

Février 2017 - volume 26, numéro 1

échos



bulletin d'informations

De l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale – Rive-Sud

Un mot de la directrice

Par Patricia Arnaud

L'activité du **brunch des fêtes**, du 4 décembre 2016, s'est très bien passée avec la participation de 50 personnes membres de l'APAMM-RS. Cette année, nous avons réservé au restaurant le Magia, dans le Vieux-Longueuil. Au rendez-vous : David de la Durantaye, qui nous a charmé de ses talents musicaux. Des billets commandités ont été offerts grâce à la générosité de plusieurs entreprises culturelles, dont le Théâtre de la Ville de Longueuil, le musée de l'environnement (Biosphère), le Musée Pointe-à-Callière, le Musée d'art contemporain, le Château Ramezay et le Centre d'histoire de Montréal. Merci à tous pour le succès de cette matinée!

L'équipe du personnel se prépare à travailler en 2017 avec une nouvelle base de données informatique du nom de **Prodon**. Ce nouveau logiciel répondra beaucoup mieux à nos besoins.

Une nouveauté sur notre site internet (page d'accueil) est la création d'un formulaire encrypté (sécurisé) permettant aux

membres de l'entourage ou aux professionnels de **référer des familles** à l'APAMM-RS. Quelques données seront remises à une intervenante qui communiquera rapidement avec la famille afin de les informer sur nos services, sans obligation de leur part. Nous pensons qu'avec cette méthode, il sera beaucoup plus facile et rapide pour les professionnels, policiers, intervenants de nous communiquer des familles dans le besoin.

Des nouvelles de **l'équipe** : notre bonne collègue Linda Girard est revenue à son poste le 4 octobre dernier; Marie-Christine est en congé de maternité après avoir accouché d'un beau garçon; Joëlle Rivard, agente de communication, a quitté son poste; nous annonçons l'arrivée de madame Farzana Hyatoola au poste de secrétaire-comptable avec de belles compétences et expériences dans le milieu de la santé mentale; et pour terminer, nous aurons le plaisir d'accueillir une nouvelle stagiaire, une journée par semaine, Isabelle Carle, du Cégep Sorel-Tracy.

La présente édition du bulletin Échos vous présente un article au cœur de l'hiver sur *comment changer nos pensées*; une réflexion d'actualité sur la *légalisation de la marijuana*; et une nouvelle théorie sur la *connaissance de soi par les schémas*. Nous vous présentons également l'organisme *Entraide pour hommes de la Vallée-du-Richelieu*. Bonne lecture !



Formulaire de référence en ligne

Membre de l'entourage? Professionnel?

Remplir le formulaire

sommaire

Mot de la directrice	page 1
Merci sincère	page 2
Adhésion et renouvellement d'adhésion 2017	page 3
Infolettre	page 3
Vie associative	page 3
L'imagination	page 4
Légalisation de la marijuana - Projet de loi prévu au printemps 2017	page 5
Connaissance de soi par les schémas	pages 6-7-8
Pair-aidant-famille RECHERCHÉ	page 8
Un organisme à découvrir : Entraide pour hommes de la Vallée du Richelieu	page 9

Merci sincère

**À tous les donateurs individuels de l'APAMM-RS
(nous ne citons pas vos noms par respect pour la confidentialité)**

À l'Association récréative des jeunes de Brossard

À madame Nicole Ménard, députée de Laporte

**À monsieur Gaétan Barrette, député de Lapinière et
ministre de la Santé et des Services sociaux**

À madame Nathalie Roy, députée de Montarville

À madame Diane Lamarre, députée de Taillon.



ADHÉSION ET RENOUELEMENT D'ADHÉSION 2017

Merci à tous nos membres qui ont déjà renouvelé leur adhésion pour 2017 (janvier à décembre). Pour les autres, c'est un petit rappel !

Vous savez à quel point votre cotisation est importante pour nous, car elle assure une entrée d'argent indispensable à la tenue des activités et qu'elle démontre votre ENGAGEMENT envers notre cause.

Je renouvelle mon ADHÉSION : 20\$ individuelle 35\$ familiale

NOM et PRÉNOM : _____

NOM et PRÉNOM : _____

Adresse _____

Téléphone _____ Courriel _____

IMPORTANT : Vous pouvez adhérer ou renouveler « en ligne » avec Paypal en allant sur notre site (www.apammrs.org) ; ou payer en argent à nos bureaux ; ou payer par chèque (par la poste ou en personne à nos bureaux).

Infolettre

Vous désirez être tenu au courant en début de chaque mois de nos activités et des nouvelles concernant l'APAMM-RS, inscrivez-vous à l'Infolettre. Vous pouvez le faire via notre site internet, ou communiquer votre nom et adresse courriel à info@apammrs.org



Vie associative

Nos membres actifs sont invités à mettre à l'agenda la date du : **lundi 29 mai 2017 à 19 h** – pour **l'Assemblée générale annuelle.** Après les activités spéciales que nous avons tenues en 2016 pour notre 35^e anniversaire, nous ferons cette rencontre en toute simplicité et convivialité. Ce soir-là, après la tenue de l'assemblée générale dans nos locaux, l'APAMM-RS vous invitera à partager *Desserts & Vin rosé*.

L'imagination



Notre cerveau possède une grande capacité d'imagination. Pourquoi ne pas l'utiliser pour créer des pensées positives, créatives et stimulantes ?

Tous les jours, nos pensées s'envolent au gré du vent. Des idées de toutes sortes naissent, certaines ont plus d'impact que d'autres. Nous sommes ainsi faits. Si nous ne dirigeons pas notre cerveau, toutes sortes de pensées arrivent, mais pas toujours celles que nous voulons.

Notre façon d'anticiper notre réalité dépend de notre personnalité. Nous donnons un sens aux événements selon notre état actuel. Toutefois, chaque expérience peut avoir de multiples significations. Nous sommes maîtres de nos pensées pour leur donner un sens. Changeons notre façon de voir et la situation deviendra une occasion de comprendre autrement, au lieu de vivre un échec ou une déception.

Un rendez-vous à changer d'heure à la dernière minute ? Prenez le temps de souffler et de faire le point au lieu de penser à tout ce que vous devez ajuster en conséquence. Vous ne trouvez pas d'emploi ? Voilà un temps précieux pour investiguer sur vos capacités et votre cheminement parcouru. Cela augmentera votre estime personnelle au lieu de vous décourager. Il pleut une journée où vous aviez prévu une sortie à l'extérieur ? C'est un temps magnifique pour des jeux de sociétés ou d'autres divertissements que vous aimez. Une maladie survient et cela vous inquiète terriblement ? Prenez le temps de vous informer sur cette maladie. Cela vous permettra de démystifier plusieurs craintes et vous serez mieux préparé et détendu pour y faire face positivement avec tous les moyens trouvés dans vos recherches.

Comment faire pour activer cette capacité de voir les choses autrement et modifier vos pensées ? Commencez à utiliser des techniques de différentes prises de vue.

Imaginez que vous êtes capable de prendre différentes options de cette situation. Tentez de voir la situation 5 ans plus tard, 25 ans plus tard, comment vous sentez vous ? Comment cela a-t-il évolué ?

Comprenez que la réalité change selon notre état d'esprit. Quand nous sommes en pleine possession de nos moyens, il est beaucoup plus facile d'avoir une vue d'ensemble positive sur ce que nous vivons. Demandez-vous, comment vous pourriez changer vos pensées et en tirer une leçon ?

Quand vous pensez au pire scénario, au lieu de vous imaginer seulement une manière de le vivre, essayez d'en imaginer au moins 5, le pire et le meilleur, un mauvais et un bon, enfin un neutre.

Travailler sur vos pensées a un effet bénéfique et joue un rôle primordial sur votre état d'esprit.

Bonne expérience !

Je me questionne!

De jour en jour, on entend parler d'une nouvelle loi qui rendrait légale l'utilisation de la marijuana à des fins récréatives. Comme parent, comme citoyenne et comme intervenante psychosociale, je me questionne...

Quel avenir proposerons-nous à nos jeunes?

Est-ce que de fixer l'âge minimum à 18 ans sera dissuasif pour les moins de 18 ans? On peut déjà observer que plusieurs jeunes réussissent à obtenir de l'alcool bien en dessous des 18 ans réglementaires... n'en sera-t-il pas de même avec la marijuana? Et s'il est établi que les ménages ont le droit de cultiver quatre plants d'un mètre dans leur cour. Est-ce que la consommation se fera «en famille»? Des spécialistes s'entendent pour dire que le cerveau ne serait formé complètement que vers l'âge de 25 ans. Quel est l'impact de la consommation de marijuana sur un cerveau qui n'est pas encore complètement formé?

Quelle société préparons-nous?

Que penser des risques accrus d'accidents de la route... et il semble que la façon de détecter si une personne conduit sous l'influence de la marijuana ne serait pas encore au point! On parle d'établir une limite de possession personnelle pour usage récréatif en public à 30g. Et comment pense-t-on contrôler la quantité de chaque citoyen consommateur?

Aussi, est-ce que la légalisation de la marijuana serait une façon saine d'attirer les touristes? Je lisais dans le journal 24h du métro : «Montréal est déjà très prisée sans cannabis, alors c'est certain qu'il y aura une explosion du nombre de visiteurs» (John Vergados). «Le Canada doit aussi profiter du fait qu'il pourrait être le premier pays à permettre de le consommer dans la rue» (Améli Pineda). Où seront les points de vente? Au dépanneur... à la pharmacie... à la SAQ... dans un commerce spécialisé? Bien que la loi autorisant l'usage de cannabis ne fût pas encore passée, huit commerces de marijuana auraient ouvert leur porte le 15 décembre. La militante pro-marijuana, Jodie Emery, copropriétaire de la marque Cannabis Culture affirmait que les investisseurs se pressaient pour implanter des points de vente (La presse canadienne). Un pays où on veut stimuler l'économie en rendant légal ce qui était illégal, est-ce vraiment cela que nous voulons?

Quelles seront les conséquences pour la santé mentale?

Il nous arrive de recevoir des appels de parents dont l'enfant fait une psychose toxique. Les parents sont bouleversés, se sentent impuissants devant cette situation. Pour certains, leur jeune s'auto-médicamentait avec une «drogue douce». Cette drogue était-elle aussi douce qu'on le prétendait? Comme ma collègue, Marie-Christine Dion le mentionnait lors de la parution du dernier numéro du Bulletin Échos, les symptômes psychotiques dus à la consommation de drogue



sont lourds de conséquences pour les individus et les familles. Aurons-nous vraiment le désir de voir chez nos proches : des difficultés à se concentrer, des pertes de mémoire, une pensée décousue, des idées délirantes, des hallucinations, des changements d'humeur, des comportements très désorganisés et des idées suicidaires? S'il y a une explosion du nombre de consommateurs... y aura-t-il aussi une explosion de psychose toxique? Est-ce là le prix qu'on est prêt à payer pour relancer l'économie du pays?

Qu'en dit notre gouvernement fédéral

D'autre part, on peut entendre de la part de notre gouvernement fédéral certains faits non négligeables : « *Le système canadien actuel de prohibition de la marijuana ne fonctionne pas : les jeunes arrivent tout de même à en consommer, et un trop grand nombre de Canadiens se retrouvent avec un casier judiciaire pour la possession de petites quantités. Les arrestations et les poursuites liées à ces infractions coûtent cher à notre système de justice pénale, qui s'engorge d'un trop grand nombre de délits mineurs non violents. Pendant ce temps, le commerce illégal de la drogue profite au crime organisé et favorise des activités qui posent de graves menaces à la sécurité publique, comme la traite de personnes et le trafic de drogues dures. Pour empêcher la marijuana de tomber entre les mains des enfants, et les profits de tomber entre les mains des criminels, nous allons légaliser et réglementer la marijuana, mais aussi en restreindre l'accès. Nous retirerons la consommation et la possession de marijuana du Code criminel et élaborerons de nouvelles lois plus strictes. Celles-ci puniront sévèrement quiconque fournit cette drogue à un mineur, conduit un véhicule après en avoir consommé ou en fait la vente à l'extérieur du nouveau cadre législatif.* »

Heureusement que l'on peut aussi compter sur des alliés, car nos médecins et nos policiers se questionnent aussi. Un groupe de travail a écrit un «Cadre pour la légalisation et la réglementation du cannabis au Canada» (129 pages et plus de 80 recommandations).

Une mobilisation des principales instances concernées est possible pour tendre vers une meilleure qualité de vie pour nous, pour nos proches, pour les générations à venir... À la lumière de la réflexion des différents intervenants sociaux, souhaitons que nos dirigeants prennent les meilleures décisions pour le bien-être de la population.

Connaissance de soi par les schémas

Par Patricia Arnaud, directrice

J'ai récemment suivi un cours sur *l'Approche des schémas précoces inadaptés*, inspirée de Jeffrey E. Young. En fait, il s'agit dans cette approche de nous familiariser avec certains éléments de connaissance et de savoir-faire de la psychologie clinique et scientifique, ayant trait notamment à la présence de schémas précoces inadaptés qui nous suivent à notre insu une partie de notre vie. Les connaître pour mieux les comprendre, les analyser et les transformer dans notre quotidien aide grandement l'individu à s'épanouir dans une vie qui lui appartient. Bref, je vais tenter de vous faire un résumé de 45 heures de cours et de la lecture du livre *Je réinvente ma vie* de Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko.

La thérapie par les schémas est un modèle conceptuel et thérapeutique riche et organisateur, qui se situe dans la continuité des approches suivantes : cognitives-comportementales, théorie de l'attachement, Gestalt thérapie, constructivisme et psychanalyse.

La thérapie par les schémas insiste sur : l'exploration de l'origine des problèmes dans l'enfance et l'adolescence; sur les techniques émotionnelles; sur la relation thérapeutique; sur les styles d'adaptation dysfonctionnels.

Les schémas se construiraient tôt dans notre vie et continueraient à s'enrichir tout au long de la vie.

Les trois éléments qui constituent un schéma précoce inadapté :

Une blessure

- Quelque chose s'est passé dans ma vie... dans le passé... dans l'enfance et l'adolescence.

En lien avec un ou plusieurs domaines de besoins fondamentaux

- Mon besoin d'attachement
- Mon besoin d'autonomie
- Mon besoin de spontanéité et de jeu, etc.

En réponse : une ou des stratégies d'adaptation

- Soumission - capitulation
- Fuite
- Contre-attaque / agressivité

Les schémas ont dans certains cas une origine traumatique : abandon; abus/méfiance; manque affectif; honte. Quand un de ces souvenirs traumatique est activé la personne ressent une forte émotion négative : tristesse; peur; colère. D'autres schémas ne sont pas d'origine traumatique, mais viennent d'expériences nocives répétées régulièrement : parent avec addiction; parent distant ou absent; parent surprotecteur, etc.

Quatre types d'expériences engendreraient la constitution des schémas précoces inadaptés.

- La frustration des besoins : carence des besoins fondamentaux; manque de stabilité; manque de compréhension; manque d'amour et d'affection.
- La traumatisation ou la victimisation : enfant maltraité ou négligé.
- Excès de la satisfaction des besoins : surprotection des parents; excès de liberté et d'autonomie, sans limite.
- L'internalisation des pensées, les expériences et les comportements : comment j'assimile les pensées des autres pour les faire miennes.



Deux schémas touchent la « sécurité de base »

La personne qui porte ces schémas est incapable de former des liens sûrs et satisfaisants avec les autres. Elle pense que ses besoins de stabilité, de sécurité, d'attention, d'amour et d'appartenance ne seront jamais comblés.

Schéma « abandon » : La personne a l'impression que ses êtres chers la quitteront, qu'elle restera seule et isolée sur le plan affectif tout au long de sa vie. Il y aura souvent un manque de stabilité ou de fiabilité dans ses relations. La personne pense qu'elle ne peut pas compter sur les autres. Elle peut penser qu'elle ne vaut pas la peine.

Schéma « méfiance / abus » : La personne s'attend à ce que les autres la fassent souffrir, la maltraitent, l'humilient, lui mentent, trichent ou profitent d'elle. Cette personne craint la trahison, la manipulation, la violence physique ou toute autre forme d'abus. Soit elle s'attachera à des personnes qui la maltraitent ou soit elle évitera toute forme de relation affective se contentant de relations superficielles.

Deux schémas touchent les « relations interpersonnelles »

Malgré les apparences, la personne se sent seule et marginale. Elle est plutôt solitaire. Un grand vide intérieur est ressenti. Elle aspire à former des attachements. Elle maintient toujours une certaine distance entre elle et les autres. Elle peut facilement reculer face à l'intimité.

Schéma « carence affective » : Elle ne se sent pas aimée et porte la certitude que les autres ne lui donneront pas le soutien affectif dont elle a besoin. Ses besoins affectifs ne seront jamais comblés. Elle porte une grande solitude. Elle a de la difficulté à aimer sainement. Elle peut devenir fusionnelle ou au contraire fuir les relations.

Schéma « exclusion » : C'est le sentiment d'être isolé, différent des autres. La personne se croit aliénée et marginale. Elle a le sentiment de ne pas faire partie d'un groupe. Elle se croit socialement peu désirable. Elle peut avoir certaines caractéristiques qui la rendent différentes des autres, mais elle intensifiera négativement sa perception d'elle-même.

Deux schémas touchent « l'autonomie »

L'autonomie est la capacité qu'a une personne à se séparer de sa famille et à fonctionner de façon indépendante. La personne peut avoir des attentes vis-à-vis d'elle-même et des autres qui ne correspondent pas à sa capacité de survivre, à agir indépendamment et à parvenir à une réussite suffisante. Elle est incapable de se fixer des objectifs.

Schéma de « dépendance » : Incapacité de faire face aux responsabilités quotidiennes sans l'aide des autres. Elle manifeste fréquemment une passivité ou un manque d'initiative. Elle se sent incompétente et souvent incapable. Elle aura tendance à se faire diriger.

Schéma de « vulnérabilité » : Peur exagérée d'une catastrophe qui peut survenir à tout moment et à laquelle elle ne pourra faire face (ex : peur pour sa santé, de perdre le contrôle ou la raison, phobies). Peurs déraisonnables et irréalistes. Elle ne se sent pas en sécurité. Peut avoir vécu la surprotection des parents ou autres traumatismes.

Deux schémas touchent « l'estime de soi »

L'estime de soi consiste à être conscient de sa valeur personnelle, sociale et professionnelle. Affectée par ce schéma, la personne souffre d'un sentiment d'infériorité. Elle est sensible à la critique et au rejet. Elle se croit inapte et imparfaite. Elle est facilement anxieuse.

Schéma « d'imperfection » : La personne se sent imparfaite, mauvaise, indigne, inférieure ou incapable. Elle est hypersensible à la critique, au rejet et aux réprimandes. La comparaison aux autres entraîne la gêne et un manque de confiance en soi. Elle croit difficilement qu'on puisse l'apprécier pour ce qu'elle est et elle anticipe le rejet.

Schéma « d'échec » : La personne croit qu'elle a échoué (sa vie, ses études, sa famille, etc.). Elle échouera éventuellement et inévitablement. Se sent incapable de réussir. Elle exagère ses échecs et fuit devant les possibilités de réussite.

Deux schémas touchent « l'expression de soi »

La personne affectée réprime l'expression spontanée de ses sentiments et leurs impulsions. Elle a développé un sentiment d'impuissance. Elle accorde plus d'importance au travail et à la réussite qu'au plaisir. Elle peut être serviable, mais démontre une importante inhibition et un contrôle excessif. Elle cherche l'approbation des autres, éviter les représailles et les abandons.

Schéma « d'assujettissement » : Soumission excessive au contrôle des autres, de leurs opinions, de leurs jugements. Éviter la colère des autres, les représailles et les abandons. Elle ne s'affirme pas vraiment et se prive de son identité propre. Elle se soumet même à ses dépens et se prive de sa liberté.

Schéma « d'exigences élevées » : Conviction que la personne doit atteindre et maintenir un niveau de perfection élevé. Éviter la désapprobation ou la honte. Perfectionnisme, règles rigides et préoccupation constante du temps et de l'efficacité.

Connaissance de soi par les schémas (suite)

Par Patricia Arnaud, directrice



Un schéma touche les « limites réalistes »

Ce schéma apparaît quand la personne est éduquée dans un milieu laxiste et trop indulgent, sans limites. Elle ne saisit pas le sens des mots « réciprocité » et « altérité ». Elle ne tient pas compte des autres. Elle se centre uniquement sur elle et ses besoins.

Schéma « tout m'est dû » : Elle blâme les autres pour les ennuis qu'elle éprouve. Cette personne se croit supérieure aux autres. Elle croit qu'elle a des droits spéciaux et des privilèges; qu'elle peut obtenir ou faire exactement tout ce qu'elle veut sans considération des autres; tendance à contrôler les autres; exigeante, dominatrice et manque d'empathie; modère mal l'expression de ses émotions; elle fuit la souffrance, les conflits, les confrontations, les responsabilités, les efforts, les engagements, etc.

Pour terminer, tous ces schémas et les blessures sous-jacentes peuvent évoluer positivement avec une bonne thérapie. Pour en savoir davantage, je vous invite à lire le livre cité dans le premier paragraphe. Vous y verrez même des questionnaires vous permettant de vous situer vous-même à l'intérieur de ces schémas.

Pair-aidant-famille RECHERCHÉ

L'animation de groupe vous intéresse ?

Devenez
CO-ANIMATEUR-TRICE d'un
groupe d'entraide

(rencontre à chaque
2 semaines en soirée)



Formation, coaching et suivi offerts

INFORMATION :
Patricia Arnaud 450.766.0524

Un organisme à découvrir : Entraide pour hommes de la Vallée du Richelieu



**ENTRAIDE
pour hommes**

**SERVICES D'INTERVENTION
POUR HOMMES**

Deuil, rupture amoureuse difficile, épisode de dépression, situation de violence conjugale et/ou familiale, questionnements, relation conflictuelle, perte d'emploi et toutes autres difficultés passagères...

LONGUEUIL VALLÉE-DU-RICHELIEU SAINT-HYACINTHE

www.entraidepourhommes.org

Entraide pour homme est un organisme, qui, comme son nom l'indique vient en aide aux hommes, qu'ils soient violents, qu'ils subissent eux-mêmes de la violence ou qu'ils éprouvent des difficultés.

L'organisme croit au potentiel de chaque homme à reprendre sa vie en main vers un mieux-être pour lui et pour son environnement. L'organisme se veut ainsi un acteur de changement au sein de notre société.

Le premier contact se fait par une entrevue téléphonique. Cette entrevue permet de cibler les besoins pour mieux accompagner la personne qui requiert un service. La personne peut aussi être référée à une ressource externe.

L'homme qui demande un service est dirigé vers le volet approprié à ses besoins. On retrouve le *volet hommes en difficulté et le volet hommes en situation de violence conjugale*. Pour ce dernier volet, on distingue un plan d'intervention pour l'homme qui subit de la violence (10 rencontres individuelles) et un autre plan d'intervention pour l'homme qui démontre des comportements violents (20 semaines de groupe). Une rencontre a lieu avec le demandeur pour établir le plan d'intervention avec sa collaboration.

Différentes approches sont utilisées pour soutenir et aider les hommes dans leur cheminement : l'approche cognitivo-comportementale, l'approche psycho-dynamique et l'approche multidisciplinaire. Des rencontres bilans sont prévues pour finaliser la démarche de changement.

Les services offerts à *Entraide pour hommes* sont accessibles à tout homme, en tenant compte de leur capacité financière. Le personnel, composé d'hommes et de femmes, est accueillant et favorise une relation de confiance, basée sur l'écoute et le non-jugement. Le personnel qui y travaille a une grande expérience de plusieurs situations problématiques : problèmes de couple, toxicomanie ou autres dépendances, deuils amoureux, prévention du suicide, situation de crise. Les interventions se font de manière individuelle ou en groupe.

Entraide pour homme dessert plusieurs territoires : l'agglomération de Longueuil, la MRC Acton, la MRC du Haut-Richelieu, la MRC Marguerite-d'Youville, la MRC Maskoutains, la MRC Rouville et la MRC Vallée-du-Richelieu.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter leur site internet ou les joindre par téléphone : 450.672.6461 - <http://www.entraidepourhommes.org/>

Vous pouvez devenir membre de l'Association

(par la poste ou en ligne sur notre site internet)

Adhésion annuelle 20\$ | Famille à la même adresse 35\$



Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale - Rive-Sud

L'APAMM-RS a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

10, boulevard Churchill, suite 206
Greenfield Park, Québec, J4V 2L7

Téléphone : 450.766.0524

Courriel : info@apammrs.org

Site web : www.apammrs.org

Facebook : www.facebook.com/apammrs



**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre**

Québec

Prévenir et intervenir

Faire un don à l'APAMM-RS, c'est investir dans la vie des familles.

Merci à nos généreux donateurs!

L'APAMM-RS est reconnue comme organisme de bienfaisance enregistré.
À ce titre, les dons versés à l'APAMM-RS vous donnent droit à des crédits d'impôt.

Échos est le bulletin d'informations de l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale - Rive-Sud (APAMM-RS)

Conseil d'administration

Gaétan Girard	président
Chantal Boisclair	vice-présidente
Jacques Petit	secrétaire
Pierre Daoust	trésorier
Iréné Chabot	administrateur
Ghislaine Pilon	administratrice
Guy Savoie	administrateur

Personnel

Patricia Arnaud	directrice générale
Eilyn Miranda	intervenante psychosociale
Marie-Christine Dion	intervenante psychosociale et art-thérapeute (en congé)
Linda Girard	intervenante psychosociale
Lucie Brière	intervenante psychosociale
Farzana Hyatoolla	secrétaire comptable

Coordination du bulletin

Patricia Arnaud

Chroniques et textes

L'équipe du personnel

Photographies et illustrations

Canstockphoto.com

Conception et réalisation du bulletin

Sandra Beaudoin

Révision de textes et correction

L'équipe du personnel

DÉPÔT LÉGAL ISSN : 1703-0471

Bibliothèque nationale du Québec - 1^e trimestre 2017