sincère.

BONNE ÉTÉ.

Hydratez-vous bien

Lucie Chouinard

Nous y étions

10 mai 05 Par le regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie (RRCSME), journée d'information et de réflexion «La qualité des services vu par les usagers».

19-20 mai 05	RRCSME, formation sur «la négociation»
24 mai 05	Conférence de presse, Secours-Amitié
26 mai 05	Réunion mensuelle du RRCSME.
9 juin 05	
30 mai 05	Atelier- Élixir.
9 juin 05	AGA du RRCSME.
14 juin 05	AGA du ROC de l'Estrie
14-15 juin 05	Colloque et AGA du RRASMQ (regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec)
30 juin 05	Journée de réflexion et vie associative (C.A., employées et bénévoles de L'Autre Rive)

Heureux anniversaires

Juillet 2005

Claudette G.	07-02
Marcel B.	07-11
Huguette L.	07-13

Août 2005

Nathalie M.	08-07
Guyline M.	08-08
Daniel P.	08-10
François F.	08-13
Sylvie B.	08-17
Stéphanie G.	08-20
Marie-Hélène L.	08-22
Anne M.	08-26

Septembre 2005

Marielle C.	09-07
Louise L.	09-10
Mélanie T.	09-16

(Suite à la page 3)

Heureux anniversaires (Suite de la page 2)

Jacinthe L.	09-20
Julie L.	09-27
Denyse G.-R.	09-29

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

TÉMOIGNAGES

Bonjour,

Je m'appelle Martine et j'ai 18 ans. Cela fait environ 6 ans que je fais de l'agoraphobie. Cela a commencé quand j'avais environ 13 ans. J'allais à l'école, j'avais des amis, une vie sociale bien remplie. Par contre j'avais des problèmes familiaux. Ça s'est déclenché tranquillement. J'ai commencé par ne plus aller à l'école, ne plus sortir, ne plus voir mes amis, j'étais prise chez moi. J'ai fini par consulter un médecin, j'ai été diagnostiquée agoraphobe, j'ai déménagé à l'extérieur, je me suis faite de nouveaux amis qui ont voulu m'aider avec mon problème, j'ai été par petit bout, j'ai affronté et j'ai réussi à m'en sortir comme ça. Pendant 2 ans je n'ai plus eu de crise d'agoraphobie, jusqu'à décembre dernier. J'ai pris de la drogue, un speed, d'un seul coup j'ai retombé encore plus bas que la première fois. En une

semaine tout mon travail a été détruit, j'ai retombé au point de vouloir me suicider pour que tout ça s'arrête. Quand je me suis rendue compte de mes pensées, j'ai décidé que c'était la dernière fois que ça m'arrivait. J'ai trouvé beaucoup d'information sur la problématique sur internet. Ma famille connaissait des personnes qui en avaient souffert et s'en sont sorti, j'ai écouté leurs témoignages et ça fait bien. J'ai pris des produits naturels qu'on appelle Nervocalme. Ensuite j'ai consulté une psychologue et j'ai fait appel à L'Autre Rive. J'ai commencé mes rencontres et appris des techniques de respiration. Tranquillement j'ai pu recommencer à travailler, à voir mes amis, à vivre dans le fond. L'Autre Rive a fait beaucoup pour moi, les techniques de respiration sont magiques. Je vais aux rencontres de groupe et je consulte encore. J'affronte mes états de panique le plus possible et j'essaie de ne pas fuir.

J'ai écrit mon histoire en espérant qu'elle pourra aider d'autres personnes qui sont comme moi. Maintenant j'ai plusieurs projets futurs, comme retourner aux études, voyager et vivre ma vie d'adolescente.

Bonne chance à vous et surtout n'abandonnez pas. Quand on veut on peut.

Source : Merci Martine pour ton témoignage.

De bons outils !

Faire face à une maladie quelle qu'elle soit n'est pas facile ! Souvent elle affecte notre qualité de vie et on se sent si découragé... Mais malgré tout on peut retrouver une bonne qualité de vie en cohabitant avec la maladie. Il ne faut que trouver les bons outils pour nous aider ! Facile ! Non ! Réaliste oui.

Il y a quelques temps je n'aurais peut-être pas pu parler ainsi. Souffrant de trouble panique je ne croyais pas être capable de pouvoir supporter et passer au travers de mes crises. J'avais peur, j'étais découragée et j'avançais jour après jour en ne

(Suite à la page 4)

TÉMOIGNAGES*(Suite de la page 3)*

faisant que souhaiter ne pas faire de crise... Je m'effondrais à la moindre crise car je croyais vivre un échec à chaque fois. Je ne savais pas les causes de mes crises et cela me désespérait car je n'y comprenais rien du tout.

Mais un jour j'ai eu la grande chance de pouvoir venir à L'Autre Rive. Mon premier «vrai» outil ! Je dis «vrai» parce que je croyais que mes médicaments étaient le meilleur et le seul outil pouvant m'aider... Mais maintenant je sais que mes médicaments n'étaient que des béquilles pouvant que me supporter. Grâce à L'Autre Rive j'ai pu enfin comprendre ce qui se passait en moi et savoir les causes de mes crises. Pour moi ce fut un énorme plus parce qu'il y a beaucoup de mon insécurité qui est parti en cet instant. Quand une crise survient je ne m'inquiète plus de savoir le pourquoi de ma crise, je comprends ce qui m'arrive et je peux mieux lui faire face. Pour lui faire face j'ai aussi des documents précieux que m'a remis Marie-Claude pour lire en cas de crises... Une aide précieuse parce que ça me sécurise les avoir près de moi et ne plus vivre mes crises désarmée et seule.

Grâce à ces outils je suis fière de pouvoir commencer à arrêter mes médicaments et vivre avec les crises par moi-même. Je peux même dire que grâce à ces outils je suis passée à côté de plusieurs crises sans même m'en rendre compte. Je ne vois plus les crises comme d'énormes échecs, mais plutôt comme des moments désagréables à passer au même titre qu'une gastro ou une méchante grippe.

Ma boîte à outils se remplit de plus en plus. Je prends tout ce qui peut mettre utile et je fonce. Et je sais que tout le monde peut remplir sa propre boîte à outils. Quelques fois ils ne sont pas toujours faciles à trouver, mais dès qu'on les a, ils nous sont d'une grande aide. Pour moi la plus grande aide, l'un de mes meilleurs outils a été le Seigneur, et vous qu'elle est votre meilleur outil.

Source : Mercie Annie pour ton témoignage.

**DATES À RETENIR
POUR LES ATELIERS D'ART****RÉSERVÉ AUX MEMBRES**

L'inscription est obligatoire

Quand : 1) 21-28 septembre 2005
5-12 octobre 2005

2) 2-9-16-23 novembre 2005

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.
- Ces ateliers sont offerts à L'Autre Rive, au 925, rue du Conseil, Sherbrooke.
- S.V.P. vous inscrire en appelant au 564-0676.

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.

**AUTRE TEMPS AUTRE FAÇON DE
VOIR LA VIE.**

L'arrivée du film «CRAZY» en salle de cinéma m'a donné l'idée de vous partager le texte suivant. Voici donc «Le franc parler du Vieux Médée.»

Bonne lecture et bonne réflexion.

Lucie

«Vous allez voir quand votre père va arriver.»

(Suite à la page 5)

AUTRE TEMPS AUTRE FAÇON DE VOIR LA VIE. *(Suite de la page 4)*

Pour dire la franche vérité, je trouve les jeunes d'aujourd'hui pas mal chanceux. Comme de raison, on ne peut pas dire si c'est plus facile pour eux autres que dans notre temps. Mais, chose certaine, sur des points, il y a eu de l'amélioration. Je prends juste le fait que les jeunes trouvent ça bien normal qu'on leur demande leur idée. Quand j'étais jeune, ça ne se faisait pas. Personnellement, je suis resté marqué. Encore à cette heure, j'ai toutes les misères du monde à parler quand il y a un peu de monde. Et la plupart de ceux de ma génération ne sont pas mieux que moi. Mais ce que je regrette surtout, c'est qu'à la maison chez nous, il n'était pas question qu'on discute avec nos parents comme les jeunes d'aujourd'hui sont capables de le faire. Notre père n'aimait pas répéter ses ordres et quand on n'obéissait pas assez vite, on risque d'avoir une taloche par la tête. Et même quand notre père était parti, il ne fallait pas trop s'énerver. Parce que c'est pas long que notre mère nous disait : «Vous allez voir quand votre père va arriver.»

Que voulez-vous, dans le temps c'était de même. Les parents avaient des grosses familles. Ça fait qu'ils s'arrangeaient pour régner par la peur. Quand la noirceur arrivait les beaux soirs d'été et qu'ils voulaient qu'on aille se coucher, ils nous disaient que le bonhomme Sept-Heures allait venir nous manger. Et quand ils ne voulaient pas qu'on aille à telle place, ils nous parlaient d'un loup ou d'un ours dans le coin. Faut dire que dans ce temps-là, la peur était facile. Ceux qui ont connu le temps où il n'y avait pas d'électricité savent que quand il fait noir comme chez le loup, la peur, ça vient tout seul. D'ailleurs, pour dire les choses comme elles sont, tous ceux qui avaient de l'autorité se servaient de la peur. Dans le temps, il n'y avait pas de polices comme aujourd'hui. Alors on était menacé de la prison pour pas grand-chose. Et la plupart du temps ça suffisait à garder le monde tranquille. En fait, tout le monde se servait de la peur. Quand un travaillant filait pas doux devant le boss, il pouvait se faire montrer la porte drés là.

Est-ce que tout ça faisait de nous autres du monde peureux ? Je ne dirais pas. Je n'ai jamais vu autant de monde courageux que dans ce temps-là. Pour ouvrir une terre et élever une famille de dix enfants, quand on n'a rien que ses deux mains, il ne faut pas être peureux. Mais dans toute notre vie, il restait comme un fond de crainte. Par exemple, on avait peur de la mort presque tout le monde. Faut dire dans le temps, la mort, c'était vite arrivé. Un accident ou une maladie un peu grave et c'était fini en par-là. Il n'y avait pas la médecine comme actuellement. Et puis je pense qu'on ne voyait pas la mort aujourd'hui. Parce qu'il y avait toujours la peur de l'enfer qui nous tracassait. Dans le fond, toutes les autorités faisaient comme le gouvernement. Pour mener le monde, ils se servaient de la peur. C'est sûr que ça pouvait mettre du plomb dans la tête de quelques-uns et que ç'a pu empêcher certains crimes. Surtout que l'enfer était fait pour chauffer même les riches et les puissants. Mais ça laissait un goût amer et ce n'était pas bon pour la religion.

C'est pour ça que je dis que les jeunes d'aujourd'hui sont chanceux. D'un autre côté, je trouve que les jeunes ont peut-être pas assez peur dans certains cas. Et je ne suis pas le seul à penser de même. Je dirais qu'ils ne pensent pas toujours bien loin. Dans leurs amours, ça leur joue des mauvais tours et ils sont les premiers à souffrir. Je ne dis pas qu'il faut revenir en arrière. Mais c'est sûr que quand un gars avait peur de mettre une fille en famille, ça l'aidait à réfléchir. Parce que la peur a ses bons côtés. Ça nous aide à être prévoyants. Je prends juste notre cas, ici au pays. Si on n'avait pas eu peur de l'hiver, on aurait sûrement mis pas mal plus de temps à s'organiser. D'ailleurs, on a gardé longtemps chez nous la peur de manquer de quelque chose. Ça nous a amenés à économiser. Par le temps qui courent, on dépense peut-être trop pour nos moyens. Un petit peu plus de peur nous ferait pas de mal. La peur, ça aide aussi à prendre certaines décisions. Jeune, j'étais plutôt casse-cou et dépensier. Quand j'ai commencé à avoir mes enfants, je suis devenu pas mal plus prudent et

(Suite à la page 6)

AUTRE TEMPS AUTRE FAÇON DE VOIR LA VIE. (Suite de la page 5)

ménager. Et plus travaillant aussi. Parce que j'étais plutôt traîneux, même si je donnais une bourrée quand c'était le temps.

Tout ça pour dire que les choses ont bien changé. Le monde a pas mal moins peur, et c'est bien tant mieux. Parce que même si la peur a ses bons côtés, il reste une chose. Quand la peur prend trop de place, ça empoisonne la vie. C'est pour ça que je me gêne pas pour dire que la vie dans les familles d'aujourd'hui est plus intéressante que dans notre temps. Les parents parlent à leurs enfants au lieu de tout décider à la façon du roi. Ça fait du bien aux deux. Quand il faut expliquer, ça oblige à raisonner ce qu'on demande. Ce n'est pas pour rien que les jeunes restent si longtemps à la maison et que dans le fond ça ne déplaît pas aux parents. Alors que dans notre temps, on sacrifie le camp au plus vite.

Chose certaine, on a laissé pas mal de peurs derrière nous autres et on sait que ça ne reviendra pas. Mais je trouve que ça amène d'autres obligations. Dans le temps, la route était tracée par ceux qui menaient et ils décidaient d'après ce qui s'était toujours fait. Et pour la plupart, on suivait le droit chemin, même si on renâclait par bouts. De nos jours, chacun trace son sillon comme il l'entend. C'est sûr que c'est pas mal plus intéressant comme ça. On dira ce qu'on voudra, il n'y a rien qui peut remplacer la liberté. À condition d'y faire attention. Parce que tout peut se perdre. Si on ne veut pas que les choses s'en aillent en miettes dans le règne d'aujourd'hui, on est mieux d'être capable de se faire confiance. À cette heure où tout un chacun fait ce que bon lui semble, ça veut dire que chacun doit avoir plus conscience que jamais. Et ce qui me fait un peu peur. Parce qu'il y en a plusieurs qui disent que de nos jours, on n'a plus besoin des vieilles rengaines sur la morale. Ils ont pour leur dire que c'est bien assez si on respecte la loi du gouvernement. Personnellement, je ne crois pas à ça deux secondes. Les lois que j'ai connues hier comme aujourd'hui, nous empêchaient peut-être de faire certaines bêtises. Mais c'est jamais les lois qui nous apprennent à vivre ensemble. Même quand on

avait toutes sortes de peurs, c'est pas la peur qui nous sauvés. Il y a bien des choses qui changent. Mais il y en a qui ne changent pas. La vie, c'est quand il y a de la confiance et du cœur.

Source : DROUIN, Gilles, *Cultivons-nous la peur*, RND, Vol. 102, n° 3, page 29.

NE CÉDONNS PAS À LA PEUR !

La peur a un pouvoir extraordinaire. Elle provoque la paralysie, fige sur place ceux et celles qu'elle saisit. Elle empêche d'avancer, elle fait reculer, elle va même jusqu'à provoquer la fuite dans toutes les directions. Elle affecte et brouille le jugement, enlève ou limite gravement la liberté la plus élémentaire. Elle peut aussi procurer une fausse sécurité. Elle a la capacité d'infantiliser et de provoquer une soumission servile à toutes sortes d'exigences. Elle peut faire taire les plus bavards comme elle peut faire dire n'importe quoi aux plus réservés. Il existe aussi une solidarité dans la peur. Rien de pire qu'une panique s'emparant d'une foule. Rien de plus irrationnel que le comportement d'une foule saisie d'une grande peur. La peur peut aussi devenir une arme redoutable aux mains des puissants. Elle s'avère être un outil de manipulation très efficace. Bien utilisée, elle permet de contrôler et d'orienter la vie des individus et l'action des masses.

Source : Merci à Madeleine pour ce texte.

MANGEONS SANTÉ

RÉSOLUTION À BOUT DE SOUFFLE

LE RÉGIME ANTI-STRESS

Depuis plusieurs années, le stress a pris des proportions épidémiques sous une forme qu'on appelle burnout (épuisement professionnel).

(Suite à la page 7)

MANGEONS SANTÉ

(Suite de la page 6)

Par définition et contrairement à la dépression qui affecte tous les domaines de notre vie, cette perte progressive d'idéalisme, d'énergie et de motivation est liée exclusivement au travail et mène à l'épuisement émotif et physique. Elle survient lorsqu'on en demande trop à l'organisme et elle est le fruit d'une longue accumulation de petits stress. Lorsque la personne sort de son contexte de travail, la vie a encore sa beauté. Mais quelles que soient l'origine et les facteurs qui nous conduisent à vivre cet état, j'aimerais plutôt vous sensibiliser à certaines conséquences désastreuses souvent méconnues qui affectent notre santé, mais sur lesquelles nous avons du pouvoir et pouvons agir par un traitement de rééquilibrage physique et psychologique.

Nous savons tous que le corps réagit à toutes stimulations et que cet état d'alerte est nécessaire à notre survie et à notre dépassement personnel. Mais lorsque ces états persistent, ils déclenchent une série de réactions en chaîne qui, à la longue, épuisent notre organisme et font des dommages pouvant même nous conduire à la mort. Cela prend beaucoup d'énergie pour combattre le stress. Le stress ne nous coûte pas seulement de l'énergie, mais du magnésium, du calcium, certaines acides aminés essentiels, vitamines et minéraux qui eux-mêmes sont nécessaires pour contrôler et réparer les dommages faits par le stress. Nous nous retrouvons donc en déficit magnésien.

Plus d'énergie brûlée engendre automatiquement plus de radicaux libres. De plus, l'adrénaline sécrétée par les surrénales passe dans le sang pour délivrer son message d'alerte, entraînant ainsi un afflux de calcium qui conduit à la contraction des muscles et des vaisseaux. Mais l'entrée massive du calcium dans la cellule chasse le magnésium qui augmente alors dans le sang. Cette trop grande quantité est captée par les reins qui, eux, l'éliminent par l'urine. C'est ainsi que de nombreux petits stress quotidiens, d'autant plus des problèmes graves, se soldent par un déficit magnésien.

Une autre conséquence méconnue de l'excès d'adrénaline provoquée par la réaction d'alerte du corps est le court-circuitage de la production de la sérotonine. Celle-ci devrait faire passer ces messages rassurants tels que «il n'y a pas de danger», « pas de

panique», «pas besoin de fuir», mais lorsque le corps et l'esprit demeurent constamment en état d'alerte, au contraire, c'est la production d'autres hormones qui vient et modifie la production de cette cascade d'hormones relaxantes essentielles à l'équilibre entre les états d'alerte et de repos.

Fringale, boulimie, faim excessive, envie d'aliments sucrés, d'alcool, de tabac ont la même signification ; nous utilisons notre remplissage stomacal, le surpoids, le sucré, l'alcool ou le tabac, inconsciemment comme remèdes au surmenage, au stress, à l'anxiété, aux phobies, à une certaine déprime teintée d'irritabilité. Ce phénomène se nomme «dysfonction sérotoninergique» et plus de 40 % d'entre nous en sommes affectés. Sans le savoir, nous utilisons donc ces dépendances comme des anxiolitiques.

Fort heureusement, il existe des automédications non toxiques destinées à supporter, réparer et entretenir le corps et l'esprit et pour n'en nommer que quelques-unes : consommation de beaucoup de glucides complexes, optimisation de ses apports de calcium/magnésium et complexes B, l'ajout d'un supplément d'antioxydants de haute qualité, activité sportive régulière, en particulier la natation, exercices physiques, contact avec l'eau ; douche et bain prolongés, massages, sexualité épanouie, gestion des conflits incluant si nécessaire une thérapie de caractère pragmatique plus qu'analytique, une expression créative, deux des plus efficaces semblant être la musique et le chant.

Ce petit survol n'est sans plus qu'une tentative de vous dire, à ma façon : «Seules les connaissances mises en action vous donnent le pouvoir sur votre vie Agissez !»

Source : DAIGLE, Céline, *Le Journal L'Émeraude*, Volume 4 numéro 23, avril/mai 2005

Fermeture de l'organisme

**Veillez prendre note que le bureau sera fermé :
Le lundi 5 septembre 2005**