



Octobre 2019  
Volume 28, Numéro 1

# Echos

## Bulletin d'information

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

### Campagne nationale de sensibilisation aux maladies mentales – du 6 au 12 octobre 2019.



#### Dans ce numéro

Mot de la directrice.....2

Campagne nationale de sensibilisation aux maladies mentales.....3

Centre de réadaptation en dépendance Le Virage.....4

Une application pour combattre les troubles alimentaires.....5

S'aimer pour aimer l'autre .....6

Trouble dissociatif de l'identité.....8

Suis-je un peu trop perfectionniste?.....10

Campagne nationale de sensibilisation aux maladies mentales.....12

#### La maladie mentale sans tabou!

Une initiative du **RÉSEAU AVANT DE CRAQUER**



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

450 766-0524

Membre du Réseau Avant de Craquer

# Mot de la directrice

Par Patricia Arnaud



Bonjour à tous,

## Quelques nouvelles depuis la dernière édition :

Nous avons tenu notre assemblée générale annuelle, le 30 mai 2019, avec la présence de 48 membres. Un *café cupcake* a été offert et l'AGA a été suivie par une conférence sur la gestion du stress émotionnel avec Jacinthe Chaussé, auteur et comédienne.

Jacques Côté, Josée Dumais et Carolle Lépine ont été élus par les membres, comme administrateurs au sein du conseil d'administration pour les deux prochaines années.

Bienvenue!

Voici la composition du nouveau conseil d'administration pour 2019-2020 :

Guy Savoie, président

Marise Vitti, vice-présidente

Jacques Côté, secrétaire

Pierre Daoust, trésorier

Josée Dumais, administratrice

Carolle Lépine, administratrice

Ghislaine Pilon, administratrice

Toutefois, deux administratrices (mesdames Pilon et Lépine) ont remis leur démission au courant de l'été. Deux postes seront cooptés par le conseil d'administration à l'automne. Autrement dit, le CA a le pouvoir de remplacer ces deux personnes durant la durée restante de leur mandat. Plusieurs membres ont déjà déposés leur candidature et nous vous ferons part de la décision du CA.

Un protocole d'entente de services avec le *Service de police Richelieu Saint-Laurent* est en train d'être signé. Nous sommes à nous entendre sur les modalités pour que les policiers qui couvrent la MRC Marguerite-D'Youville nous réfèrent les familles. Un début de négociation a été entamé également avec le *Service de police de l'Agglomération de Longueuil*. Nous devrions conclure l'entente de référence et les modalités d'application cet automne.

## Lancement de la Campagne nationale de sensibilisation aux maladies mentales – du 6 au 12 octobre 2019 :

Nous soulignons cette importante campagne annuelle, proposé par notre fédération – le *Réseau avant de craquer*.

Le thème de 2019 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'univers 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 auprès d'un proche atteint de maladie mentale.

Le porte-parole de notre fédération, Jean-Philippe Dion (animateur télé et radio) s'impliquera pour la cause des familles et présentera des conférences dans des universités au Québec. Rappelons que Jean-Philippe Dion a été touché par la maladie mentale de sa mère.

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

## La présente édition du bulletin Échos présente :

La *Campagne nationale de sensibilisation aux maladies mentales* et plusieurs articles, notamment sur une application pour combattre les troubles alimentaires; le trouble dissociatif de l'identité; le Centre de réadaptation en dépendances – Le Virage; le perfectionnisme et S'aimer pour aimer autrui. Bonne lecture! <

# J'AIDE SANS FILTRE!



**STÉPHANIE** fréquente quelqu'un qui vient d'apprendre qu'il souffre d'une maladie mentale. Bien qu'elle s'en doutait, cette nouvelle a un impact important sur leur relation.

Est-ce normal de me sentir perdu dans ce tourbillon?

Comment l'accompagner dans cette épreuve?

S'il refuse mon aide, je fais quoi?

**AIDER  
SANS  
FILTRE**  
.COM

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

**1 855 272-7837**

**Réseau  
Avant de  
Craquer**

Québec | Québec | GTN 4KB

Ligne administrative :

418 687-0474 | 1 800 323-0474

info@avantdecraquer.com

Ligne de référence :

1 855 CRAQUER (272-7837)

## Comment l'accompagner dans cette épreuve?

Accompagner un proche fait référence au soutien que tu peux lui offrir et non pas à la prise en charge de sa vie. Pour faire partie de la solution, tu dois apprendre à établir tes priorités et définir un plan de match avec ton proche. Pour t'aider à identifier tes pistes d'action et faire tes choix, voici quelques options.

- Discute franchement avec ton proche de ton implication dans son rétablissement.
- Évalue le temps que tu peux lui consacrer.
- Analyse ce que tu es capable de faire de façon réaliste.
- Recherche des sources d'information crédibles qui pourront t'être utiles au quotidien.
- Confie-toi à une personne en qui tu as confiance.
- Sois patient et indulgent envers toi-même.

## S'il refuse mon aide, je fais quoi?

Il arrive qu'une personne refuse de donner de l'information sur ce qu'elle vit et repousse l'aide de son entourage. Dans ce cas, il vaut mieux respecter ce silence et tenter d'en parler lors d'un moment où tu sentiras que ton proche est plus calme et réceptif.

Si, après quelque temps, ton proche refuse toujours que tu sois impliqué, il ne faut pas te sentir exclu; il a le droit et tu dois respecter son cheminement et ce, même si tu considères que ce n'est pas la bonne solution.

Dans ce cas, il faudra trouver une zone de confort mutuelle et clarifier avec ton proche les règles qui vous permettront d'avoir une saine communication entre vous.

## Est-ce normal de me sentir perdu dans ce tourbillon?

La maladie mentale a un impact non seulement pour la personne, mais aussi auprès de son entourage. Sache que c'est normal de te sentir perdu ou seul.

Le processus de rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale n'est pas toujours linéaire et chacun va à son rythme. Afin de préserver ta relation avec ton proche, évite de tout prendre sur tes épaules. N'oublie pas que tu n'es pas responsable de son rétablissement. Tu peux l'accompagner mais tu ne peux pas le faire à sa place.

Il n'y a pas que ton proche qui a avantage à aller chercher du soutien. Regarde la fiche de Camille et Samuel pour comprendre en quoi cela pourrait t'aider. Tu peux aussi explorer les différents services qui peuvent être mis à ta disposition, pour toi et pour ton proche.

Visite [Aidersansfiltre.com](http://Aidersansfiltre.com)



# Centre de réadaptation en dépendance Le Virage

Par Noémy Perron, intervenante

Le CRD Le Virage est un organisme ayant pour mission de soutenir l'adaptation, la réadaptation et l'intégration sociale et professionnelle aux individus vivant avec une problématique liée à la dépendance et qui requièrent des services. Il est également possible de bénéficier d'un service d'accompagnement et de soutien pour l'entourage de la personne touchée. Il s'agit d'un organisme prônant des valeurs de respect, d'intégrité et de coopération. En d'autres termes, les membres du personnel travaillent dans un but commun en s'appuyant sur des principes tels que l'intégrité, l'authenticité, l'empathie, l'écoute et bien plus encore. Ils œuvrent dans un souci de respecter l'unicité de la personne et de son entourage.

## Histoire

En 1984, le conseil régional de la santé et des services sociaux a pris la décision de mettre sur pied un établissement public permettant d'offrir des services aux personnes atteintes d'une dépendance. Le centre est d'abord né sous le nom du Centre de réadaptation Montérégie. Puis, en 1995, il est devenu Le Virage. Au fil des années, plusieurs points de services ont été créés dans la région dans le but de desservir un maximum d'individus.

## Services

L'objectif de l'équipe est d'aider la personne atteinte à :

- ◆ Diminuer les conséquences de la consommation,
- ◆ Favoriser le développement d'une responsabilité vis-à-vis les habitudes de consommation,
- ◆ Redonner du pouvoir à l'individu sur sa propre vie et sur sa consommation,
- ◆ Explorer les forces de la personne pour lui permettre de mieux gérer ses habitudes,
- ◆ Développer un sentiment de confiance,
- ◆ Finalement, développer les compétences nécessaires pour affronter les problématiques au quotidien.

Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel ouvert à tous les résidents de la Montérégie. L'équipe de professionnels est composée de 125 employés, dont des médecins, infirmières, intervenants psychosociaux et des éducateurs spécialisés.

Le site permet également d'accéder à différents questionnaires qui évaluent le positionnement de l'individu par rapport à la norme en regard de différentes dépendances tels que l'alcool, la drogue et le jeu. Le site fournit également des témoignages et différentes informations pertinentes relatives à la dépendance. <

## Vous avez besoin d'aide?

Accueil centralisé : 450 443-4413 et sans frais 1 866 964-4413

Lundi-Mardi-Mercredi: 8h30-12h, 13h-17h, 18h30-20h30.

Jeudi-vendredi : 8h30-12h, 13h-16h30.

## Points de services externes

- ◆ Candiac
- ◆ Granby
- ◆ Longueuil
- ◆ Saint-Hubert
- ◆ Saint-Hyacinthe
- ◆ Saint-Jean-sur-Richelieu
- ◆ Salaberry-de Valleyfield
- ◆ Sorel-Tracy



# Une application pour combattre les troubles alimentaires

Par Linda Girard, intervenante

**R**econnu pour l'utilisation de technologies comme la réalité virtuelle, le laboratoire Loricorps; *laboratoire de recherche interdisciplinaire sur les troubles du comportement alimentaire en lien avec la réalité virtuelle*, de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), poursuit sa démarche novatrice avec la création d'un nouvel outil technologique qui permettra à ce laboratoire transdisciplinaire de continuer sa mission de venir en aide aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire. Cette importante problématique de santé, à laquelle s'attaque le Loricorps depuis 2011, touche plus de 300 000 québécois.



La nouvelle application cellulaire appelée *l'Intervenant de poche* est entièrement développée à l'UQTR. Cette nouvelle technologie permettra un suivi et un encadrement plus commode aux personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire, qui participent à ce programme.

L'équipe travaille depuis dix ans à développer cet outil appelé *l'Intervenant de poche*. Les personnes atteintes ou à risque de troubles du comportement alimentaire, pourront bénéficier d'un traitement d'auto-gestion et de suivis professionnels rapides. Les intervenants pourront accompagner les participants de ce programme d'intervention en temps réel.

Une fois l'application installée sur leur appareil mobile, les personnes suivies par Loricorps recevront des alertes les invitant à remplir des questionnaires simples sur des thématiques comme la perception de soi, l'occupation, les sensations de l'alimentation intuitive, les symptômes et les relations avec leur entourage. Ces données, en plus d'être acheminées directement aux intervenants, seront cumulées dans des banques de données destinées à l'avancement de la recherche en prévention et en traitement des troubles du comportement alimentaire. <

<https://neo.uqtr.ca/2018/09/17/une-application-pour-combattre-les-troubles-alimentaires/>

## 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](mailto:info@apammrs.org).

# S'aimer pour aimer l'autre

Réflexion d'une intervenante

Par Eilyn Miranda

# H

abituellement, lors de mes interventions professionnelles, je reçois des familles pour les équiper à aider un être cher atteint d'une maladie mentale. Mais ce n'est pas que la personne malade qui souffre, les familles souffrent aussi. Souvent, ce sont des personnes fatiguées de leur rôle de soignant auprès d'une personne malade, qui essayent tout et qui, pleins de bonne volonté, répètent les mêmes conduites en ayant les mêmes résultats pas très concluants. À ceux-ci s'ajoutent une fatigue intense et un oubli de soi-même. Ces gens vivent de *l'usure de compassion* et mettent en péril leur propre santé. De plus, il est très fréquent que ces familles soient de plus en plus isolées, car dans l'effort d'aider leur proche atteint, elles s'éloignent d'autrui, ou bien, sont exclues de leurs cercles sociaux.

## Qu'est-ce que l'usure de compassion? Comment la détecter?

Je pourrais l'illustrer avec les mots d'une mère qui est venue à mon bureau, il y a quelques années : « J'ai l'impression de parler dans le vent et que mes paroles ne se rendent pas jusqu'à mon fils. Je m'épuise à essayer de lui expliquer et de le prier pour qu'il accepte un traitement. Je désespère de le voir esclave de sa maladie et de ne rien essayer pour la combattre. Je sens que je traîne un poids inerte qui pèse de plus en plus avec le temps. » À force d'accumuler, le proche aidant peut en venir à se désensibiliser, à s'éloigner et à se détacher. Il n'y a qu'à penser à certains professionnels de la santé qui eux aussi, vivent de l'usure de compassion à force de voir de la souffrance et de se sentir impuissant. Avec l'usure de la compassion, ça devient difficile d'aider adéquatement les autres!

En résumé, c'est la perception de traîner une charge physique et émotionnelle pour essayer...

d'assumer une responsabilité qui souvent ne nous appartient pas. Elle appartient à la personne malade. Ce poids peut être la supervision de la prise de médicaments, infantiliser la personne malade et lui enlever le besoin de faire tout effort, le déresponsabiliser, le justifier, ne pas reconnaître ses capacités.

Le proche qui vit ce syndrome commence à perdre sa qualité de vie, remet ses projets personnels à plus tard. Cette personne s'oublie elle-même. Des fois, elle utilise l'excuse de « le temps guérit tout », sans se dédier à la construction de sa propre vie. On oublie que, s'il y a bien quelque chose qu'on ne peut pas acheter, c'est le temps. Et le temps fuit pendant qu'on essaye de construire la vie de quelqu'un d'autre, soit celle du proche atteint.

## Souffrez-vous du syndrome du proche atteint?

Si oui, vous vous exposez à l'épuisement physique et mental, à des changements d'humeur soudains, peut-être à de l'anxiété et à la dépression. Vous pourriez avoir des troubles de sommeil et/ou des altérations de l'appétit et du poids corporel. Vous réagissez au stress constant, aux préoccupations excessives, vous mettez en péril votre dignité.

Votre propre dignité signifie de se valoriser en tant que personne et se faire respecter. Il faut en tenir compte lorsqu'on veut aider autrui. De cette façon, vous montrez par l'exemple comment prendre soin de soi-même. Vous montrez comment exprimer sa propre identité dans un cadre de respect pour les autres. Vous montrez alors comment gagner de l'autonomie et comment avoir des projets de vie malgré les difficultés. Vous voulez créer un impact chez votre proche atteint? Vivez, ne faites pas qu'exister.

(suite à la page 7)

# S'aimer pour aimer l'autre

(Suite de la page 6)

Je vous invite à construire votre vie jour après jour, prêchez par 'exemple. Utilisez ce merveilleux outil que vous avez qui s'appelle la *volonté*. Ne cherchez pas à être parfait ou parfaite, car personne ne l'est. L'important, c'est de s'améliorer à chaque jour. Regardez-vous et si vous voyez quelque chose qui ne vous plait pas, travaillez pour votre changement. Par où commencer? Par changer sa façon de penser.

Modifiez vos pensées. Cela vous mènera à un changement d'émotions, d'attitudes et de comportements. Vous vous verrez et sentirez différent.

Il y a des personnes qui marchent sur ce monde jusqu'à arriver directement au cimetière. D'autres, avancent en filant leurs rêves, les transformant en projets, ils font des changements, et laissent des traces indélébiles. Ces gens ont surtout fait leur chemin en s'aimant et ils ont aussi appris à aimer les autres, ils ont pleinement vécu dans la dignité.

Vous avez besoin d'aide pour changer pour le mieux? L'APAMM-RS vous offre un calendrier riche et varié, plein d'activités qui vous aideront à mieux comprendre et à mieux aider votre proche atteint, ainsi qu'à mieux vous comprendre et à vous aider. Nous vous attendons pour vous accompagner dans cette aventure qu'est de grandir en tant qu'humain. ↩



**AIDER  
SANSFILTRE  
.COM**

Une initiative du **RÉSEAU AVANT DE CRAQUER**

Réseau  
Avant de  
Craquer

# Trouble dissociatif de l'identité

Par Marie-Christine Dion, intervenante

Ce terme est connu du public par un nom plus ancien et moins précis soit la **PERSONNALITÉ MULTIPLE**.

Nous avons tous pu voir au moins un film où le personnage principal menait une double vie et avait une double identité avec deux familles et des activités complètement différentes et ceci sans en être conscient lui-même. Des exemples au cinéma seraient *Fight Club* (1999), *Identité* (2003), *Shutter Island* (2010) ou encore *Divisé* (2017). Hors caméra, ce trouble est **rare** et la vie des personnes concernées n'a rien de romanesque.

Le trouble de l'identité est marqué par **des trous de mémoire (indépendant d'un processus de démence)** aussi bien dans le **présent** que le **passé**.

Pendant ces périodes de « trous de mémoire », la personne concernée vit **un état de dissociation**. Il s'agit d'un **état de conscience modifié** dans lequel la personne n'est **pas en contact entier avec sa pensée** ou encore avec **ses émotions**. **Son comportement** peut aussi être « déconnecté ».



La personne souffrant de cette problématique, n'a pas d'attachement sain et normal avec les gens. Il y a division en plusieurs personnalités, dont chacune de ses personnalités développe sa propre identité. Ces personnalités peuvent se percevoir comme étant d'âge et de sexe différent. Au moins deux de ses personnalités prennent le contrôle en alternance soit le contrôle complet du comportement, de la pensée, du corps et des sentiments. Une amnésie touchant des souvenirs personnels importants fait également partie du trouble dissociatif de l'identité. Il est nécessaire de s'assurer que ces symptômes ne sont pas dus à l'abus de substances.

Les différents troubles dissociatifs tels que l'amnésie et le trouble de dépersonnalisation (perte de sens de soi-même), peuvent aussi être présent chez la personne atteinte. Il est également possible que la personne présente des **états de transe**, pendant lesquelles elle a un regard fixe et vide et ne réponds pas aux stimuli extérieurs.

Le trouble dissociatif de l'identité est un trouble considéré comme étant un méga-diagnostic. Plus le nombre de personnalité est élevé plus le trouble est grave.

Ce trouble s'installe souvent avant l'âge de 9 ans. Selon certains spécialistes, cela serait lié à un stress intense, à des antécédents traumatiques ou à une capacité innée de dissocier des agressions physiques spécialement durant l'enfance.

(suite à la page 9)



## CRITÈRES DIAGNOSTIC DU DSM-V :

- Perturbation de l'identité caractérisée par deux ou plusieurs états de personnalité distincts. La perturbation de l'identité implique une discontinuité marquée du sens de soi, accompagnée d'altérations en rapport avec celle-ci, la perception de l'affect, du comportement, de la conscience, de la mémoire, de la cognition et/ou du fonctionnement sensorimoteur. Ces signes et ces symptômes peuvent être observés par les autres ou bien par le sujet lui-même.
- Fréquents trous de mémoire dans le rappel d'évènements quotidiens, d'information personnelle importante et/ou d'évènements traumatiques, qui ne peuvent pas être des oublis ordinaires.
- Les symptômes sont à l'origine d'une détresse cliniquement significative ou d'une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.
- La perturbation ne fait pas partie d'une pratique culturelle ou religieuse largement admise.
- Les symptômes ne sont pas imputables aux effets physiologiques d'une substance (p. ex. les trous de mémoires ou les comportements chaotiques au cours d'une intoxication par l'alcool) ou à une autre affection médicale (p. ex. des crises d'épilepsies partielles complexes).

## COMMENT AIDER EN TANT QUE PROCHE :

Tout d'abord, renseignez-vous sur le trouble dissociatif de l'identité; il est important de bien le comprendre pour être plus en mesure de soutenir adéquatement. Puis :



# Suis-je un peu trop perfectionniste?

Par Patricia Arnaud, directrice

## Savez-vous que le perfectionnisme peut nuire à la santé mentale?

Karen Harney (1950) décrivait la tyrannie des «il faut» associée au perfectionnisme pathologique sous-tendant certains états névrotiques, tendance à ressentir des obligations de façon excessive, impression que peu importe ce que fait l'individu ce n'est jamais assez.

Behaviorisme (dès les années 1960) : l'individu est récompensé/renforcé pour une performance parfaite, renforcement intermittent particulièrement puissant, punition des erreurs/imperfections.

## Mais vraiment, qu'est-ce que le perfectionnisme?

Selon Isabelle Boivin, Ph.D. Psychologue : *Le perfectionnisme est une croyance fondamentale qui se manifeste par la tendance à fixer des exigences élevées à soi-même ou à son entourage. Cette croyance amène la personne à adopter certains comportements plus ou moins adaptés et à ressentir certaines émotions qui peuvent être agréables ou désagréables selon le type de perfectionnisme.*

## Ce que peuvent penser les perfectionnistes :

- Si j'atteins la perfection, quelqu'un le remarquera et je serai récompensé.
- Ce n'est pas encore assez bien. Je dois poursuivre mes efforts.
- Je dois être parfait, sinon j'échouerai.
- Il faut toujours utiliser la méthode correcte et il n'y a qu'une seule méthode correcte.
- Il est possible de tout faire à la perfection.

*Inspiré de Y a-t-il des perfectionnistes heureux? De M. Ramirez-Basco*

## En général, les conséquences du perfectionnisme excessif

- Burnout – trouble de l'adaptation
- Dépression, troubles anxieux
- Problème de gestion de stress

- Trouble de la personnalité
- Abandon d'un emploi ou d'études
- Insomnie, troubles alimentaires
- Problèmes de santé physique
- Anxiété de performance et procrastination
- Dépendances
- Problèmes relationnels
- Problèmes sexuels



*Oups, pas très intéressant, n'est-ce pas?*

## Mais d'où vient le perfectionnisme?

- Personnalité/caractère/tempérament inné
- Attitudes et exigences parentales : amour conditionnel, renforcement de la perfection, punition des erreurs
- Désir de compenser pour un sentiment d'infériorité (ex. petite taille)
- Système éducatif : pression des enseignants, désir de se surpasser à l'école, exigences du système éducatif
- Standards culturels (ex. mode, nouvelles tendances, réseaux sociaux)
- Pressions dans le milieu de travail : obligations de productivité, compétition entre collègues, cotation du rendement, désir d'avancement
- Avancements technologiques : devoir être au courant des nouveautés, de nouveaux appareils ou logiciels de plus en plus performants
- *Exit la société des loisirs... bienvenue dans la société de performance!*

*(suite à la page 11)*

# Suis-je un peu trop perfectionniste?

(suite de la page 10)

## Quelques domaines affectés par le perfectionnisme

- Travail – études
- Tâches domestiques
- Ordre – organisation
- Activités sportives - loisirs
- Relations interpersonnelles
- Apparence physique – image sociale
- Éducation des enfants
- *Bref... de partout!*



## Qualité ou maladie?

### LE PERFECTIONNISME SAIN!

- Reconnaît que la perfection n'existe pas, même s'il essaie de faire de son mieux.
- Reconnaît que les choses ne peuvent être classées en noir ou blanc (parfait ou nul).
- A des exigences élevées pour lui-même mais se sent libre d'être moins précis selon la situation. Son effort équivaut à l'importance réelle de la tâche ou de la situation
- A des critères de succès réalistes.
- Retire une satisfaction du travail bien fait, d'avoir fait de son mieux.
- Est perfectionniste pour sa propre satisfaction personnelle et non pas uniquement pour recevoir l'approbation des autres ou éviter des réprimandes ou des critiques.
- A une attitude détendue face au travail.
- Sait quand s'arrêter lorsqu'il a assez travaillé sur quelque chose.
- Reconnaît qu'il peut faire des erreurs sans être jugé négativement par les autres. Sa valeur personnelle ne dépend pas de son rendement aux yeux des autres.



### LE PERFECTIONNISME MALSAIN

- Ne se satisfait de rien de moins que la perfection.
- Si quelque chose n'est pas parfait, c'est nul. Il n'existe que deux réalités.
- Se définit en fonction de son rendement, de ce qu'il fait.
- Exagère l'importance des tâches ou des situations auxquelles il fait face et doit donc être parfait dans tout ce qu'il fait.
- Ses efforts ne semblent jamais suffisants; il n'est donc jamais satisfait.
- Il est plus motivé par la peur de l'échec que par le désir du succès.
- A des critères irréalistes : il est très difficile d'atteindre ce qu'il vise.
- Se centre sur ses faiblesses et comment éviter les erreurs au lieu de tabler sur ses forces.
- Réagit très mal aux critiques; celles-ci confirment sa croyance qu'il doit toujours faire mieux, que les erreurs sont inacceptables.
- Est anxieux et épuisé avant même de débiter une tâche.
- Puisqu'il s'attend à échouer, il est porté à éviter et à remettre à plus tard les tâches qu'il a à faire. Ceci peut le mettre dans le pétrin.

(suite à la page 12)

# Suis-je un peu trop perfectionniste?

(suite de la page 11)

- Craint toute expérience où le succès n'est pas garanti. Il a donc tendance à éviter les expériences nouvelles (ex. sports, arts, etc.).
- Peut croire que ce sont les autres qui lui imposent des standards élevés qu'il ne peut atteindre, alors que c'est lui qui choisit ainsi.
- Chaque succès ne fait que placer la barre plus haute pour la prochaine fois.

Les stratégies comportementales visent à modifier les comportements problématiques (ex. évitement, procrastination, compulsivité) reliés au perfectionnisme afin de favoriser des nouveaux apprentissages. Ceux-ci permettront par le fait même de modifier les croyances perfectionnistes.

## À vos agendas

Ne manquez pas la conférence du **10 décembre 2019, à 19h à l'APAMM-RS**, portant sur *Être perfectionniste – une qualité ou un défaut?* Vous y apprendrez différentes façons d'aider une personne perfectionniste à modifier son mode de pensée.

Référence : Boivin, Isabelle. *Formation thérapie cognitive-comportementale du perfectionnisme excessif. Formations Porte-Voix. Hiver 2008.* ←

*La différence entre le perfectionnisme sain et malsain en est une de degré. Il faut donc parler de continuum plutôt que d'une typologie.*

## Est-ce qu'on peut aider les perfectionnistes?

Oui! Mais il est impossible à irradier complètement le perfectionnisme, on peut juste l'alléger! L'approche cognitive-comportementale semble la plus efficace pour traiter ce problème.

Les stratégies cognitives visent à remettre en question et à modifier les façons de penser erronées reliées au perfectionnisme (interprétations et croyances) qui mènent à des émotions pénibles. L'individu développera une vision plus réaliste et nuancée de soi, des autres et de son environnement.

**J'AIDE SANS FILTRE!**

**NICOLAS** a une amie qui présente des symptômes apparentés à une maladie mentale. Il est inquiet mais il ne sait pas comment lui en parler.

Comment lui parler de mes inquiétudes?

Si elle ne veut pas en discuter, je fais quoi?

Comment aborder un proche dont les comportements m'inquiètent?

**AIDER SANS FILTRE .COM**

Pour obtenir des réponses : **1 855 272-7837**

Une initiative du RÉSEAU AMAMI DE CRAQUER

## Comment aborder un proche dont les comportements m'inquiètent?

Tu as une amie chez qui tu as observé des changements de comportements ou dont les propos te semblent très préoccupants?

Tu sens que tu dois faire quelque chose car la situation dure depuis un certain temps et tu crains que sa situation puisse se dégrader?

En fait, sache que ton amie ne se rend peut-être pas compte qu'elle a changé ou bien elle pense peut-être que son entourage ne s'en est pas aperçu. Dans les deux cas, il faut essayer de lui en parler avec authenticité et sans jugement.

La prendre de front en lui disant qu'elle est malade n'est assurément pas la meilleure approche. Elle risque davantage de figer, de se taire, d'esquiver le sujet ou de carrément fuir car elle peut y percevoir une menace, voire même une tentative de contrôle. Cela peut l'amener à se braquer. Elle pourrait même te dire que « c'est toi qui as un problème! »

La meilleure façon de lui en parler est en utilisant le « JE » et non le « TU ». Sois toi-même et clarifie ton rôle. Tu n'es qu'un ami inquiet qui veut être bienveillant.

## Comment lui parler de mes inquiétudes?

Il y a rarement un moment parfait pour aborder une personne qui nous est chère sur un sujet aussi délicat que sa santé mentale. Parle de toi, de ce que tu constates et surtout de ce que tu ressens, comme par exemple : « Je vois bien que ça ne va pas et ça m'inquiète ».

En nommant tes inquiétudes liées à ce que tu observes, elle cherchera probablement à répondre à ton besoin de réassurance. Ne cherche pas à argumenter avec elle.

Écoute ce qu'elle te dit. Concentre-toi sur sa détresse sans porter de jugements, d'accusations ou de reproches.

Invite-la à consulter et propose-toi comme accompagnateur vers une aide professionnelle.

Si tu te sens impuissant et démuni et tu sens que tu as besoin d'être épaulé, tu peux toujours faire appel à un intervenant qualifié du Réseau Avant de Craquer afin de te faire accompagner.

## Si elle ne veut pas en discuter, je fais quoi?

Si la situation perdure, tu pourrais éventuellement être obligé de faire intervenir des professionnels afin de la protéger d'elle-même, comme par exemple si elle parle de suicide et qu'elle refuse de faire appel à de l'aide. Répète-lui comment tu es inquiet et assure-toi qu'elle a, d'une façon ou d'une autre, accès à du soutien. En fait, aie une attitude de bienveillance envers elle et nomme juste ton besoin d'être rassuré. Tu n'es pas obligé de tout prendre sur tes épaules et de te rendre responsable d'elle.

Sache qu'il n'y a pas que ton proche qui a davantage à aller chercher du soutien. Explore les différents services qui peuvent être mis à votre disposition, pour toi et pour ton proche. Visite [Aidersansfiltre.com](http://Aidersansfiltre.com)

Auteur : Marc André Bédard, directeur, Pont du Suroît

# J'AIDE SANS FILTRE!

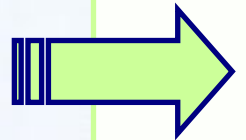


**CAMILLE ET SAMUEL** vivent avec un proche atteint de maladie mentale. Ils sont convaincus qu'ils sont capables de passer au travers des défis qui les attendent, sans aide.

En quoi aller rencontrer un intervenant me permettrait de mieux aider ma famille?

Pourquoi aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint d'une maladie mentale?

Qu'est-ce qu'une ressource pourrait m'offrir de mieux alors que je trouve rapidement tout ce que je veux sur le Web (informations, blogue, chat, etc.)?



**AIDER  
SANSFILTRE  
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AMANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

**1 855 272-7837**

## Pourquoi aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint de maladie mentale?

Tout simplement parce que c'est douloureux de côtoyer les effets de la maladie mentale. Je n'ai pas dit ici qu'il est toujours difficile de partager sa vie avec une personne atteinte de maladie mentale, mais bien que les conséquences et répercussions d'un tel trouble peuvent affecter la vie de tous ceux qui partagent cet univers. Par ailleurs, cela peut générer une panoplie d'émotions qui peuvent compliquer le quotidien. Quels genres d'émotions? Inquiétude, culpabilité, frustration, déception, tristesse, doute, anxiété, etc. Cela te semble familier? C'est normal. Ne pas tout comprendre de la réalité de l'autre, vivre dans l'imprévisibilité fréquente, hésiter à communiquer par impression de ne pas savoir comment prendre l'autre, avoir de la difficulté à nommer et maintenir des limites personnelles, avoir l'impression de devoir prendre des responsabilités qui ne t'appartiennent pas peut assurément te troubler. Donc, à la question pourquoi aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint de maladie mentale, la réponse est simple : parce que ça aide à retrouver son propre équilibre et à se sentir mieux.

## En quoi aller rencontrer un intervenant me permettrait de mieux aider ma famille?

Lorsque l'on comprend mieux une situation et les caractéristiques qui la définissent, il devient plus facile d'adapter ses réactions et comportements pour optimiser la dynamique. Rencontrer un intervenant spécialisé dans les dynamiques familiales te permet de mieux cerner les enjeux et d'avoir des outils pour jongler avec les défis que cela représente. Ce type de rencontre amène souvent une nouvelle perspective de la situation et cela permet de modifier sa façon d'interagir avec l'autre, ce qui au final amène notre proche à acquérir de nouvelles habiletés.

## Qu'est-ce qu'une ressource pourrait m'offrir de mieux alors que je trouve rapidement tout ce que je veux sur le Web?

Rencontrer un intervenant versus obtenir de l'information sur le Web, c'est obtenir des réponses, des outils, des réflexions, des informations personnalisées à sa propre réalité. Le Web est une source de référence intéressante certes, mais cela n'est pas spécifique à la situation de tout un chacun. Comment se manifeste un trouble de santé mentale dans une famille se fait bien différemment, pour le même type de trouble, dans une autre famille car cela dépend de bien des facteurs. Parmi ces facteurs, on peut nommer la personnalité de chaque personne, la nature des liens entre les personnes, la durée et la fréquence des manifestations des symptômes, l'âge des individus impliqués, etc. Obtenir un service d'aide personnalisé prend en compte tous ces facteurs qui ne peuvent être élaborés sur le Web car cela représente un infini de possibilités. De même, rencontrer un intervenant, c'est aussi pouvoir parler à quelqu'un en toute confidentialité et cela fait beaucoup de bien. Le Web ne va pas t'offrir cela.

Auteure : Gabrielle Brind'Amour, directrice, L'Accolade Santé mentale

## **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

### **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.

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

**Téléphone : 450.766.0524**

Courriel : [info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

Site web : [www.apammrs.org](http://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.



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**

Guy Savoie  
Maryse Vitti  
Jacques Côté  
Pierre Daoust  
Josée Dumais  
Marie-Claude Prévost

président  
vice-présidente  
secrétaire  
trésorier  
administratrice  
administratrice

#### **Coordination du bulletin**

Farzana Hyatoolla

#### **Photographies et illustrations**

Canstockphoto.com/unsplash.com

#### **Conception et réalisation du bulletin**

Farzana Hyatoolla

#### **Personnel**

Patricia Arnaud  
Eilyn Miranda  
Marie-Christine Dion

directrice générale  
intervenante psychosociale  
intervenante psychosociale  
et art-thérapeute  
intervenante psychosociale  
intervenante psychosociale  
adjoite administrative

#### **Révision de textes et correction**

L'équipe du personnel

Linda Girard  
Noémy Perron  
Farzana Hyatoolla

DÉPÔT LÉGAL ISSN : 1703-0471  
Bibliothèque nationale du Québec : 1<sup>er</sup> trimestre 2019

