

# Info*x*ieté

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

MARS - AVRIL 2005

## 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: \_\_\_\_\_ [lautrive@aide-internet.org](mailto: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 - 5
Un petit mot des stagiaires	5
La caféine nous fait du tort...	6
Désobéissez à vos peurs	6
Dates à retenir ateliers	6
Dormez-vous suffisamment ?	6-7
Problèmes causés par le manque...	7-8
Attention nouvel atelier	8
Fermeture de l'organisme	8

## Équipe du journal

Lucie Chouinard  
Marie-Claude Fortin  
Rose-Marie Daniel

## Mot de la coordonnatrice

**B**onjour,

Avez-vous senti l'air à l'extérieur ?  
L'odeur du printemps commence à nous titiller les narines. C'est léger, agréable mais combien excitant.

Promesse de doux temps et de luminosité nous ressentirons sous peu cette vigueur particulière à la saison.

Pour l'équipe de travail et les membres du conseil d'administration, l'air intérieur se charge aussi de son odeur de printemps. Ce sera déjà l'heure des rapports et bilans de tout acabit en prévision de l'assemblée générale annuelle. Elle aura lieu le 1<sup>er</sup> juin 2005 à 19 h, prévoyez donc déjà ce temps pour venir souligner avec nous le travail de toute une année et pour prendre connaissance de ce que nous vous proposons pour l'année financière 2005-2006.

L'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux

de L'Estrie *nous et vous* invite au lancement de la consultation sur les orientations régionales et d'une proposition des services. Cette rencontre se tiendra vendredi le 18 mars 2005 de 9 h à midi au 300 rue King Est, porte 3, à l'auditorium (niveau 00) Si vous êtes intéressés à connaître ce qui risque de s'installer comme système de réseautage public et qui aura un effet direct sur vos futurs, services faites-nous le savoir avant le 14 mars et nous vous inscrirons à la rencontre, demander Rose-Marie.

Au plaisir de vous rencontrer à l'une ou l'autre de ces occasions.

Bonne fin d'hiver.

Lucie Chouinard

## Nous y étions

- 20 janv. 05** Réunion mensuelle du RRCSME.
- 27 janv. 05** Journée d'information «Employeur avisé» Île Estrie.
- 2 fév. 05** Conférence de presse pour le lancement de la «Semaine de prévention du suicide.»

## Heureux anniversaires

### Mars 2005

Suzanne T.	03-02
Bruno A.	03-02
Josée P.	03-07
Manon D.	03-08
Sandra P.	03-09
Angèle G.	03-12
Rollande P.	03-12
Nicole J.	03-14
Laurent S.	03-22
Robert L.	03-24
Martin P.	03-25
Marie-Thérèse M.	03-25
Martine V.	03-26
France D.	03-26

(Suite à la page 3)

**Heureux anniversaires***(Suite de la page 2)***Avril 2005**

Annie F.	04-02
Isabelle G.	04-06
Suzanne F.	04-08
Éric B.	04-14
Élise L.	04-15
Denis L.	04-16
Murielle B.	04-21
Huguette V.	04-22
Hélène M.	04-30

***N'oubliez pas de :***

- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2005-2006 au coût de 8. \$
- Nous avvertir si vous changez d'adresse et de numéro de téléphone.

**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](mailto:lautrive@aide-internet.org)

**TÉMOIGNAGES**

**J**e suis une fille de 23 ans au prise avec des troubles d'anxiété chronique.

C'est arrivé dans ma vie graduellement. Suite à des événements banals que j'ai vécus, je me suis mise à avoir peur de vivre ses situations ou bien je faisais une crise de panique quand je vivais une telle situation perturbatrice. Pour moi, une balade en voiture pendant une tempête ou juste emprunter l'autoroute 55 me faisaient perdre le contrôle de moi-même. Je sais pas pourquoi soudainement je me suis mise à avoir peur de situation quotidienne. Ça nuisait à mon quotidien, à mes relations avec les autres, à mes déplacements en voiture, etc. Des activités normales quoi ! Certaines situations provoquaient même des crises d'anxiété, larmes, tremblements, nausées, respiration rapide et un questionnement continuel prenaient la place dans tout mon être. Je me sentais pas bien et toujours fatiguée. Je sortais rarement et mes activités quotidiennes étaient devenues des corvées. J'étais malheureuse.

Au début, je me suis tournée vers des produits naturels car je ne voulais pas ingurgiter des pilules chimiques. J'ai pris du millepertuis, vitamine B-composé, des tisanes de valériane, etc. Mais un jour, comme un déclic, j'ai décidé d'en parler à des proches. Une amie m'a référée à L'Autre Rive. J'étais décidée à m'en sortir car j'avais perdu le contrôle de mes émotions. J'ai fait des demandes dans plusieurs cliniques pour suivre une psychothérapie mais les listes d'attente sont de minimum 8 mois donc c'était trop long pour moi. J'ai donc appelé à L'Autre Rive et je me suis inscrite dans un groupe de partage ouvert en attendant d'être suivie personnellement. Ma réunion du mercredi est devenue mon moment ré-énergisant de la semaine. J'ai hâte au mercredi pour aller jaser et apprendre plein de choses.

Pendant la période des fêtes, j'ai parlé de ma situation à des médecins dans la famille et ils m'ont expliqué le fonctionnement du

*(Suite à la page 4)*

## TÉMOIGNAGES

(Suite de la page 3)

système nerveux. Ce que j'ignorais totalement. J'ai compris que mon état demandait plus qu'une thérapie. Donc, on m'a prescrit du Paxil, dose quotidienne d'anti-angoisse et un casse crise de panique que je n'ai pas encore consommé jusqu'à ce jour. J'ai mis plusieurs jours avant d'accepter de prendre la fameuse pilule. Mon copain a dû superviser les premiers jours puis c'est devenu naturel. Les effets ont été étonnement. Rapides. Et, j'ai rarement des crises que je contrôle rapidement avec mes outils. J'ai trouvé ma tranquillité d'esprit. Ma tête fonctionne maintenant à 100% et non à 25%. Le dicton dit : Trop c'est comme pas assez ! Je suis très heureuse.

À tout ceux qui vivent quelque chose de semblable : Il ne faut pas penser que vous êtes seul au monde. Consultez. Mais soyez prêt et décidé à faire les démarches car par la suite les efforts sont quotidiens mais tellement rassurants. Brisez le silence et la solitude.

### Mes trucs conseils

#### Quand crise :

1. Rescue remedy fleur de Back ; prendre 3 gouttes en prenant une grande respiration entre chaque goutte. (toujours garder sur soi)
2. Sortir prendre de l'air, marcher
3. Écrire ses états d'âme.

#### Conseils :

1. S'obliger à faire au minimum une activité extérieure par semaine. (cours de peinture, yoga, sortie entre amis, etc.)
2. Prendre l'air tous les jours (marcher avec de la musique ça change les idées. En forêt, c'est bien agréable avec les milles et un bruit et la nature.)
3. En parler tout simplement.
4. Suivre une thérapie de groupe en attendant la thérapie individuelle.

Courage ! Il est possible de s'en sortir. Si vous voulez m'écrire :

[mieuxdansmapeau@hotmail.com](mailto:mieuxdansmapeau@hotmail.com)

---

Source : Une fille bien dans sa peau



Marie-Claude m'a demandé lors de notre rencontre, si je pouvais écrire quelque chose qui me représente aujourd'hui, par rapport à ma démarche faite à L'Autre Rive. Sur le coup je me suis demandée si j'étais capable de rendre ce travail intéressant, car je croyais n'avoir rien à dire, mais je lui ai répondu que j'allais essayer.

On ne peut s'imaginer quelqu'un qui a toujours été au public, souriante, polie qui avait toujours plein de gens autour d'elle et toujours prête à les aider. Tout d'un coup ne parle presque plus à personne et incapable de sortir de chez elle et de fonctionner en public. Mais, ils disent qu'il n'arrive jamais rien pour rien ! Sur le coup on ne comprend pas et ça peut même nous choquer, mais après mûre réflexion on fini par comprendre.

À partir de là, on accepte enfin de l'aide, et ces personnes qui sont mises sur notre chemin ne sont pas là pour rien. Profitons bien de cette écoute, c'est ce qui peut nous sauver de cette noirceur et enfin pouvoir réussir à voir de nouveau l'horizon.

Je suis là depuis peu et ils m'ont déjà fait réaliser un gros pourquoi de mon angoisse qui me stresse au plus haut point. Ils m'ont appris que les gens ne sont pas méchants, il en a aussi des bons et c'est de ceux-là qu'on doit s'entourer et surtout bien écouter.

C'est bien sûr que tout cela ne se fait pas sans un travail intérieur profond et sans remuer des choses qui nous font peut-être mal, mais souvent, c'est ce qui peut nous rendre encore plus fort pour réussir à voir enfin le bout du tunnel qu'on croyait infranchissable. Ces personnes sont là pour nous aider, écoutons-les bien elles savent ce qu'elles disent, surtout que la plupart ont déjà vécu l'enfer que nous vivons.

(Suite à la page 5)

## TÉMOIGNAGES

(Suite de la page 4)

En mon nom et aux noms de tous les autres, on vous remercie infiniment pour votre support moral et toute l'aide que vous nous donnez pour passer à travers ces durs moments.

Comme dit bien la chanson : Un jour à la fois doux Jésus...

---

Source : Nous vous remercions Madame pour votre témoignage

---

### UN PETIT MOT DES STAGIAIRES

**B**onjour à tous,

Depuis le mois de septembre j'ai la chance de faire mon stage à L'Autre Rive. Aujourd'hui, alors que mon stage se termine, je tiens à vous remercier de votre accueil. Le sourire, la patience et la tolérance des clients et des intervenants m'ont permis de m'impliquer toujours davantage et d'approfondir mes connaissances sur les troubles anxieux. À votre façon, vous avez tous contribué à ma formation en me permettant de découvrir votre vécu et votre façon d'apprendre à vivre avec ces troubles. Chacun d'entre vous a un bagage unique et une volonté de changer son futur. Votre motivation a été et demeure un moteur pour moi. C'est vraiment un plaisir de travailler avec des gens qui veulent changer et qui sont prêts à mettre les efforts nécessaires. Je tiens à remercier tout spécialement les gens du groupe d'art et de partage avec qui j'ai participé aux activités et qui m'ont intégré comme une des leurs. Un autre merci spécial aux clients dont j'ai fait l'évaluation et qui se sont montrés très ouverts à mon égard, à ma jumelée, de même qu'à toute l'équipe de L'Autre Rive (Marie-Claude, Rose-Marie, Lucie et Lise)

Au plaisir de vous revoir.

Maude, étudiante en psychoéducation.

**B**onjour à vous tous chers membres de L'Autre Rive,

C'est avec beaucoup de tristesse que je vous écris ce petit mot. Quelques-uns d'entre vous m'ont connu, certains mieux que d'autres et je tiens à vous remercier.

Tout d'abord, à vous remercier de tolérer une stagiaire dans vos rencontres. Que ce soit en observation ou en suivi, vous avez tous accepté de participer activement à ma formation. Cela vous semble peut-être bien peu ou naturel, mais sachez que sans votre ouverture, je ne serais pas une aussi bonne intervenante. Trop souvent, on considère les stagiaires comme un poids supplémentaire, et peut-être que s'en est un, mais c'est indispensable, indissociable de la qualité de la formation, tout particulièrement en relation d'aide... Merci !

Ensuite, à vous remercier de m'avoir ouvert votre vie, d'avoir partagé vos émotions, vos difficultés et vos réussites avec moi. Chacune de vos histoires m'ont personnellement touchée et cela a fait de moi une meilleure personne. Ça prend du courage pour demander de l'aide, encore plus en santé mentale et j'ai su apprendre de ce que vous aviez à m'enseigner...

Finalement, je tiens à remercier l'équipe de L'Autre Rive. C'est une équipe d'expérience, qui sait où elle s'en va et avec une dynamique exceptionnelle. Plus spécialement, j'aimerais remercier Marie-Claude. Elle m'a appris sur moi, sur l'intervention, sur la relation d'aide beaucoup plus que n'importe quel cours. Tout au long de ma carrière, je serai teintée des apprentissages que j'ai retenus de Marie-Claude et c'est un immense plus pour moi... Merci !

Bref, je finis mon stage grandie, avec un bagage que je n'aurais jamais cru avoir durant un stage. Je me sens prête pour ce qui s'en vient et c'est grâce à vous tous.

Merci.

Julie, étudiante en psychoéducation.

**LA CAFÉINE NOUS FAIT DU TORT.  
VOICI QUELQUES PRODUITS QUI  
EN CONTIENNENT.**

<b>Produit</b>	<b>Caféine</b>
<b>Café et thé</b>	
Filtre (5 fi once)	80-150 mg
Percolateur (5 fi onces)	50-125 mg
Instantané (5 fi onces)	30-110 mg
Arabica (5 fi onces)	50 - 75 mg
Expresso (2 fi onces)	80-150 mg
Cappucino (5 fi onces)	80-150 mg
Décaféiné (5 fi onces)	2 - 5 mg
Thé (5 onces)	20 - 50 mg
<b>Liqueurs douces</b>	
Mountain Dew (12 onces)	54 mg
Orange Sunkist (12 onces)	40 mg
Pepsi Cola (12 onces)	37 mg
<b>Cacao</b>	
Chocolat mi-amer (1 once)	5-35 mg
Chocolat au lait (1 once)	1-15 mg
Chocolat chaud (6 onces)	2-20 mg
Lait au chocolat (8 onces)	2-7 mg
<b>Médicaments sans prescription</b>	
Excedrin (2 comprimés)	130 mg
Anacin (2 comprimés)	64 mg
Dristan (rhume) (2 comprimés)	32 mg
Aspirine (toute marque) (2 comprimés)	0 mg
Acqua Ban (diurétique) (2 comprimés)	200 mg

Source : Info-ATAQ, Volume 6, No 3,  
Automne 2001

**DÉSOMBÉSSEZ À VOS PEURS**

Imaginez qu'un jour quelqu'un s'installe chez vous sans que vous l'ayez invité. Il s'incruste, prend ses habitudes. Se sert dans votre frigo, dort dans votre salon, vous accompagne partout. Et commence à vous donner des ordres : «Gratte-moi le dos, apporte-moi le petit déjeuner au lit, cire mes chaussures, laisse-moi ta chambre et va dormir au salon...» Si vous lui obéissez, quelle raison aurait cette personne de partir de chez vous ? Aucune : plus vous vous soumettez, plus l'hôte indésirable prendra ses aises chez vous, et n'aura aucune tendance à quitter votre domicile.

Et bien, c'est exactement ce qui se passe avec la peur : si vous lui obéissez chaque fois qu'elle vous dit «ne fais pas cela», «baisse les yeux», «fais un détour», «prends la fuite», «ne sors pas sans te faire accompagner», alors elle n'a aucune raison de diminuer, encore moins de disparaître.

Cette métaphore de l'invité indésirable vous invite à réfléchir au rapport de trop grande tolérance, de trop grande soumission, que l'on peut entretenir avec une peur excessive, parfois sans s'en rendre clairement compte. Il faut considérer la phobie, comme un hôte indésirable, dont on va tout faire pour qu'il n'ait pas envie de prolonger son séjour. **Il faut rendre la vie impossible à la phobie** ; car, sinon, c'est la phobie qui rendra votre vie impossible.

Source : CHRISTOPHE, André, *La psychologie de la peur*, Édition, Odile Jacob.

**DATES À RETENIR  
POUR LES ATELIERS D'ART**

**L'inscription est obligatoire.**

**RÉSERVÉ AUX MEMBRES**

**Quand : 6-13-20-27 avril 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.**

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

## DORMEZ-VOUS SUFFISAMMENT ?

**D**e combien d'heures de sommeil avez-vous vraiment besoin ? Il faut à l'enfant et à l'adolescent de 9 à 10 heures de sommeil par nuit. Chez l'adulte, 7 à 8 heures suffisent généralement, mais les besoins varient entre 5 et 10 heures. L'important est de connaître le nombre d'heures de sommeil qu'il vous faut pour rester en bonne santé et garder l'esprit vif, et de respecter ces heures.

Le fait de vous sentir bien et revigoré(e) au lever vous indique que vous avez dormi suffisamment. Il se peut que vous parveniez à vous acquitter de vos tâches quotidiennes même si vous dormez moins que nécessaire, mais vous ne donnez pas votre pleine mesure. Voici comment déterminer si vous ne dormez pas assez :

- Vous avez besoin d'un réveil pour vous lever.
- Vous dormez mieux et plus longtemps la fin de semaine.
- Vous avez du mal à vous lever le matin.
- Vous vous sentez fatigué(e) pendant la journée.
- Vos yeux sont cernés.
- Vous vous assouplissez dans un endroit public, par exemple au cinéma ou pendant une réunion.
- Vous vous endormez au volant.
- Vous avez de la difficulté à vous concentrer.
- Vous avez mal à la tête, tôt le matin.

Si vous présentez l'un de ces signes caractéristiques, vous ne dormez peut-être pas suffisamment. Essayez de prolonger graduellement votre sommeil jusqu'à ce que vous trouviez le nombre d'heures qui vous convient. Vous saurez que vous avez trouvé la juste mesure lorsque les signes que vous avez observés commenceront à disparaître. Si vous manquez de sommeil depuis longtemps, vous, mettez sans doute plus de temps à récupérer.

Source : <http://sante-mediresource.sympatico.ca/channel>

## PROBLÈMES CAUSÉS PAR LE MANQUE DE SOMMEIL

**C**ertaines personnes réduisent volontairement leurs heures de sommeil pour augmenter leurs activités, ce qui est souvent bien vu dans notre société. Or, l'insuffisance de sommeil entraîne une diminution de la productivité, même si l'on croit travailler davantage. De plus, elle peut nuire à la santé.

Le sommeil permet à l'organisme de se régénérer. Il aide également l'esprit à assimiler et à classer tous les acquis de la journée. Le manque de sommeil laisse des traces tant sur le plan psychique que sur le plan physique. Voici quelques-uns de ses effets à court terme :

- Fatigue ;
- Irritabilité ;
- Erreurs d'inattention ;
- Difficultés de concentration ;
- Temps de réaction ralenti ;
- Stress accru.

Ces effets immédiats influent sur les relations personnelles, le rendement scolaire ou professionnel et la capacité à jouir de la vie. Ils peuvent même augmenter le risque de blessures et d'accidents au travail ou sur la route. Plus de 35 % des accidents de voiture sont dus au manque de sommeil.

Quelques jours de déficit de sommeil suffisent pour entraîner dans l'organisme des changements apparentés au vieillissement accéléré : perte de mémoire, troubles du métabolisme (sucre et hormones) et piètre rendement physique. À long terme, l'insuffisance de sommeil augmente les risques de problèmes de santé plus graves, dont les suivants :

- Affaiblissement du système immunitaire ;
- Diabète (l'organisme ne réussit pas à bien «gérer» le sucre) ;
- Dépression ;
- Hypertension ;
- Obésité.

Précisions cependant que vous pouvez prévenir ces problèmes à long terme en reconnaissant les premiers signes du manque de sommeil, puis en augmentant graduellement votre nombre d'heures

(Suite à la page 8)

## PROBLÈMES CAUSÉS PAR LE MANQUE DE SOMMEIL

(Suite de la page 7)

sommeil jusqu'à ce que vous vous sentiez bien reposé(e). Plus le déficit de sommeil est important, plus il vous faudra de temps pour «remonter la pente».

Source : <http://sante-mediresource.sympatico.ca/channel>

### ATTENTION ! ATTENTION !

#### NOUVEL ATELIER

*Vous vous posez ces questions... ?*

*Qu'est-ce que j'aimerais faire ?*

*Est-ce que je retourne aux études, au travail ou vais-je choisir le bénévolat ?*

*Dans quel domaine ?*

*Alors cette activité est pour vous.*

*L'Autre Rive vous offre l'opportunité d'être accompagné(e) dans votre réflexion pour une mise en forme vocationnelle.*

Une mise en forme vocationnelle a comme objectif de vous permettre d'envisager un projet de travail qui tient compte de vos forces, vos capacités et vos ressources.

Nous vous offrons notre soutien afin de vous aider à envisager un projet qui vous intéresse, qui vous motive et qui pourrait répondre à vos besoins.

Dès la première rencontre, vous aurez l'occasion de dire ce que vous attendez d'une telle démarche d'une part et d'autre part, ce que vous aimeriez qui vous arrive une fois la démarche terminée. Ainsi, à partir d'une compréhension de vos besoins et de vos attentes, nous allons vous proposer un accompagnement à travers des activités qui vont vous permettre d'identifier le projet qui vous convient.

L'accompagnement tout au long de cette démarche est offert par deux étudiantes à la maîtrise en orientation professionnelle à L'Université de Sherbrooke sous supervision professionnelle.

OÙ :	L'Autre Rive	
Durée :	12 heures, 4 rencontres de 3 heures	
Quand :	Jeudis	24 et 31 mars 14 et 21 avril
Heure :	9 h à 12 h	
Si possible vous inscrire avant le		
22 mars 2005 au 564-0676		

#### Fermeture de l'organisme

**Veillez prendre note que le bureau sera fermé le lundi de Pâques soit le 28 mars 2005.**