

Les aliments du bien-être

Découvrez les bienfaits de divers aliments sur la santé mentale

Le hygge

Améliorez votre bien-être grâce à ce concept danois

40e anniversaire

Quatre décennies de présence auprès des proches aidants et de la communauté

Affaires de famille

Revue trimestrielle des **Amis de la santé mentale**, un organisme qui offre du soutien et d'autres ressources aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale



Contenus



Présidente
Michèle Paquette

Directrice générale
Johanne Bourbonnais

Adjointe administrative
Alexandra Bellefeuille

Coordonatrice des
communications
Sara Hashemi

Agente Communautaire
Hope Jaikaransingh

Conseiller/Conseillères
Julie Clément
B.A., Thérapeute en relation
d'aide de l'ANDC

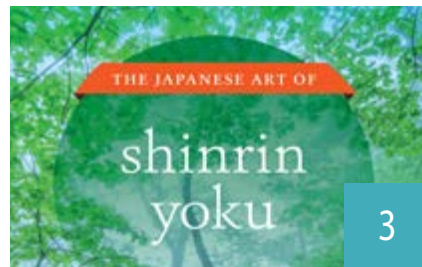
Victoria Kuczynski
M.A. Counseling

Moustafa Elrakhawy
Ph.D. Psychiatrie

Jessica Schiff
M. A. Travail Social

Audrey-Anne Frenette
M.A. Art-thérapie

Laurier Chabot
M.A. Counseling



3



4



6



8

3 Mot de la direction

4 Les aliments du bien-être

5 Coin des collaborations

6 Trouvez le confort avec le hygge

8 40e anniversaire

9 Au revoir Emily!

10 Calendrier d'automne

12 Marche en pleine conscience

Veillez noter que Les Amis de la santé mentale continue à offrir ses services en ligne. Ceci inclut des sessions de counseling, de l'art-thérapie, des formations, des groupes de soutien, et plus encore.

Contactez-nous pour plus d'information ou pour prendre rendez-vous:

www.asmfmh.org
514 - 636 - 6885
info@asmfmh.org

186 Sutton Place,
Suite 121, Beaconsfield
QC H9W 5S3

Mot de la direction

Que diriez-vous d'un « bain de forêt » thérapeutique anti-stress ?



Dans ce numéro d'Affaires de Famille, nous aimerions vous proposer des ressources pour se créer un automne chaleureux, apaisant et doux. Je voudrais vous présenter une médecine préventive de plus en plus populaire. Au Japon, les bains de forêt ou sylvothérapie sont appelés Shinrin Yoku et leur efficacité est désormais corroborée par les résultats de plusieurs recherches scientifiques. Ces études confirment que notre corps continue à reconnaître la nature comme son environnement naturel, et cela, malgré l'urbanisation.

Les bienfaits du Shinrin Yoku qui ont pu être mesurés sont :

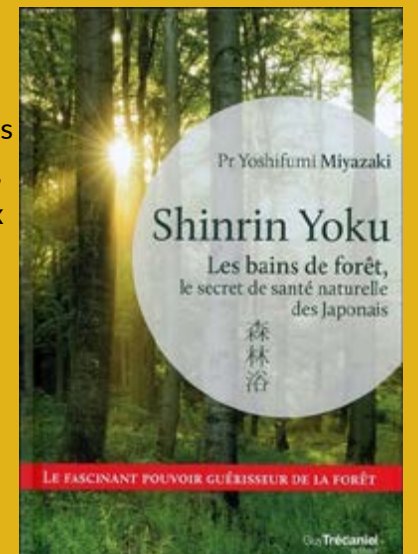
- Amélioration de l'immunité, augmentation du nombre de cellules tueuses connues pour lutter contre les tumeurs et les infections.
- Détentes physique due à l'augmentation de l'activité du système parasympathique.
- Diminution du stress physique due à l'augmentation de l'activité du système nerveux sympathique.
- Diminution de la tension artérielle dès les 15 premières minutes de sylvothérapie.
- Impression générale de bien-être.
- Diminution de la tension artérielle après une journée de sylvothérapie, qui se prolonge jusque pendant cinq jours.

Dans le livre du professeur Yoshifumi Miyazaki : Shinrin Yoku, Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais, vous trouverez quelle écothérapie vous convient le mieux. Pour certains,

les odeurs de sous-bois ou de pin sont sources de bien-être tandis que pour d'autres, le son des oiseaux et du vent dans les arbres produit le meilleur effet. Vous y trouverez aussi un chapitre complet sur les recherches en écothérapie.

L'automne est propice aux randonnées en forêt ou dans un parc puisque le climat est agréable et les couleurs tout autour sont ravissantes pour les humains que nous sommes.

Bonne promenade automnale et bonne santé !



Johanne Bourbonnais
Directrice générale



Les aliments du bien-être

Alexandra Bellefeuille, Adjointe administrative

On associe depuis longtemps une alimentation saine à une bonne santé physique. Mais qu'en est-il de la santé mentale dans tout ça? Des chercheurs du Réseau Nutrition de l'European College of Neuropsychopharmacology (CNEP) ont réalisé une étude sur l'influence de l'alimentation sur la santé mentale. Le nouveau domaine de la psychiatrie nutritionnelle confirme donc qu'il y aurait une corrélation entre de mauvaises habitudes alimentaires et les troubles de l'humeur telles que la dépression et l'anxiété.

Mais quels sont ces aliments qui sont recommandés pour contribuer à maintenir une santé mentale saine?

Tout d'abord, il est important de mentionner qu'il est préférable d'éviter de trop consommer des aliments fortement transformés. Ceux-ci ne contiennent généralement pas assez d'éléments nutritifs au maintien d'une bonne santé mentale.

Les aliments riches en Oméga-3: Intervenant dans la bonne communication entre les neurones du cerveau, les acides gras Oméga-3 jouent un rôle important

dans le maintien d'une bonne humeur. Dans cette catégorie, on retrouve les poissons gras comme le maquereau et le saumon, ainsi que les huiles végétales.

Les aliments riches en magnésium: Le magnésium joue un rôle clé dans la synthèse de la sérotonine, une hormone du cerveau qui intervient

Le saviez-vous?

Le style méditerranéen serait le meilleur régime pour maintenir une bonne santé mentale. Riche en produits frais, en fruits et légumes ainsi qu'en poissons riches en Oméga-3, le régime méditerranéen aiderait à garder la bonne humeur.

dans le sentiment de bien-être. Une carence en magnésium peut mener à un sentiment d'irritabilité, d'anxiété et d'angoisse. On retrouve du magnésium dans le chocolat noir, différentes noix comme la noix du Brésil et les amandes, les épinards, les lentilles et les bananes.

Les aliments riches en vitamines B6: Combinés au magnésium, la vitamine B6 contribue à la création de sérotonine qui procure un effet apaisant. Les viandes, les poissons, les céréales complètes, les pommes de terre, les noisettes, les pistaches

et les pois chiches en contiennent une bonne quantité.

Les aliments riches en vitamine D: Plusieurs études montrent qu'une carence en vitamine D contribue à la dépression. Aussi appelée la vitamine du soleil puisqu'elle est produite par le corps humain lors d'une exposition au soleil, la vitamine D est encore plus importante pour les populations vivant dans les régions qui connaissent une période hivernale. On retrouve de la vitamine D dans les sardines, le thon frais ou en conserve, les huiles à base de foie de poisson, les produits laitiers, les œufs et les champignons.

Il est donc important d'avoir une alimentation variée et équilibrée pour maintenir une bonne santé mentale. Mais il ne faut surtout pas oublier le plus important: le plaisir de manger!

** Consultez votre spécialiste de la santé avant d'apporter des changements à votre alimentation ou de prendre des suppléments alimentaires.*

Soirées cinéma

Rejoignez les Amis de la santé mentale pour nos soirées cinéma virtuelles ! Les films seront diffusés en anglais sur Zoom, et seront suivis d'une discussion dirigée par l'un de nos conseillers.

FEEL GOOD MOVIE NIGHT

Finding Hygge

23 septembre

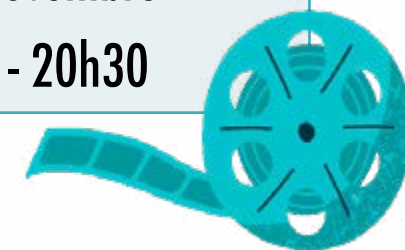
19h - 20h30

FEEL GOOD MOVIE NIGHT

My Year of Living Mindfully

23 novembre

19h - 20h30



Coin des collaborations FMH x NISA Support



Pour de nombreuses communautés, la stigmatisation de la santé mentale représente un véritable obstacle qui empêche plusieurs familles de demander de l'aide pour les troubles de leurs proches. Cette année aux Amis de la santé mentale, nous souhaitons rejoindre les membres issus de communautés culturelles de notre territoire afin d'ouvrir une conversation sur la santé mentale et de réduire les préjugés qui restent encore présents.

Dans le cadre de cette initiative, nous visons à créer des ateliers qui tiennent compte des sensibilités culturelles et qui sont personnalisés en fonction des besoins de cette clientèle que nous désirons atteindre. Pour avoir des services d'aide culturellement adaptés, il est

important de ne pas simplement inviter des individus à s'engager dans un service, mais d'aller plus loin pour les impliquer dans le processus. À présent, nous travaillons en collaboration avec des organismes communautaires de l'Ouest-de-l'Île, tels que des associations familiales et des centres culturels locaux, qui desservent des populations diverses pour mieux comprendre comment rendre nos présentations accessibles et pertinentes pour les familles de tous horizons.

Nisa Support, dont le nom signifie "femme" en arabe, est un groupe communautaire de femmes musulmanes situé à Pierrefonds qui offre des groupes de soutien et des événements portant sur un éventail de sujet: la santé, les finances et la

parentalité, entre autres. Dirigé par une équipe passionnée de femmes musulmanes, l'organisme est ouvert à tous et à toutes et a pour but de favoriser le bien-être de leurs membres.

Nous sommes heureux de travailler avec Nisa Support pour offrir une série de présentations dédiées à l'introduction du thème de la santé mentale et à la prestation de soins à un proche ayant des problèmes de santé mentale.

Cette collaboration, qui débutera à la fin du mois de septembre, est un ajout attrayant à notre programmation d'automne dont nous partagerons les détails avec enthousiasme dans notre prochaine édition d'Affaires de famille - Hope Jaikaransingh, Agente Communautaire

Trouvez le confort avec le hygge

Comment le concept danois du hygge peut améliorer votre santé mentale

Sara Hashemi, Coordonnatrice des communications



À l'approche de l'automne, installez-vous confortablement avec un bon livre, allumez une bougie et adoptez la pratique danoise du hygge. Le hygge, qui se prononce "hoo-ga", vise à créer du confort, de la chaleur et de la convivialité. Bien qu'il n'existe pas de traduction directe de ce mot en français, le dictionnaire Larousse le définit comme "sentiment de bien-être et de sérénité caractéristique de l'art de vivre danois, fondé sur les plaisirs authentiques du quotidien, les moments partagés avec ses proches, le confort douillet de son intérieur ; par extension, cet art de vivre."

La pratique du hygge ne se limite pas à une décoration digne de

Pinterest. Dans *The Little Book of Hygge*, Meik Weiking le décrit comme étant "une atmosphère plutôt que des objets." Il s'agit de célébrer le fait de vivre le moment présent, et de faire ce que vous pouvez pour créer un sentiment de paix et de sécurité autour de vous. Ce faisant, le hygge favorise également un sentiment de calme et de bien-être émotionnel, ce qui est particulièrement nécessaire lorsque le climat se refroidit et que les jours s'assombrissent. Le hygge a été associé à des niveaux plus faibles de dépression et d'anxiété, à un sentiment accru d'estime de soi, à une plus grande conscience de soi, à un optimisme accru et à d'autres avantages pour la santé

mentale.

Le sentiment de sécurité et de calme qu'engendre le hygge permet de mieux dormir, de réduire les pics de cortisol et d'améliorer les pratiques de soins personnels. Puisque le hygge est aussi une question de communauté et de temps à consacrer aux autres, adopter un mode de vie hygge permet d'accroître l'intimité et d'approfondir ses relations.

Voici donc quelques éléments qui peuvent vous aider à créer votre propre sentiment de hygge à la maison, mais n'oubliez pas que le hygge consiste d'abord à trouver votre propre confort.



40e anniversaire: Quatre décennies de présence auprès des proches aidants et de la communauté

Alexandra Bellefeuille, Adjointe administrative

Mardi 19 août 1980 à 20h00 un petit groupe s'est réuni pour planifier la création d'un groupe d'entraide en santé mentale. Un an plus tard, le 6 octobre 1981, les Amis de la santé mentale voient le jour en tant qu'organisme communautaire. Le mandat de l'organisme créé par Mme Françoise Vien est très clair : apporter du soutien bilingue aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale. Le manque de ressources pour les proches aidants étant flagrant dans l'Ouest-de-l'Île à cette époque, l'organisme commence à offrir des services d'entraide et de répit à ses membres. Dès le départ, les Amis de la santé mentale ont le souci d'offrir des ressources fiables et pertinentes, c'est pourquoi de nombreux experts en santé mentale sont invités à offrir des conférences.

C'est en 1996 que le Programme de soutien aux familles voit le jour en collaboration avec un autre

organisme de la région; Perspective communautaire en santé mentale. Les Amis de la santé mentale accueillent donc pour la première fois des conseillers professionnels pour offrir des services aux familles membres.

Au cours des années qui suivent, l'organisme communautaire développe une multitude de programmes et de formations. Des membres du conseil d'administration vont en Ontario pour suivre une formation pour devenir leader d'un programme de famille à famille appelé NAMI. Elle devient une des formations les plus appréciées de nos membres. Les Amis de la santé mentale commencent leur présence dans les écoles et offrent dorénavant des services aux enfants sous forme d'art thérapie et d'un camp d'été spécialisé. Ils peuvent ainsi avoir un endroit où exprimer leurs émotions et en apprendre davantage sur le trouble de santé mentale de leur proche. Cette année, un nouveau

programme pour communautés culturelles voit le jour dans le but d'offrir des présentations adaptées aux contextes culturels et d'aider à enrayer la stigmatisation de la santé mentale.

Créés au départ par des familles pour des familles, survivant financièrement que par des dons, 40 ans plus tard, les Amis de la santé mentale comptent maintenant 10 employés et consultants et reçoivent du financement du CIUSSS, de Partage-Action, de Centraide ainsi que de différentes fondations. Le 8 octobre prochain à 18h30, Les Amis de la santé mentale célèbrent 40 ans de service et d'entraide auprès de la communauté. Nous vous invitons à vous joindre à nous pour commémorer 40 années de détermination, de courage et de résilience de nos membres!



Au revoir Emily!



C'est un moment doux-amer de dire au revoir à la merveilleuse équipe et à l'incroyable communauté dont j'ai eu l'honneur de faire partie au cours des deux dernières années. J'ai créé de nombreux liens et une tonne de souvenirs amusants. Cette expérience m'a également fait prendre conscience de la valeur et de l'importance de la santé mentale et du bien-être, et je lui en serai toujours reconnaissante. Je n'ai aucun doute que Sara Hashemi, la nouvelle coordinatrice des communications de Les Amis de la santé mentale, apportera des idées nouvelles et originales à l'organisation. Je souhaite à Les Amis de la santé mentale un succès continu et je souhaite à tous mes collègues le meilleur dans leurs futurs projets. Prenez soin de vous !

Emily Vidal

Bonjour Sara!



Je suis ravie de me joindre à l'équipe des Amis de la santé mentale en tant que coordinatrice des communications !

J'ai récemment obtenu mon baccalauréat à l'Université McGill, où j'ai étudié l'environnement et le développement ainsi que la littérature anglaise. Je suis extrêmement contente de pouvoir mettre toutes les compétences que j'ai acquises au cours de mes études et de mes expériences professionnelles au service des communications de ASM. Je suis très reconnaissante d'avoir l'occasion de travailler pour une organisation qui fait un travail aussi important dans la communauté de l'Ouest-de-l'Île.

Au revoir Emily, et j'ai hâte de travailler avec vous tous !

Sara Hashemi

Automne 2021: Formations et ateliers en ligne

Le calendrier des activités est aussi disponible sur notre site web

Heure de pleine conscience - Zoom

Tous les jeudis du 9 septembre au 14 octobre
& Tous les jeudis du 28 octobre au 2 décembre
19h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • Français



Atelier d'expression créative

Chaque lundi du 8 novembre au 6 décembre
13h00 - 15h00
\$30 • Français

Cours famille à famille de NAMI - Zoom

Chaque jeudi du 7 octobre au 11 novembre
18h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • Anglais



Apaiser et prévenir les situations de crises

Tous les jeudis du 16 septembre au 21 octobre
13h00 - 15h00
\$30 • Français

Atelier de techniques de pair à pair (pour les participants NAMI)

Tous les mardis du 18 octobre au 11 novembre
18h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • English



Cours sur le trouble de la personnalité limite - Zoom

Chaque mardi du 14 septembre au 19 octobre
18h30 - 20h30
\$30 • Français

Comment se fixer des limites saines - Zoom

Tous les jeudis du 29 novembre au 3 décembre
13h00 - 15h00
\$30 • Anglais

Veuillez noter:

Toutes les dates et heures indiquées ici peuvent changer. Nos formations, ateliers et groupes de soutien sont proposés sur la plateforme de vidéoconférence Zoom. Vous devez avoir accès à un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable pour participer. Contactez-nous à info@asmfmh.org ou au 514-636-6885 pour vous inscrire à l'avance.

Automne 2021: Groupes de soutien en ligne

Groupe de soutien pour les grand-parents - Zoom

Chaque 2ème mercredi du mois
12h00 - 14h00
Gratuit avec l'adhésion • Bilingue
Débutant le 8 septembre



Groupe de soutien pour les hommes - Zoom

Chaque 2ème lundi du mois
18h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • Bilingue
Débutant le 13 septembre

Groupe de soutien pour la dépression et l'anxiété - Zoom

Chaque 3ème mercredi du mois
18h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • Bilingue
Débutant le 15 septembre



Groupe de soutien pour le trouble bipolaire et la psychose - Zoom

Chaque 3ème lundi du mois
18h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • Bilingue
Débutant le 20 septembre

Groupe de soutien pour le trouble de la personnalité limite - Zoom

Chaque 4ème lundi du mois
18h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • Bilingue
Débutant le 27 septembre



Groupe de soutien pour tous troubles de santé mentale - Zoom

Chaque 1er lundi du mois
18h30 - 20h30
Gratuit avec l'adhésion • Français
Débutant le 6 octobre

Merci à nos partenaires pour ce trimestre

Lundbeck



- Angioelli
- Technation
- Gregory Kelley MP for Jacques Cartier
- Trottier

Marcher en pleine conscience et photographeur

Enracinez-vous dans la beauté de la nature, connectez-vous à votre environnement et prenez un moment pour vous-même. En vous promenant dans le parc, prenez des photos qui représentent le mieux les thèmes liés à la santé mentale et au bien-être. Nous avons hâte de vous voir !

Lieu : Parc du Centenaire, DDO

Heure : Vendredi 3 septembre de 12h00 à 13h00

Pour vous inscrire, veuillez contacter 514-636-6885 ou
info@asmfmh.org

