



Octobre 2018
Volume 27, Numéro 2

Échos

Bulletin d'information

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

**Campagne nationale de sensibilisation sur les
maladies mentales – du 1^{er} au 7 octobre 2018.**

**J'AIDE SANS
FILTRE !**



Dans ce numéro

Mot de la directrice.....2

Campagne nationale de sensibilisation sur les maladies mentales.....3

Technologie, jeux virtuels au service de la santé mentale.....4

L'anxiété de performance.....5

Hommage.....6

La Maison Jacques-Ferron.....7

Comment devenir parents d'enfants adultes, même s'ils sont atteints d'une maladie mentale?.....8-9

S'adapter aux changements...10-12

Nouvelles en bref.....13

Comment rejoindre les milléniaux pour leur parler de santé mentale.....14-15

Témoignage.....15

Mot de la directrice

Par Patricia Arnaud



Bonjour à tous,

Quelques nouvelles depuis la dernière édition :

Nous avons tenu notre assemblée générale annuelle, le 12 juin 2018, avec la présence de 46 membres. Un café dessert a été offert et l'AGA a été suivie par une conférence sur le trouble paranoïaque. L'événement a eu lieu à la salle Edelma O'Connor, de Longueuil.

Madame Marise Vitti a été élue par les membres, comme administratrice au sein du conseil d'administration pour les deux prochaines années. Bienvenue!

Voici la composition du nouveau conseil d'administration pour 2018-2019 :

Chantal Boisclair, présidente
Ghislaine Pilon, vice-présidente
Jacques Petit, secrétaire
Pierre Daoust, trésorier
Guy Savoie, administrateur
Marise Vitti, administratrice

Nous félicitons ces précieux bénévoles qui vont s'appliquer à administrer l'APAMM-RS pour les deux prochaines années.

Lancement de la Campagne nationale de sensibilisation sur les maladies mentales – du 1^{er} au 7 octobre 2018 :

Nous soulignons cette importante campagne à chaque année avec un thème différent, proposé par notre fédération – le Réseau avant de craquer.

Cette année, le thème est *J'aide sans filtre* et oriente son message vers les jeunes de 18-25 ans. En bref, le message dit : On a tous notre histoire, nos défis qui nous rendent plus fort et unique! Toutefois, dans l'uni-

vers des milléniaux (18-25 ans) et des médias sociaux, le besoin d'appartenance et d'appréciation prend souvent le dessus. On essaie de présenter une image romancée de la réalité, notamment par l'utilisation de *filtres*. Dans le cadre de la campagne, nous mettrons l'accent sur l'importance de leur rôle d'accompagnateur, de se dire les vraies choses, même si ce n'est pas toujours *glamour (aider sans filtre)*. Il faut que les 18-25 ans prennent conscience qu'ils font une différence dans le quotidien de leur proche. Il est important que ces jeunes adultes soient fiers de leur implication.

Des affiches publicitaires et des dépliants seront distribués pendant cette semaine dans le réseau de la santé et réseau scolaire (postsecondaire). Surveillez nos parutions sur notre site internet (www.apammrs.org), Facebook/[apammrs](https://www.facebook.com/apammrs) et notre nouveau compte Instagram/[apammrs](https://www.instagram.com/apammrs).

La présente édition du bulletin Échos présente :

La *Campagne nationale de sensibilisation sur les maladies mentales* et plusieurs articles, notamment sur la technologie, les jeux virtuels au service de la santé mentale; l'anxiété de performance; comment devenir parents d'enfants adultes; s'adapter aux changements; comment rejoindre les milléniaux; en plus de vous présenter l'Hommage qui a été rendu à monsieur Claude Savoie; et vous faire connaître la Maison Jacques-Ferron. Bonne lecture! ↩

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.

CAMPAGNE NATIONALE DE SENSIBILISATION SUR LES MALADIES MENTALES



Santé mentale : L'APAMM-RS lance un appel aux jeunes milléniaux

Longueuil, le 28 septembre 2018 – Les jeunes milléniaux peuvent faire une différence face à la maladie mentale, c'est le message lancé par l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale – Rive-Sud (APAMM-RS) dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales du 1^{er} au 7 octobre prochain. Les jeunes âgés de 18 à 25 ans peuvent eux aussi contribuer au rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale dans leur entourage.

Les milléniaux de 18 à 25 ans : une génération mobilisée et invitée à « aider sans filtre »

Les milléniaux peuvent jouer un rôle important et positif dans le rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale dans leur entourage. Clin d'œil à Instagram, cette génération connectée est bien placée pour aider sans filtre et soutenir un proche face à la maladie mentale. Que ce soit avec un parent, un frère, une sœur, un ami, une amie, un amoureux ou une amoureuse, les jeunes de 18 à 25 ans doivent eux aussi préserver leur équilibre face à la maladie mentale qui transforme leur quotidien.

« On le constate à chaque année : l'impact des jeunes est déterminant dans le rétablissement d'un proche atteint de maladie mentale. Les milléniaux doivent comprendre qu'ils peuvent eux aussi aider et surtout, aider sans filtre. Aider sans filtre crée un impact positif pour la personne atteinte et permet de parler de la maladie mentale sans tabou. Cependant, les jeunes de 18 à 25 ans, qui commencent leur vie d'adulte, ne doivent pas prendre la responsabilité de la maladie de leur proche sur leurs épaules. Pour bien soutenir la personne atteinte, ces jeunes femmes et ces jeunes hommes doivent d'abord prendre soin d'eux », explique Patricia Arnaud, directrice à l'APAMM-RS.

Aidersansfiltre.com : un site web sur la santé mentale et l'aide disponible

Cette année, la campagne du Réseau Avant de Craquer, dont l'APAMM-RS est membre, vise spécifique-

ment les étudiants et les jeunes travailleurs. Avant de craquer, les jeunes milléniaux sont invités à visiter le site web Aidersansfiltre.com dans le but de mieux comprendre les maladies mentales et aussi pour en apprendre sur les ressources d'aide disponibles. De plus, afin d'optimiser la portée de notre message, ils sont invités à utiliser les hashtags suivants pour publier des messages : #aidersansfiltre, #jefaisunedifférence, #fierdemoi, #jefaispartiedelasolution, #avantdecraquer

Les jeunes de la région ne doivent pas hésiter à contacter l'APAMM-RS pour du soutien face à la maladie mentale de leur proche, que ce soit par téléphone 450.766.0524, par courriel info@apammrs.org ou même par l'entremise de Messenger via la page Facebook/apammrs de l'organisme.

« Ton amie, ton chum, ta collègue, ton père ou ta sœur semble déprimé(e) et tu trouves qu'elle a des comportements étranges? Cette personne a besoin de toi. Ne reste pas seul face à la situation. L'APAMM-RS compte sur des intervenants qualifiés pour t'aider à comprendre la maladie et les comportements de ton proche, savoir quoi faire pour l'aider, exprimer ce que tu ressens et surtout pour obtenir du soutien », ajoute Patricia Arnaud à l'attention des jeunes milléniaux.

Au cours de leur vie, quatre personnes sur cinq auront un jour ou l'autre à côtoyer une personne atteinte de maladie mentale.

À propos de L'APAMM-RS

Membre du réseau Avant de Craquer, l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale – Rive-Sud (APAMM-RS) existe depuis 1981 au service des familles. Nous couvrons l'Agglomération de Longueuil et la MRC Marguerite-D'Youville. Nos services sont gratuits : information, consultations, formation, entraide, sensibilisation, répit-dépannage. Venez nous voir sur notre page www.apammrs.org - sur Instagram/apammrs - sur Facebook/apammrs. ←

Technologie, jeux virtuels au service de la santé mentale

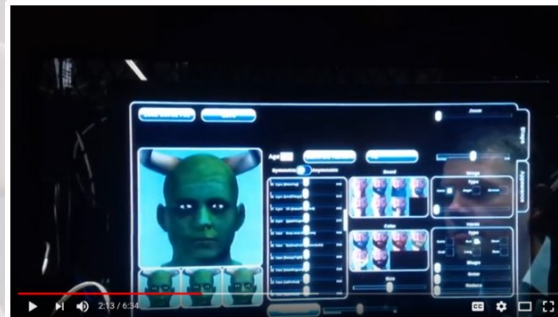
Par Linda Girard, intervenante

PROJET PILOTE, thérapie par AVATAR, jeux vidéo pour personne souffrant de schizophrénie.
70% des personnes traitées pendant ce projet ont vu une amélioration de leur qualité de vie.

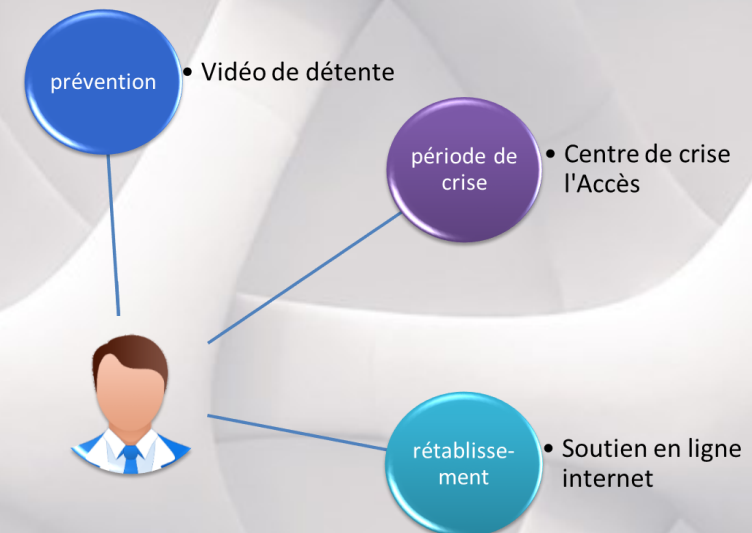
Médecins, chercheurs de l'institut Philippe-Pinel et de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal en collaboration avec UBISOFT travaillent à l'élaboration d'un prototype reliant un jeu virtuel à certains symptômes de la schizophrénie dans le but de diminuer l'impact de ces symptômes sur les personnes touchées par cette maladie.

La technologie est maintenant accessible pour venir en aide plus rapidement à des personnes souffrant de diverses problématiques de santé mentale. Il est nécessaire pour ces personnes de trouver de l'aide rapidement. Les services en ligne permettent d'obtenir cette aide. Par le fait même, elles deviennent moins isolées. Beaucoup d'applications sont disponibles à partir de télé-

phone intelligent et donnent accès facilement à du soutien vers des média sociaux, de l'aide en ligne, de la thérapie en ligne ou des vidéos conférences. La technologie virtuelle est de plus en plus présente dans le domaine de la santé et peut aider les gens de tous âges avec toutes sortes de besoins en santé mentale, presque partout.



Pour visionner la vidéo, cliquer sur ce lien : www.youtube.com/watch?v=LF43akTsqa



L'anxiété de performance

Par Lucie Brière, intervenante

Qui de nous n'a pas connu le stress avant un examen, une entrevue d'embauche ou une tâche importante à accomplir? Cette réaction d'anxiété peut être normale et nous pousse à faire les efforts nécessaires pour atteindre nos objectifs de réussite. La société dans laquelle nous vivons est exigeante. La réussite et l'excellence sont de plus en plus valorisées et recherchées. Lorsque la peur de l'échec, la peur d'être jugé viennent s'ajouter à l'importance accordée à la réussite et que l'anxiété occupe une place démesurée dans la vie de la personne, on peut parler d'anxiété de performance. Cette dernière est souvent présente chez les étudiants, les sportifs de haut-niveau ainsi que chez les travailleurs du milieu artistique.

L'anxiété de performance affecte...

La pensée : La personne a une faible estime d'elle-même et se perçoit de manière négative. Elle s'auto-évalue de manière très critique. Sa pensée peut-être irrationnelle. Si elle vit un échec, elle peut se penser incompétente, avoir l'impression de ne pas avoir fait assez d'efforts, alors que si elle réussit, elle attribuera ce succès à la chance.

Les émotions : La peur de ne pas réussir est à son maximum. La personne peut faire de l'angoisse et avoir une crise de panique. La personne peut vivre un sentiment d'incompétence, du mécontentement, de l'amertume, du découragement et de la solitude.

Les comportements : La personne peut rechercher de manière exagérée à se faire rassurer et rechercher des commentaires positifs. Elle peut passer beaucoup de temps à se préparer, avoir l'impression qu'elle n'en fait jamais assez, devenir perfectionniste à l'extrême. Dans un examen, elle ressentira le besoin de revérifier ses réponses à l'excès. Elle peut avoir un souci exagéré du temps qui passe. Parfois aussi, à l'inverse, il arrive que la personne abandonne et fuit les situations d'évaluation par peur de l'échec.

La physiologie : On peut observer des problèmes somatiques tels la migraine, les problèmes digestifs, les tensions musculaires, les tremblements, une hausse de la pression artérielle, l'insomnie.

Pour certaines personnes l'anxiété de performance peut devenir insupportable, peut s'en suivre une dépression et des idées suicidaires. Il est important d'aller consulter.

Pistes de solutions :

- ◇ Prendre conscience que l'échec à un examen, à une entrevue, à l'accomplissement d'une tâche ne définit pas la valeur de la personne.
- ◇ Se souvenir que la valeur d'une personne consiste principalement dans son savoir-être et non dans son savoir-faire.
- ◇ Être en action dans le moment présent et mettre de côté l'appréhension de ce qui pourrait arriver.
- ◇ Accepter ses limites... Changer ses attentes et ses exigences envers soi-même.
- ◇ Éviter de se comparer et de se mettre en compétition.
- ◇ Suivre son rythme personnel.
- ◇ Organiser son temps en se réservant des moments de détente.
- ◇ Se faire confiance, penser à ses réussites.
- ◇ Voir les échecs comme des occasions d'apprentissage.

Lorsque l'anxiété de performance devient omniprésente dans la vie d'une personne, il devient important de rechercher du soutien et de demander de l'aide à un professionnel. <

www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Documents_thematiques/Anxiete_de_performance_web.pdf

HOMMAGE

Hommage à la mémoire de Claude Savoie 1927-2016

Résident de Saint-Lambert, monsieur **Claude Savoie (membre de l'entourage)** a été le père de Marc, touché par la schizophrénie. Un hommage a été rendu le 27 septembre 2018 à monsieur Claude Savoie, par son fils Guy Savoie. Une plaque commémorative honore l'entrée de la grande salle de conférence.



Rendre hommage à un être cher

L'APAMM-RS vous offre la possibilité de commander une des deux salles de réunion situées dans ses bureaux.

Cette commandite est offerte à toute personne physique désirant rendre hommage à un proche décédé qui est : (1) membre de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie mentale, ou (2) atteint d'une maladie mentale.

Cette commandite doit être d'une durée minimale de deux ans.

Le coût de cette commandite est de 1 000 \$/an au bénéfice de l'APAMM-RS.

L'APAMM-RS s'engage à :

- ◇ Installer une plaque commémorative à l'entrée de la salle au nom de la personne honorée.
- ◇ Tenir une cérémonie Hommage, idéalement jumelée à une activité régulière de l'APAMM-RS, comme la journée *Portes ouvertes* en septembre.
- ◇ Recevoir les proches de la personne honorée lors de cette cérémonie Hommage.
- ◇ Prendre en photo la plaque et la personne qui agit comme commanditaire.
- ◇ Inscrire la nomination de la salle comme lieu désigné des activités dans les communications de l'APAMM-RS.
- ◇ Remettre un reçu de bienfaisance au montant de la commandite.
- ◇ Rendre hommage à la personne honorée dans le Rapport annuel d'activités, dans le Bulletin Échos, sur notre site internet et sur notre page Facebook.

Avantages au commanditaire :

- ◇ Honorer la mémoire d'une personne significative, soit un membre de l'entourage ou une personne atteinte.
- ◇ Réunir l'entourage pour la cérémonie Hommage.

Présence maximale de 40 personnes.

Avantages pour l'APAMM-RS:

- ◇ S'assurer d'un revenu d'appoint et augmenter la visibilité de l'Association.
- ◇ Déstigmatiser la maladie mentale en donnant une visibilité aux membres de l'entourage et aux personnes atteintes d'un trouble de santé mentale. <



Nos **PORTES OUVERTES** ont remporté un franc succès le 27 septembre dernier. Environ 35 participants étaient présents à la dégustation de vins et fromages. Puis tous ont apprécié la conférence du Dr. Paquito Bernard, sur l'impact de l'exercice sur la maladie mentale.

LA MAISON JACQUES-FERRON

Par Lucie Brière, intervenante



Fondée en 1990, la Maison Jacques-Ferron se nommait à ses débuts, le Service de la Réinsertion sociale de la Rive-Sud et était située à St-Hubert. C'est en 1994, que l'organisme s'installe à Longueuil et devient la Maison Jacques-Ferron.

Aujourd'hui, la Maison Jacques-Ferron est une maison d'hébergement qui peut accueillir neuf personnes vivant d'importantes difficultés en santé mentale. L'organisme vise l'insertion sociale de personnes adultes. Les intervenants qui y travaillent tiennent compte du rythme et des habiletés de chacun.

L'équipe multidisciplinaire composée de travailleurs sociaux, de psychoéducateurs, d'éducateurs spécialisés et de psychologues contribue à offrir un hébergement thérapeutique.

Pourquoi Jacques-Ferron? L'organisme a voulu rendre hommage à cet écrivain célèbre, médecin de profession. Par son engagement dans la communauté, sa pratique médicale et son œuvre littéraire, Jacques Ferron a mis de l'avant l'importance de tenir compte de la particularité et du parcours de vie propre à chaque personne atteinte de maladie mentale.

Hébergement thérapeutique :

La Maison Jacques-Ferron est un espace de vie implanté dans un secteur résidentiel, à proximité des services de la communauté, ce qui constitue la base de l'hébergement thérapeutique. Chaque personne dispose d'une chambre individuelle et d'espaces communs lui permettant de socialiser.

Parcours en quatre étapes sur trois ans :

- Intégration
- Développement
- Préparation au départ
- Suivi dans le milieu de vie

Service offerts aux résidents :

Milieu thérapie :

Par une programmation quotidienne ce milieu thérapie se veut un lieu de reconstruction du lien social et des repères quotidiens. Les résidents s'impliquent dans la vie de l'organisme par...

- * La prise de parole
- * Des décisions sur l'organisation des activités
- * La participation à la préparation des repas
- * La participation aux tâches d'entretien

Suivi psychosocial :

Le résident s'implique dès son arrivée dans un suivi psychosocial en se fixant des objectifs d'insertion sociale selon son parcours et ses besoins. Périodiquement, il peut en faire le bilan. Ce suivi permet d'établir les liens avec la famille, la communauté et les partenaires.

Démarche psychothérapeutique :

C'est une démarche où le résident exerce son droit de parole, s'engageant selon ses choix et son rythme. Le cadre de vie est aménagé en fonction des problématiques vécues par les résidents. La démarche psychothérapeutique vise la construction d'une qualité de vie affective et relationnelle ainsi que de l'espace intime. Un suivi se poursuit un an après le départ du résident vers un autre milieu de vie.

Activités et ateliers :

Activités internes et externes variées qui permettent aux résidents de vivre des expériences sociales et enrichissantes

Suivi post-hébergement :

Le suivi post-hébergement offre un accompagnement individuel et un soutien au logement d'environ six mois. Le résident qui quitte la Maison Jacques-Ferron peut continuer de participer à des activités de l'organisme. S'il vit des difficultés, il peut compter sur un soutien téléphonique 24/7. Cela lui permettra de s'adapter progressivement à la vie de la communauté.

Critères d'admissibilité :

- * Présenter des difficultés en santé mentale modérées ou graves stabilisées
- * Provenir de la grande région de Longueuil
- * Avoir un faible revenu (24 000\$ et moins)

La Maison Jacques-Ferron est un lieu permettant aux personnes atteintes de maladie mentale de développer des habiletés qui leur permettront de s'intégrer à la vie en société. <

Maison Jacques-Ferron
2250 rue Cartier
Longueuil J4K 4E9
Tél. (450) 646-5381

Comment devenir parents d'enfants adultes, même s'ils sont atteints d'une maladie mentale

Par Eilyn Miranda, intervenante

Laisser ses enfants grandir et grandir en tant que parents, c'est comme faire voler un cerf-volant qui, au fur et à mesure qu'il gagne de l'expérience, on laisse voler librement. En tant que parent, on doit apprendre à lentement laisser aller nos enfants lorsqu'ils passent d'«enfant» à «adulte» et nous, on passe de «parent d'enfant» à «parent d'adulte». Avec le temps, enfants et parents gagnent de l'expérience. C'est comme lâcher peu à peu la corde d'un cerf-volant.

Ce cerf-volant, c'est votre enfant. Lorsqu'il est petit et n'a pas d'expérience, votre enfant est un cerf-volant qui flotte doucement avec la brise, mais vous tenez la corde très fort et il reste tout près de vous. Alors que vous vous sentez plus sûr de vous et que vous croyez que votre enfant est protégé, confortable et sûr de lui, vous lâchez la corde peu à peu. Votre enfant grandit, il passe d'enfant à adolescent puis à adulte. C'est un grand cerf-volant maintenant!

D'un coup, le vent devient plus fort et par instinct de protection, vous tirez la corde rapidement vers vous. Sauf que le cerf-volant est devenu plus grand, plus lourd et offre une résistance au vent. La corde pourrait se briser! De plus, un jour il devra voler de lui-même et faire face à des brises et à des tempêtes, à des petits problèmes et des grandes frustrations, à des temps de santé et de maladie, à des temps de crise et de calme. Un jour, celui qui tient la corde ne sera plus de ce monde et le cerf-volant devra prendre son envol.

Ces tempêtes, ce peut être divers problèmes de santé mentale, des maladies diagnostiquées ou pas, des troubles de personnalité, etc. Même avec tout ça, le cerf-volant doit continuer son chemin. C'est mieux que ce cerf-volant, votre enfant, se souvienne de vous comme un mentor qui lui a appris à faire face aux adversités.

Pour ce faire, il faut le laisser expérimenter, courir des risques, utiliser sa propre volonté, faire ses propres choix, avoir tort et avoir raison, afin qu'il puisse apprendre. Il doit apprendre à se débrouiller, à demander de l'aide, à chercher des ressources dans la communauté. Nous pouvons être leur exemple en cherchant nous-mêmes de l'aide sur comment être des parents d'adultes, pour accompagner sans contrôler et être capables de conseiller sans pour autant prendre les décisions à leur place. Tout ça, avec ou sans maladie mentale.

Attention aux mères de tomber dans le syndrome de Wendy!¹ Comment reconnaître les mères avec ce syndrome? Ce sont celles qui souffrent de façon disproportionnée lorsqu'il faut dire «non» à ses enfants, qu'ils soient jeunes ou adultes. Souvent, elles s'oublient elles-mêmes pour faire plaisir à ses enfants et ensuite, elles souffrent des conséquences. Comment peut-on donner l'exemple d'une bonne estime de soi si on se dévalorise en tant que mère? Il ne faut pas avoir peur des situations de conflit, si celles-ci peuvent aider nos enfants à mûrir.

¹ **Syndrome de Wendy** : Série de comportements décrits par le psychologue américain Dan Kiley (1983) pour identifier des personnes qui vont jusqu'à se sentir accablées car elles se sentent indispensables pour l'autre. La personne adopte un rôle de protecteur qui va jusqu'à remplacer l'autre dans ses responsabilités. C'est une personne qui comprend l'amour pour l'autre. (son enfant, conjoint(e), etc.) comme étant un sacrifice, se conformant à sa souffrance et en faisant tout son possible pour éviter toute contrariété à l'autre. Le nom du syndrome fait référence au personnage de Wendy de l'histoire de Peter Pan.

(suite à la page 9)

Comment devenir parents d'enfants adultes, même s'ils sont atteints d'une maladie mentale

(Suite de la page 8)

En tant que parent d'adulte, permettez à votre enfant atteint d'être le plus libre possible, tout en restant en connexion avec lui. Vous pouvez conseiller, mais ne vous attendez pas à ce que ce soit une obligation de votre enfant de suivre vos conseils. Par contre, il devra assumer les conséquences de ses choix. Laissez-le payer pour ses erreurs, travailler pour ce qu'il veut et exercer sa volonté. Si vous décidez tout pour lui, comment va-t-il développer sa confiance en soi? Laissez-le sortir de sa zone de confort. Si votre enfant habite avec vous, il n'est pas à l'hôtel mais dans un foyer où, en plus de partager son confort, il faut partager des responsabilités. Il ne lui fera aucun mal d'être responsable de quelques tâches quotidiennes.

N'oubliez pas que le foyer permet la pratique de la vie en société. Plus on est inclus dans la vie au foyer, plus grandes sont les chances d'inclusion sociale. Votre enfant ne veut pas? Mettez des conditions!

Cependant, assurez-vous d'appliquer les conséquences si les conditions ne sont pas remplies. Très souvent, les parents préfèrent acheter la paix et oublient qu'ils ne seront pas toujours là pour tenir la corde du cerf-volant qu'est notre enfant.

Pour nous aider nous-mêmes à grandir et à être de bons parents d'adultes, cherchons à nous former sur notre rôle de parent, sur la maladie ou sur le trouble qui affecte notre enfant pour mieux le comprendre et éviter de faire des erreurs. Parfois, on peut faire du mal sans le vouloir, simplement parce qu'on manque d'informations.

L'APPAM-RS, avec son calendrier annuel d'activités, formations et conférences, peut vous aider avec ceci.

Il faut reconnaître que parfois, on se sent plus sûrs lorsqu'on tient fermement la corde de notre cerf-

volant, lorsqu'on prend des décisions à la place de nos enfants. Parfois, on a peur de sortir de notre zone de confort. Souvent, ce sont nos propres insécurités qui nous retiennent à accepter les changements et à oser chercher de l'aide. On veut que nos enfants cherchent de l'aide, qu'ils

acceptent un traitement ou un suivi, mais en tant que parent, on ne veut pas s'impliquer à apprendre ou bien, accepter qu'on doit aussi faire des changements et grandir en tant que parent, en relâchant la corde qui attache nos enfants. Combien de fois on veut voir voler le cerf-volant, mais on ne veut pas le laisser décoller! Lorsqu'on a un enfant atteint d'une maladie mentale ou d'un trouble, il a encore plus besoin d'exercer tout son potentiel et gagner le plus d'autonomie possible. Il va vous en remercier, lorsque vous ne serez plus là et qu'il va devoir affronter la vie de lui-même.

Tout comme vous pouvez rester aux côtés de votre enfant comme un guide, un support, un conseiller, un orienteur et un formateur, notre organisme peut jouer ce rôle-là avec vous. Prenez vous aussi votre envol en tant que parent, mais faites-le bien équipé. Nous sommes là pour vous aider! <



S'adapter aux changements

Par Patricia Arnaud, directrice

Depuis que je suis en poste à l'APAMM-RS, j'ai rencontré de nombreux changements : l'informatique s'est développée; des logiciels toujours plus performants se sont succédés; les bureaux se sont promenés dans différents locaux; l'équipe du personnel s'est agrandie avec les années et les besoins des familles ont aussi changés ou du moins les diagnostics ont pris de l'envergure. La situation des membres de l'entourage est devenue de plus en plus complexe : présence de plusieurs diagnostics chez le proche atteint de maladie mentale, surconsommation, fragilisation et instabilité du réseau familial, etc. Bref, la famille semble avoir perdu avec les dernières décennies des alliés. Elle se voit obligée de fonctionner dans une société très exigeante, où chacun cherche à reprendre son souffle dans une effervescence sans limite.

En regardant l'histoire du passé, tous ces changements arrivaient dans le temps... dans un temps, qui nous semblait relativement long ou relativement confortable à leur assimilation.

La différence avec aujourd'hui est que tous les changements nous arrivent rapidement... et ce, de plus en plus rapidement. C'est en assistant à une formation sur « *Les générations en emploi* » lors du Congrès de notre fédération (Réseau avant de craquer) que j'ai pu mesurer l'ampleur de ce que nous avons vécu, ce que nous vivons et ce qui s'en vient!

Ainsi, j'aimerais vous partager quelques données que je trouve particulièrement intéressante pour comprendre notre situation actuelle et celle qui s'en

Définition d'une génération : Une génération est un groupe d'individus ayant vécu dans un temps x (correspondant à la vitesse des changements), qui partage un certain nombre de pratiques et de représentations et, qui est susceptible d'avoir des valeurs communes. Aucune génération n'est complètement homogène. On pourrait parler de patterns générationnels. (Les générations en emploi – Centre le Pont – 2018)

vient. Les générations ne sont pas seulement des ensembles de personnes qui se succèdent les unes aux autres, mais elles portent des caractéristiques très particulières, qui nous influencent ou qui vont nous influencer.

La génération silencieuse – Sens du devoir – 1901-1944 (durée 43 ans)

L'importance est mise sur le travail et la sécurité d'emploi. Cette génération travaille fort et souvent physiquement. La durée moyenne de travail dans une entreprise est de 40 ans. Les valeurs de respect, loyauté, fidélité, force et solidarité sont à l'honneur. Les communications sont simples : face à face, courrier et télégramme. Les clients s'attendent à l'accessibilité des produits. On se souvient que c'est la période des deux grandes guerres; de la révolution industrielle; de la grande dépression des années 30. La population est inquiète, navigue à travers les pénuries d'emploi et se conforme pour sa survie et celle de sa famille. Elle accepte la discipline et les contraintes. Elle pense davantage à économiser qu'à dépenser. Les lendemains sont trop incertains.

La génération Baby-boomers – Prospérité – 1945-1963 (durée 18 ans)

L'importance est mise sur la réussite dans la vie. On recherche un certain *standing* et l'amélioration des conditions de travail. L'identité professionnelle devient également importante. On ne veut plus faire n'importe quoi. La durée moyenne de travail dans une entreprise est de 25 ans. C'est le début de l'informatisation. Les valeurs de respect sont encore là, mais pas à n'importe quel prix. On se permet de mettre au défi. De nouvelles qualités se développent comme avoir de l'assurance, être ambitieux et autodidacte. Les communications sont encore simples : face à face, téléphone et télécopies. Les clients s'attendent à la diversité des produits.

(suite à la page 11)

S'adapter aux changements

(SUITE DE LA PAGE 10)

On se souvient que c'est la période où les jeunes partent vers les grandes villes; le climat économique est favorable; les femmes s'émanent; début des divorces; les choix de vie deviennent diversifiés; l'éducation est accessible à tous, surtout aux études universitaires pour les femmes. Toutefois, les chances d'emploi seront plus grandes entre 1945-54 et se fragiliseront par la suite. N'empêche que cette génération sera plus à l'aise et s'intéressera à la culture, à l'information, à la discussion et aux divertissements. C'est l'arrivée de la télévision.

La génération X – Autonomie – 1964-1978 (14 ans)

L'importance est mise sur réussir sa vie et relever des défis. La durée moyenne de travail dans une entreprise est de 8 ans. Cette génération connaîtra une crise économique importante en 1980. Les emplois sont moins payants et moins stables. C'est l'éclosion de l'entrepreneuriat et des PME. L'employé veut un mentor plutôt qu'un patron. Il veut être consulté. De nouvelles qualités se développent comme le multitâches et la polyvalence. Les communications se développent : SMS et E-mail. Les clients s'attendent à la qualité des produits. Les nouvelles avancées touchent les droits et libertés, le début de la mondialisation, l'informatisation des foyers et la montée de l'écologie.

La génération Y – Réussite – 1979-1994 (15 ans)

L'importance est mise sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie sociale; le climat et l'ambiance de travail; le sens de son travail; être dans l'action; la formation continue qui permet à la personne de veiller sur les autres offres d'emploi; le travail comme aventure; le besoin d'emplois stimulants. La durée moyenne de travail dans une entreprise est de 4 ans. La fiabilité est moins au rendez-vous. On voit l'apparition du télétravail. Le style directif des patrons est laissé pour un style de gestion plus collaboratif. Les nouvelles communications : réseaux sociaux et *texter*. Les clients

s'attendent à la personnalisation des produits. Cette génération est plus mobile, active, dynamique, génératrice d'idées. L'attention est de 16 minutes, la personne déteste *perdre* son temps et s'impatiente. Elle est rapide, efficace, flexible et confiante. C'est aussi la génération appelée *millénaire* ou enfant roi, qui a le goût de la négociation, de l'évasion et a un souci pour son apparence. Elle accepte peu les restrictions. Avant d'agir, il lui faut beaucoup d'explications. Début de l'hyperconsommation et de l'hypersexualisation. Les nouvelles avancées touchent l'arrivée des réseaux internet, l'ouverture à la diversité et aux différences.

La génération Z – Virtualité – 1995-2010 (15 ans)

L'importance est sur le choix de son employeur; son autonomie personnelle; les possibilités et récompenses. Les emplois manuels reviennent et le travail en ligne apparaît. Le patron doit suggérer, plutôt qu'obliger. Les clients s'attendent à des produits écoresponsables, à la personnalisation poussée des produits et à l'accessibilité rapide des produits. Cette génération est attirée à travailler dans une entreprise où ses amis y travaillent. Elle est très ouverte aux changements de travail et d'entreprise. L'employé parle beaucoup et mise sur son charisme. Son attention est d'une durée de 5 minutes, agitée par le monde qui l'entoure. Cette génération sera marquée par les événements du 11 septembre, la fragilité de la vie, les crises économiques qui vont se succéder, l'arrivée des blogues, des modes de revente, d'échanges et de troc. On anticipe qu'il y aura de moins en moins de bureaux physiques, de gratte-ciels, au profit de bureaux virtuels accessibles de partout. La richesse, ce ne sont plus les objets, mais ce sont les informations. Retour de la famille unie (choix du conjoint) après les déboires des dernières générations. Hausse des écoles alternatives.

(suite à la page 12).

S'adapter aux changements

(SUITE DE LA PAGE 11)



Cette génération évolue dans un climat de menaces terroristes, d'alertes sur la planète et l'environnement. Elle souhaite réinventer le monde et surtout de défendre des causes. Il lui reste à filtrer la somme colossale d'information qu'elle reçoit. Le monde tourne vite, engendrant agitation et anxiété à un tout jeune âge. Dans une société où la *jeunesse* est à la mode, elle trouve difficilement des mentors et guides d'expérience. Les influenceurs du web et les *youtubeurs* sont ses références.

Vous comprendrez qu'après avoir lu ces quelques informations, bien succinctes, on se rend vite compte de l'ampleur des changements que nous avons traversés et ceux que nous aurons à traverser dans les années à venir. Il ne s'agit nullement de dire que c'était mieux à telle époque ou à telle autre. La constante est qu'il y a des bonnes choses et de mauvaises choses dans chaque génération. Sur ce principe, nous avons donc intérêt à nous adapter du mieux possible aux circonstances, en utilisant nos forces et en reconnaissant nos faiblesses. Cette capacité d'adaptation sera différente pour chacun de nous.

Nous avons eu tous à nous adapter à la maladie mentale d'un proche et nous avons pu traverser des périodes difficiles grâce au soutien d'un proche, d'un pair, d'un ami ou de l'APAMM-RS. Je vous invite à garder confiance pour poursuivre cette fascinante aventure qu'est la vie sur terre. Nous avons beaucoup plus de capacités d'adaptation que nous le pensons,

surtout lorsque nous osons faire confiance à d'autres. Il suffit toutefois de ne pas nous négliger dans cette course et à prendre du recul, soit pour mieux réfléchir à la suite ou pour nous reposer. C'est important de vous respecter et de prendre le temps qu'il vous faut. C'est comme les recettes de cuisine : il y en a de très bonnes qui sont faites très rapidement, et il y en a d'excellentes qui sont mijotées. Gardez votre discernement pour savoir laquelle cuisiner. <

Référence : Daliane Turcotte-Guimond, CRHA & Lori Varin-Dupuis, B.Ed. psychoéducation. *Les générations en emploi*. Le Pont – centre d'emploi pour femmes. 2018.



TON AMI, TON AMIE,
TON FRÈRE, TA
SŒUR, TON PÈRE OU
TA MÈRE A UNE
MALADIE MENTALE?

TU N'ES PAS SEUL(E)
À VIVRE UNE TELLE
SITUATION.

DIS-TOI QUE 4
PERSONNES SUR 5
CÔTOIERONT UN
PROCHE AVEC UNE
MALADIE MENTALE
DURANT LEUR VIE.

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

C'EST IMPORTANT
QUE TU EN PARLES,
QUE TU NE RESTES
PAS SEUL(E) FACE À
LA SITUATION.

Une initiative du **RÉSEAU AVANT DE CRAQUER**

Nouvelles en bref

Par Farzana Hyatoolla, adjointe administrative

INVITATION « SOIRÉE DES FÊTES »

Jeudi le 29 novembre 2018

 **Souper des Fêtes**

18h à 19h30

Au Restaurant le Kapetan
576 rue Victoria (salle privée)
Saint-Lambert

Au menu :
Soupe + salade du chef + au choix :
(1) filet de sole meunière
(2) Duo pasta au four gratinée (cannelloni farci de veau & manicotti aux fromages et épinard)
(3) Lasagne sauce à la viande.
+ dessert, café ou thé inclus.



19h30 à 21h

Conférence

« Apprécier les différences interpersonnelles »,
avec le Dr. Darrell Johnson, psychologue



En quoi sommes-nous différents les uns des autres ? Comment le fait d'accepter et même d'apprécier nos différences peut contribuer à résoudre des conflits ? Depuis 1986, le Dr. Johnson est psychothérapeute avec les familles, les couples et les individus.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 22 novembre 2018.

Coût : 25\$ pour chaque membre en règle (valeur de 45\$).
25\$ pour une personne atteinte qui accompagne un membre en règle (valeur de 45\$).

Payable par chèque au nom de l'APAMM-RS; ou en argent payable au bureau; ou par internet (www.apammrs.org - payer une activité). Adresse : 10 boul. Churchill #206, Greenfield Park QC J4V 2L7 Info : 450.766.0524

NOUVELLE DE DERNIÈRE HEURE



NOUVEAU CAUSERIE EN MATINÉE

Débuté jeudi le 11 octobre 2018 – de 10h à 12h
Fréquence : Un JEUDI/mois, les membres de l'entourage se rencontrent pour discuter à partir d'un THÈME.
Dates 2018-2019 : 11 octobre, 08 novembre, 20 décembre, 17 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril 09 mai et 13 juin.
Participants : Être en relation avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale (diagnostiqué ou non).
* Activité GRATUITE pour les membres (20\$/an).
Pourquoi une Causerie en matinée ?
Pour aller un peu plus loin dans les échanges d'un groupe d'entraide ; au-delà du partage d'un vécu, de difficultés, d'inquiétudes et de l'écoute de l'histoire de l'autre. Les participants cherchent (sans stress) un sens à leur vécu ; aux valeurs de notre société ; aux enjeux qui les touchent.

Les participants proposent et choisissent les thèmes.

Quelques idées :
* Ma culpabilité
* Le jugement de soi et celui des autres
* Prendre soin de moi
* Relations satisfaisantes
* Violence verbale
* Avoir un diagnostic ou non
* Ma relation de couple
* Etc...

Thème du 11 octobre 2018 : Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
450.766.0524

Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale
10 boul. Churchill suite 206
Greenfield Park J4V 2L7
450.766.0524
www.apammrs.org
info@apammrs.org

ADHÉSION et RENOUELEMENT D'ADHÉSION 2019

Merci à tous nos membres qui ont déjà renouvelé leur adhésion pour 2019 (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.

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

www.apammrs.org

L'APAMM-RS a signé un protocole d'entente de services avec le CISSS Montérégie-Est, impliquant l'information et la référence des familles de façon systématique vers notre Association; ainsi que des mesures de soutien aux jeunes 14-18 ans. C'est une entente que nous souhaitons depuis de nombreuses années. Nous sommes heureux que le réseau de la santé reconnaisse de plus en plus la place des familles et leurs besoins. Nos prochaines rencontres de travail porteront sur le Guide d'implantation de ce protocole d'entente.

COMMENT REJOINDRE LES MILLÉNAUX POUR LEUR PARLER DE SANTÉ MENTALE?

Par Marie-Christine Dion, intervenante

Les milléniaux, qui sont-ils?

Aussi connu sous le nom de génération Y, cette génération est composée des « vieux » milléniaux; soit les 26-35 ans et des « jeunes » milléniaux, les 18-25 ans. Chose certaine, cette génération (et plus particulièrement le jeune millénial) est technologique et l'utilise avec aisance. Pensons à Google qui a été fondé en 1998, Facebook en 2004, Youtube en 2005, le iPhone en 2007, Instagram en 2010, Snapchat en 2011, etc. Le **CELLULAIRE** devient alors une extension d'eux-mêmes et est utilisé pour bien plus que simplement parler au téléphone.



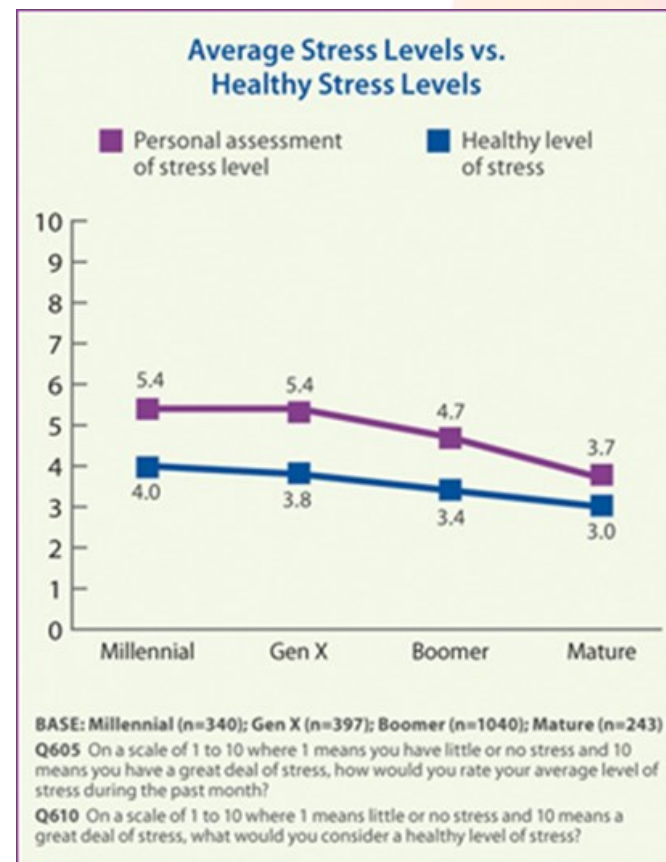
Les adolescents (11-17 ans) préféreront Snapchat.



Les 18-25 ans, ce sera Instagram.



Et les 26-35 ans prioriseront Facebook.



Cette connexion au monde comporte aussi son lot de revers puisqu'ils vivent davantage de stress et auraient AUSSI plus de difficultés à le gérer (*Voir image à gauche). Cette génération se sent plus nerveuse, anxieuse et irritable que les précédentes (Cordier-Chemarin, 2018). Compte-tenu de l'exposition, 24/7, à tout ce qui se passe dans le monde, cela pourrait avoir une influence sur leur capacité à se déconnecter, en particulier de leurs propres pensées (APA, 2012).

Cependant, on note (Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West, 2018) qu'ils seraient plus enclins à dénoncer les cas d'intimidation, d'harcèlement, de discrimination ou d'iniquité à la suite d'une maladie mentale.

Peut-être que les nombreuses campagnes de sensibilisation portent fruits! C'est ce que nous sommes portés à croire.

En effet, **PARLER** de la santé mentale et de la maladie mentale **EST** et **RESTERA** toujours le meilleur moyen de démystifier la maladie mentale et de contrer les préjugés.

Il y a également **Bell Cause pour la cause** qui encourage les interactions en lien avec la santé mentale sur les différents médias sociaux lors de la Journée afin de recueillir des fonds.

De belles initiatives existent...

Sur Instagram, la campagne **#HereForYou** a débuté en mai 2017 (mois de la santé mentale aux États-Unis) afin de parler ouvertement de la maladie mentale sur la plateforme.

(suite à la page 15)

COMMENT REJOINDRE LES MILLÉNAUX POUR LEUR PARLER DE SANTÉ MENTALE?

(suite de la page 14)

Aussi, lorsque les personnalités connues, les blogueurs et les influenceurs parlent ouvertement de leurs problèmes de santé mentale, cela a un impact positif sur leurs nombreux abonnés. Pensons à Demi Lovato et à son trouble bipolaire ou à Lady Gaga et à son stress

post-traumatique pour n'en nommer que deux.



La chaîne YouTube «Le PsyLab» est aussi un petit bijou très intéressant sur la maladie mentale et ses sujets connexes (www.youtube.com/user/lepsylab/).

Et comment continuer?

Premièrement, ces initiatives et mouvements doivent continuer puisque les bienfaits ressentis en sont grands.

La déstigmatisation gagne du terrain. #OnAimeÇa Vous aimez un de ces mouvements? Parlez-en, c'est génial!

D'autres nouveautés surviendront également, restez à l'affût et adhérez-y. Toutes ces nouveautés peuvent parfois être déroutantes mais gardez en tête qu'il y a du bon là-dedans.

Allez rejoindre les milléniaux sur leur plate-forme favorite, découvrez leurs centres d'intérêt, faites des liens avec la culture populaire, cela vous permettra de tisser des liens avec eux. À ce moment-là, il sera plus facile de parler de santé mentale et ainsi, fournir des outils adaptés à leur situation et vécu. <

Témoignage

Témoignage de madame Geneviève Dufour - Relever un défi pour l'APAMM-RS

À la fin du mois de septembre, j'ai fait un voyage avec mon père au Parc national Yosemite en Californie. Nous voulions faire une grande randonnée en montagne (trek), qui incluait l'ascension du mythique Half Dome.

Mon père a décidé de dédier son ascension à la cause de l'Alzheimer (mon grand-père en est atteint). Pour ma part, j'ai décidé d'aussi dédier mon ascension... mais à l'APAMM-RS, car cette cause me touche d'encore plus près.

Nous avons réussi notre défi et j'ai pu remettre la somme de 400\$ à l'APAMM-RS. Les services que j'ai reçus d'eux n'ont simplement pas de prix et j'espère que le peu que j'ai donné les aidera à continuer à soutenir le plus de gens possible!

Merci encore et toujours pour ce que vous faites! <

Vous pouvez devenir membre de l'Association (par la poste ou en ligne sur notre site Internet)

- ◆ Adhésion régulière (sur notre territoire) : 20\$/individu & 35\$/famille
- ◆ Adhésion sympathisant (ou hors territoire) : 35\$/individu & 60\$/famille



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

Téléphone : 450.766.0524

Courriel : info@apammrs.org

Site web : www.apammrs.org



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.

**Réseau
Avant de
Craquer**

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'information de l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale-Rive Sud (APAMM-RS)

Conseil d'administration

Chantal Boisclair	présidente
Ghislaine Pilon	vice-président
Jacques Petit	secrétaire
Pierre Daoust	trésorier
Guy Savoie	administrateur
Marise Vitti	administratrice

Personnel

Patricia Arnaud	directrice générale
Eilyn Miranda	intervenante psychosociale
Marie-Christine Dion	intervenante psychosociale et art-thérapeute
Linda Girard	intervenante psychosociale
Lucie Brière	intervenante psychosociale
Farzana Hyatoolla	adjointe administrative

Coordination du bulletin

Farzana Hyatoolla

Photographies et illustrations

Canstockphoto.com/unsplash.com

Conception et réalisation du bulletin

Farzana Hyatoolla

Révision de textes et correction

L'équipe du personnel

DÉPÔT LÉGAL ISSN : 1703-0471

Bibliothèque nationale du Québec : 3^e trimestre 2018