



NOUVEAUX INFIRMIERS DE LIAISON DANS TROIS CLINIQUES

Le Centre de la santé et des services sociaux de l'Ouest-de-l'Île est l'un de trois centres de la région de Montréal à se voir octroyer un budget pour mettre sur place de nouveaux services en santé mentale.

Il semble que plusieurs personnes ne peuvent pas recevoir les soins appropriés dont ils ont besoin à cause du manque de coordination des services en santé mentale entre les divers intervenants.

Afin de corriger la situation, le Ministère a mis sur place un plan d'action 2005-2010 en matière de santé mentale. Selon Francine Giroux, la directrice de la santé mentale et de la déficience intellectuelle, 'le nombre de professionnels au cœur de l'action augmenteront de 11 à 32. Nous en sommes à embaucher des infirmiers qui travailleront exclusivement en santé mentale dans chacune des trois cliniques du réseau.' Les cliniques du réseau sont le Centre médical Brunswick, Statcare Stillview et Medistat. Un infirmier a déjà été embauché au Centre médical Brunswick. Des embauches pour les deux autres cliniques du réseau suivront

bientôt.

Ces infirmiers travailleront à établir des relations avec tous les médecins généralistes dans le but de créer un vrai réseau. Les patients qui ont besoin de soins pourront les recevoir rapidement ou ils seront dirigés vers d'autres ressources, que ce soit des services en santé mentale communautaires ou comme patients externes dans une unité psychiatrique.

Une autre partie du budget sera utilisée pour établir un guichet unique d'accès aux services en santé mentale. D'emblée ce portail donnera accès à l'éventail complet des services sur le territoire de l'Ouest-de-l'Île. Ce service englobe les médecins généralistes, les professionnels de la santé mentale et les organismes communautaires en santé mentale de l'ouest de l'île. Ceci veut dire que si ces gens ont des questions relatives à un patient qui a des problèmes de santé mentale, ils peuvent contacter un professionnel du Centre de la santé et des services sociaux du lundi au vendredi jusqu'à 22 heures. Toutes les questions qui concernent la santé mentale seront dirigées vers

un seul numéro de téléphone central où un triage sera fait selon le niveau de priorité, le risque possible et le besoin d'intervention.

Cette nouvelle équipe comprendra:

- le professionnel qui prendra l'appel (la travailleuse sociale, Diane Grant);
- l'équipe de santé mentale au cœur de l'action des services de Pierrefonds, Lac Saint-Louis et Ensemble;
- l'agent de liaison de la clinique externe;
- trois infirmiers en santé mentale des cliniques du réseau (déjà, Stefano Paolo Tedeschi a été embauché au Centre médical Brunswick);
- un médecin généraliste (Dr. Tarzack).

Traduction par Denise Crowden

Dance ce numéro:

Comment venir en aide à un(e) ami(e) ou un proche avec un trouble de l'alimentation	1 & 2
Calendrier d'événements	3 & 4
Critique de livre	5
Votre proche a-t-il un plan de sécurité?	6
Faits à propos d'une vie mentalement saine et concernant la bonne santé mentale	7
Varia	8

Les Amis de la santé mentale, banlieue ouest

750, ave. Dawson,
Dorval, Québec H9S 1X1
Téléphone: (514) 636-6885
Télécopieur: (514) 636-2862
Courriel: asmfmh@qc.aira.com
Web - www.asmfmh.org

Comment venir en aide à un(e) ami(e) ou un proche avec un trouble de l'alimentation

Les troubles alimentaires n'affectent pas seulement les personnes qui en souffrent. Ils touchent aussi grandement les parents et les proches qui les entourent. La famille et les amis d'une personne qui s'adonne à des pratiques d'autodestruction reliées au trouble alimentaire vivent souvent de l'incompréhension, de l'impuissance et de la frustration. Il peut s'avérer difficile de savoir quoi dire et comment agir au quotidien face à une personne atteinte. Afin de vous aider à travers ce processus, nous vous suggérons quelques pistes de réflexion et outils intéressants :

1. Renseignez-vous le plus possible sur les troubles alimentaires en consultant des ouvrages sur le sujet, des sites internet ou des professionnels. Ne vous laissez toutefois pas envahir par le problème de l'autre. Ce n'est pas à vous de lui « montrer la lumière ». Vous pouvez tout de même être d'un grand soutien en vous montrant à l'écoute et en essayant de comprendre ce que la personne vit, sans la juger. Les troubles de l'alimentation sont souvent un appel à l'aide et, au fond d'elle-même, la personne aimée est sensible à votre inquiétude et reconnaissante de votre ouverture.
2. Sachez bien que les troubles de l'alimentation n'ont rien à voir avec la nourriture. L'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie sont des troubles complexes dont les causes biologiques, psychologiques et sociales varient d'un individu à l'autre. Il faut donc éviter d'inciter la personne à manger, d'offrir des récompenses si elle se nourrit ou de penser que la situation s'améliore parce que la personne a pris un kilo : tout ça n'a rien à voir avec le cœur du problème. Les commentaires à l'égard de la nourriture et du poids sont non seulement inutiles, mais ils peuvent aggraver le problème en encourageant la personne dans ses obsessions.
3. Nul ne peut sortir gagnant d'une lutte de pouvoir à propos de la nourriture. En contrôlant rigoureusement son alimentation, la personne pense ainsi pouvoir gérer les émotions qui lui échappent dans d'autres sphères

de sa vie. Toutes les tentatives visant à régler les repas ou les prises de nourriture risquent fort de renforcer son comportement.

4. Éviter les conversations qui appellent des commentaires sur l'apparence. À des questions du genre : « Trouves-tu que j'ai l'air grosse? », il convient de répondre « Je n'ai pas remarqué, je t'aime comme tu es. » ou « Je vois bien que ces questions sont importantes pour toi. Aimerais-tu qu'on en discute? » Quelle que soit votre réponse, il s'agit de ne pas justifier des commentaires qui ne font que perpétuer l'obsession face à l'image corporelle.

5. Quand vous voulez manifester vos préoccupations, vos propos devraient exprimer vos sentiments à propos de vos observations et non des jugements ou des opinions personnelles. Assurez-vous de parler au « Je », n'entamez pas de discussion lors des repas et choisissez un moment où tout le monde est calme. Ainsi, vous pouvez dire « Je m'inquiète lorsque je te vois t'isoler des autres » au lieu de « Je pense que tu as un trouble alimentaire et que tu dois aller chercher de l'aide ». Il importe de ne pas renforcer le sentiment d'impuissance de la personne, mais plutôt sa capacité à faire des choix par elle-même. Surtout, elle a droit à son intimité.

6. Toutefois, si vous avez des raisons de croire que sa santé est sérieusement menacée, allez chercher de l'aide. Il s'agit d'une maladie grave que vous n'avez pas à affronter seul. Il est souvent nécessaire de consulter des spécialistes car un certain nombre de personnes atteintes nient le fait qu'elles ont un problème ou refusent de chercher de l'aide. Même si l'être cher vous accuse d'avoir trahi son secret, les règles de la confidentialité n'existent plus lorsqu'il y a un danger physique pour la personne.

7. Recueillez de l'information sur les ressources disponibles dans votre région et sur les services offerts comme les groupes de soutien, les thérapies individuelles (psychologue, nutritionniste, sexologue, etc.) ou les soins médicaux. En téléphonant à l'ANEB Québec au (514) 630-0907, vous pouvez avoir facilement accès à cette information et transmettre la documentation à la personne souffrant du trouble alimentaire. Sachez toutefois qu'elle seule

peut décider si elle veut de l'aide, à quel moment et sous quelle forme. N'hésitez pas non plus à aller chercher de l'aide pour vous-même. Le trouble alimentaire touche tous les membres de l'entourage et c'est important que vous soyez soutenus durant cette période difficile.

8. Voir un être cher aux prises avec un trouble alimentaire peut susciter en vous colère, impuissance, culpabilité et frustration. Il importe pour vous d'évacuer ces réactions normales en vous rappelant qu'il est inutile de blâmer la personne pour ce qui arrive. À maints égards, elle est aussi déroutée que vous, en plus d'être effrayée par les émotions pénibles et le drame intérieur qu'elle vit. Son désordre alimentaire lui apporte quelque chose et pour l'instant, il est difficile de le laisser aller. Par ailleurs, la culpabilité est inutile. Même si vous avez involontairement contribué à provoquer cette situation, il y a plusieurs facettes dans lesquelles vous n'avez rien à voir.

9. Ne jouez pas au thérapeute : ce serait un échec. La complexité de l'anorexie, de la boulimie ou de l'hyperphagie fait souvent en sorte que des parents ou des amis bien intentionnés renforcent les aspects négatifs et passent à côté des aspects positifs. Une personne qui « surfonctionne » ne fait qu'amener l'autre à « sous-fonctionner ». Rappelons-le, la personne souffrant d'un trouble alimentaire doit chercher de l'aide, selon ce qui lui convient. Si quelqu'un d'autre le fait à sa place et ne l'encourage pas à prendre ses responsabilités, sa motivation à changer les choses risque de diminuer sensiblement.

10. Plus important encore, interrogez-vous sur votre propre attitude face aux questions de poids et d'image corporelle. Puisque nous faisons partie de cette société qui favorise le développement des troubles alimentaires, il faut nous demander quelle est notre part dans cette obsession de la minceur, perpétuée à l'échelle de la planète. Suivez-vous un régime? Faites-vous de l'exercice pour perdre du poids ou pour votre santé? Lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, est-ce sa silhouette qui vous frappe? Si vous prenez un ou deux kilos, votre estime personnelle en est-elle affectée? Il serait bon de mettre au jour vos propres craintes face à la dictature de la minceur.

Tiré de Aneb Québec
www.anebquebec.com

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS**Au 750 ave. Dawson****POUR LES PROCHES AIDANTS****FORMATION DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE**

(Gratuit, en français et en anglais)

Pour les familles dont un proche souffre du trouble de la personnalité limite. Ce **programme psycho-éducatif de 16 semaines**, vise à informer les proches sur le trouble, ses manifestations et ses enjeux, et les incite à mettre en place des changements qui amélioreront leur qualité de vie et celle de la personne atteinte. Début en français le mardi, 18h30 à 21h00, 10 février 2009 et en anglais, le mercredi, 13h00 à 15h30, 11 février 2009.

Inscription obligatoire– Info et dates: (514) 636-6885**GROUPE DE SOUTIEN BIPOLAIRE**

L'association, Les Amis de la santé mentale, offre un groupe de soutien pour les membres de familles, les conjoints, ou les amis qui ont un proche atteint du trouble bipolaire. Le groupe offre de l'éducation, de l'information et plus important, un endroit pour partager des stratégies pour mieux gérer son impact sur les relations interpersonnelles.

Le lundi de 17h30 à 19h00 pour les dates suivantes:**26 janvier
9 et 23 février****GROUPE DE SOUTIEN POUR TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE**

Seulement pour les familles qui ont pris le cours.

Français: le mercredi 21 janvier à 17h30**Anglais: le mercredi 4 février à 17h30****GROUPE DE SOUTIEN POUR LA PSYCHOSE**

Les proches aidants font souvent face à des défis et difficultés quand la personne atteinte a une maladie psychotique. Avec une combinaison d'éducation et de support, les membres de famille d'un proche apprennent des stratégies variées pour mieux composer avec la psychose.

Le 1^{er} et 3^e mercredi de 17h30 à 19h00 pour les dates suivantes**21 janvier
4 et 18 février****ART THÉRAPIE**
(AVEC KARIN DEROUAUX)Le lundi de 15h00 à 17h00 et de 19h00 à 21h00
Appelez S.V.P. pour l'inscription (514) 636-6885**SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX ARTS** (gratuit)

10h00 à 12h00 –visite d'une heure et atelier d'une heure

Le jeudi 4 décembre 2008–Un zoo au Musée

♦ Nous nous rencontrons à 9h45 au coin de Crescent et Sherbrooke (devant le nouvel édifice)

R.S.V.P. (514) 636-6885

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

POUR TOUS



SOUPER DES FÊTES FAMILIAL (Gratuit)

Le mardi 9 décembre à 18h30

Bienvenue à tous!!!

Au 750 ave. Dawson

R.S.V.P. obligatoire avant le 1^{er} décembre (514) 636-6885

Représentation du Théâtre playback troisième espace:
Partager, écouter et regarder des histoires au sujet de **“Donner et recevoir”**

CONFÉRENCE (Gratuite & bilingue)

**“Un poids santé pour une vie saine
(Des options pour une gestion du poids)”**

Le mercredi 4 février 2009 à 19h00 (buffet 18h30)

Invité: **Dr François Gilbert, Endocrinologue, Kirkland, Qc**
au Centre communautaire de Dorval-Sarto Desnoyers
1335 Bord-du-lac, Dorval

Information (514) 636-6885

POUR LES CLIENTS

Soupers communautaires

Vendredi à 17h00 (\$3)

12 décembre: souper de Noël

9 janvier: Lasagne

20 février: souper de la St-Valentin

R.S.V.P. Mary (514) 694-8344

Camp d'hiver

Le 27 février au 1^{er} mars 2009
Départ: vendredi à 16h00 de Les Amis
Retour: dimanche 14h00

R.S.V.P. Mary (514) 694-8344

UN NOUVEAU GROUPE D'ENTRAIDE AXÉ SUR LE TRAVAIL POUR GENS ATTEINTS

«Making it Work» est un groupe d'entraide qui a pour but de réunir des personnes qui travaillent, qui recherchent un emploi, qui envisagent aller sur le marché du travail ou qui sont bénévoles afin de discuter à propos du travail et des défis auxquels ils font face vivant avec un problème de santé mentale.

Organisé par Équipe Entreprise et L'Arrimage, les réunions porteront sur un sujet qui a trait au travail et choisi auparavant par le groupe, le thème sera suivi d'une discussion. Malheureusement le groupe est déjà formé jusqu'à avril 2009, mais donnez votre nom et on vous placera en liste d'attente au cas ou un membre quitte en cours de route.

Le groupe se rencontre les premiers samedis du mois au YMCA Pointe-Claire entre 10 h et 12 h. Pour tout autre renseignement ou pour réserver une place, veuillez communiquer avec Linda au (514) 636-1081.

UN NOËL COLLECTIF

Le mercredi 10 décembre 2008 de 11h00 à 15h00
Au Centre Culturel de Pierrefonds
13850 Gouin Boul. Ouest à Pierrefonds

Encore une fois cette année, cinq organismes communautaires en santé mentale (Centre Bienvenue, l'Équipe Entreprise, Omega, Perspective Communautaire en Santé Mentale et Parrainage Civique) et un organisme privé (les Maisons Normand Raymond) joignent leurs efforts afin d'offrir un Noël tout à fait spécial, un Noël collectif aux participants du réseau de la santé mentale de l'Ouest de l'Île. Il y aura de la musique, des jeux de tous genres, une chorale, de la bonne bouffe...et de belles surprises.

Alors, n'hésitez pas... et réservez dès maintenant votre place auprès de votre organisme. Nous avons très hâte de célébrer avec vous cet événement... conçu tout spécialement pour vous !

RSVP: (514) 631-2760

**Critique de livre: «Mettre des limites aux enfants adultes : six étapes pour donner de l'espoir et aider les parents qui ont de la difficulté à guérir» (*Setting Boundaries with your Adult Children: Six Steps for Hope and Healing for Struggling Parents*)
par Brigitte Boulard, étudiante d'été**

Avez-vous l'impression que le comportement de votre enfant adulte devient de plus en plus hors de contrôle, et pensez-vous qu'il va s'assagir à la longue si vous lui donnez une chance en continuant patiemment de lui donner tout ce que vous pouvez? Si ceci ressemble à votre situation, nous vous recommandons fortement de lire *Setting Boundaries with your Adult Children: Six Steps for Hope and Healing for Struggling Parents*; plusieurs de nos familles l'ont trouvé très à propos et révélateur. Ce livre a été écrit pour les parents qui se sentent bouleversés par les comportements hors de contrôle de leur enfant adulte que ce soit de l'abus de substances, de conduites sexuelles irresponsables, de l'abus financier, ou qui vit chez vous sans contribuer et n'est pas aux études.

L'auteure commence en livrant un témoignage émouvant pour expliquer la raison d'être de ce livre. Elle parle du moment où elle a découvert la collection d'objets nazis de son fils lorsqu'elle nettoyait son appartement suite à une rafle des policiers pour possession et trafic de drogues. Allison Bottke explique que ce moment a été un point culminant dans sa vie puisqu'elle a réalisé qu'elle donnait tellement d'énergie et de ressources à son fils pour essayer de l'aider à s'en sortir (comme payer pour le faire sortir de prison sans qu'il ait de conséquences), qu'en fait son aide avait contribué aux problèmes de son fils.

Dans la prochaine partie de son livre, Allison Bottke explique de manière directe, mais empathique, ce qu'est l'aide inadéquate, pourquoi certains parents le font, comment est-ce qu'elle cause du tort à l'enfant adulte et à sa famille et pourquoi vous devez arrêter d'offrir cette aide. Le but de ce chapitre est d'aider le parent à travers la transition difficile entre ces pensées: « mais je ne veux que l'aider », « mon aide est inadéquate et fait partie de son problème », et « je dois faire face à mes peurs et être ferme avec lui pour qu'il se responsabilise ».

Voyez, par exemple, comment l'auteure explique la différence entre une aide adéquate et une aide inadéquate;

« **Aider** est faire quelque chose pour quelqu'un qui n'est pas capable de faire par lui-même. Une aide **inadéquate** consiste à faire quelque chose pour quelqu'un qui peut et devrait faire par lui-même ».

Allison Bottke donne aussi une liste de questions pour vous aider à penser à l'aide que vous donnez. Voici quelques exemples;

- Avez-vous prêté de l'argent à votre enfant adulte à plusieurs reprises, mais n'avez que rarement ou jamais été repaqué?
- Est-ce que vous évitez certains sujets difficiles par peur de sa réaction?
- Avez-vous déjà remarqué qu'il a assez d'argent pour se payer des cigarettes, des jeux vidéo, de nouveaux vêtements, etc., mais n'a pas les moyens de payer ses propres factures?
- Est-ce que cela vous arrive de lui donner « une dernière chance », et puis une autre et une autre?
- Est-ce que vous commencez à vous sentir à bout?
- Commencez-vous à craindre que votre mariage soit en danger à cause de la situation?

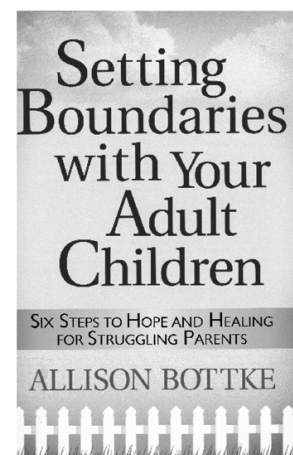
Dans la prochaine partie de son livre, Allison Bottke explique comment aider votre enfant adulte en arrêtant de l'aide inadéquate et en l'aidant à se responsabiliser à travers six étapes formant l'acronyme « SANITY » (équilibre mental). Chaque étape est expliquée dans un chapitre;

- S**= Stop! Arrêtez de donner de l'aide inadéquate, arrêtez de vous blâmer et fermez le guichet automatique Maman/Papa
- A**= rAssemblez un groupe de support
- N**=N'acceptez plus d'excuses
- I**=Mettez en place vos limites et règlements
- T**=Faites confiance à vos instincts
- Y**=Remettez tout dans les mains de Dieu* [peut être interprété comme ceci; ayez confiance que votre enfant adulte ait les ressources et soit capable de trouver les ressources pour s'aider soi-même]

Après avoir expliqué chacune de ces étapes, l'auteure donne des conseils pour tracer un plan qui vous aidera à exécuter chacune des six étapes. Cette section donne des conseils pour parler des changements à venir avec votre enfant adulte et pour gérer les conséquences découlant de ses réactions.

Finalement, dans la dernière section de son livre, Allison Bottke aborde des problèmes spécifiques tels que lorsque l'enfant adulte abuse des drogues ou de l'alcool, a un handicap, est aux études, lorsqu'il y a des petits enfants impliqués, et des familles reconstituées.

*Il est important de mentionner qu'il y a un aspect spirituel très présent dans ce livre. L'auteure précise dans les premières pages qu'elle n'écrit pas seulement du point de vue d'un parent qui souffre, mais du point de vue d'un parent *Chrétien* qui souffre. Elle invite aussi les gens de toutes les croyances à lire son livre. Heureusement pour ceux qui ne partagent pas sa foi, il est très facile d'interpréter les messages contenus dans son livre d'après ses propres croyances et sa propre philosophie.



Le suicide est un sujet difficile à discuter. Malheureusement, il est une réalité qui arrive plus souvent que nous voudrions croire. En honneur de la **Semaine nationale de la prévention du suicide (le 1^{er} au 7 février 2009)**, nous avons inclus l'article suivant.

Votre proche a-t-il un plan de sécurité?

Vous pouvez aider à prévenir le suicide d'un membre de votre famille en l'aidant à développer un « plan de sécurité ». Vous pouvez le faire avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé. Quand un membre de sa famille aide la personne malade à développer un tel plan, cette dernière peut se sentir plus en contrôle. Et le parent sera rassuré de donner ce contrôle à son être cher.

Un plan de sécurité est une liste écrite de stratégies d'adaptation qui seront utilisées durant une crise portant au suicide. Le plan doit être bref, facile à lire et séquentiel. Une fois mis en place, il est utilisé par la personne suicidaire en collaboration avec un membre de sa famille et/ou un conseiller afin de considérer toutes les options. Le membre de la famille peut ressentir de nombreux sentiments, comme par exemple vouloir contrôler la personne suicidaire pour la mettre hors de danger. Mais si la personne suicidaire apprend à contrôler elle-même ses impulsions, elle se sentira probablement moins à la merci de ses tendances vers le suicide.

Première étape:

Sécurisez l'environnement—faites disparaître les armes à feu, les couteaux, les cordes, les médicaments, etc.

Deuxième étape:

Soyez attentifs aux indices avant-coureurs et déclencheurs

Troisième étape:

Identifiez des stratégies d'adaptation

Quatrième étape:

Identifiez des personnes-ressources qui permettront de distraire ou d'aider le patient

Les indices avant-coureurs signalent la possibilité d'une tentative de suicide imminente. Le membre de la famille qui les perçoit doit savoir utiliser le plan de sécurité. Chaque personne est différente. Certaines expriment clairement leur détresse: « je veux mourir ». D'autres sont moins directs: «Je ne vauds rien », ou «Je n'en peux plus», ou «Je suis un fardeau pour ma famille », ou « Je ne peux plus m'endurer », ou « Les choses ne vont jamais s'améliorer ». Parfois, les personnes désespérées s'expriment par des comportements tels que l'irritabilité ou impulsivité ou l'isolement, par un cesser de fonctionner normalement ou par des sautes d'humeur, de la colère intense ou de l'inquiétude.

Parmi les stratégies internes, notons les questions que la personne peut se poser à elle-même : « Que puis-je faire pour contrôler mes impulsions? Qu'est-ce qui peut m'aider : écouter la musique, jouer sur l'internet, faire une marche, courir, regarder la télévision, voir un film, prendre une douche, prier, pratiquer le yoga, faire un casse-tête ou lire un livre? »

Comme stratégie externe, il faut identifier les personnes qui peuvent aider: membre de la famille, ami, conseiller. Le premier appel servira déjà à distraire des idées suicidaires. Un contact personnel permet de se sentir moins isolé, même si le suicide n'est jamais mentionné. La liste de personnes à contacter doit progresser, du support familial de membres de la famille vers des intervenants professionnels de service d'assistance téléphonique, de cliniques et de salles d'urgence.

Voici un exemple d'un plan de sécurité, créé par le Dr. Stanley Ph.D du service de psychiatrie de l'université Columbia.

PLAN DE SÉCURITÉ

Étapes pour sécuriser l'environnement:

Adultes qui peuvent m'aider

1. _____
2. _____

Signes avant-coureurs de problèmes en gestation:

1. _____
2. _____
3. _____

Nom du médecin traitant _____

Numéro de téléphone _____

Stratégies internes d'adaptation:

1. _____
2. _____
3. _____

Nom d'un autre intervenant _____

Stratégies externes

Numéro de téléphone _____

Personnes qui peuvent me distraire:

1. _____
2. _____

Numéro de l'hôpital _____

**Traduction par Claude Renaud*

Adresse de hôpital _____

FAITS À PROPOS D'UNE VIE MENTALEMENT SAIN ET CONCERNANT LA BONNE SANTÉ MENTALE

FAITS À PROPOS D'UNE VIE MENTALEMENT SAIN

- Près de sept Canadiens sur 10 signalent que leur santé mentale est excellente ou très bonne.
- Les jeunes Canadiennes âgées de 15 à 24 ans étaient 1,5 fois plus susceptibles que les jeunes Canadiens à signaler une santé mentale passable à mauvaise.
- Facteurs associés à une bonne santé mentale :
La capacité de bien gérer les exigences quotidiennes
La capacité de faire face aux problèmes inattendus
Chez les jeunes – l'intégration au sein des pairs et un sentiment positif en regard de l'apparence
Chez les aînés – le fait de continuer d'être satisfaits de leur vie en maintenant leur système de valeurs, leurs responsabilités, leurs activités et leurs relations personnelles
- Environ la moitié des Canadiens âgés de plus de 80 ans affirment se sentir seuls.
- Le facteur qui influe davantage sur l'état de santé des Canadiens plutôt que les soins médicaux ou les comportements personnels tels que le fait de fumer : le statut économique et social.

FAITS CONCERNANT LA BONNE SANTÉ MENTALE

- Ce qui diminue le niveau de l'hydrocortisone (l'hormone du stress) chez les humains : Le bonheur défini comme temps libre, des relations familiales positives, un réseau social et un sentiment d'appartenance.
- L'activité reconnue pour soulager les symptômes d'anxiété, de dépression et du trouble panique : l'exercice.
- La quantité d'exercice nécessaire pour soulager les symptômes : modérée.
- Les cinq aspects psychologiques du travail qui favorisent la santé mentale : l'organisation du temps (des délais connus et raisonnables), les contacts sociaux, un effort collectif et un but commun (travail d'équipe), l'identité sociale, une activité régulière (l'organisation du travail).
- Le groupe qui possède le taux le plus faible de maladie mentale et physique, et le taux le plus faible d'alcoolisme : les gens mariés.
- Pourcentage de Canadiens qui se sentent très attachés à leur collectivité et qui signalent également avoir une bonne santé mentale : 78 %

Tiré de *Quelques faits: Maladie mentale et toxicomanie au Canada, deuxième édition (septembre 2007)*

FORMULAIRE D'ADHÉSION & DON

Les Amis de la santé mentale banlieue ouest

750, Ave. Dawson, Dorval, Québec H9S 1X1
Téléphone: (514) 636-6885 Télécopieur: (514) 636-2862
Courriel: asmfmh@qc.aira.com. Site web - www.asmfmh.org

Être membre de l'association donne accès à tous nos services: consultation, répit, conférences, groupes de soutien, ateliers de discussion, bulletin de nouvelles, bibliothèque où il y a des livres et des vidéocassettes traitant de divers aspects de la maladie mentale. Votre appui nous permet de défendre les droits des personnes atteintes de maladie mentale et de leurs proches.

Date: _____
Renouvellement Nouveau membre
 Nom _____
 Adresse _____
 Ville _____
 Code postal _____
 Téléphone (rés.) _____ (bur.) _____
 Courriel _____

* Vous pouvez devenir membre gratuitement si vous avez un budget limité.

ADHÉSION 20\$

MEMBRE

- J'ai un proche qui a une maladie mentale

MEMBRE AFFILIÉ

- Je suis une personne atteinte
 Intervenant (e) ou organisme en santé mentale

DON

Je désire faire un don

- \$25 \$100
 \$50 \$500 Autre _____
 En honneur de A la mémoire de

NOM ET ADRESSE

Cotisation (\$20 annuel): \$ _____
 Don: \$ _____
 Montant total inclus: \$ _____

Aimeriez-vous que votre nom soit publié sur notre liste de remerciements? oui non

- un reçu d'impôt sera donné pour des dons de \$20 ou plus

Familles travaillant vers le rétablissement

Récemment le livre "I'm Not Sick, I Don't Need Help" du Dr Xavier Amador a été traduit en français. Ce livre s'intitule, "**Comment faire accepter son traitement au malade: schizophrénie et troubles bipolaires**", éditions Retz peut être acheté sur l'internet à www.editions-retz.com/product-1167.html ou à la librairie Renaud Bray.

Donnez-nous votre adresse internet, nous pouvons vous tenir au courant de nos nouvelles et événements le plus récents.

Merci!

Nous aimerions remercier ces organismes et fondations pour leur appui:

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
Centraide

Caisse de charité des employés de Merck Frosst
François Ouimet - député de Marquette
Yolanda James - député de Nelligan
Geoffrey Kelley - député de Jacques Cartier
Michelle Courchesne - Ministre de la famille
Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île
Ville de Baie D'Urfé



West Island Community Shares

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Québec



Centraide

Charte de droits des proches aidants

Par: Jo Horne -Caregiving: Helping an Aging Loved One (AARP Books 1985)

J'ai le droit:

De prendre soin de moi-même. Ce n'est pas de l'égoïsme, mais une attitude qui me permettra de mieux prendre soin de la personne qui en a besoin.

J'ai le droit:

De demander de l'aide, même si la personne atteinte s'y oppose. Je dois reconnaître les limites de ma résistance et de mes forces.

J'ai le droit:

De conserver une vie personnelle indépendante de la personne dont je prends soin, tout comme si elle était en pleine santé. Je sais que je fais tout ce qui est possible pour elle. J'ai le droit de me réserver une partie de mon temps, sans me sentir coupable.

J'ai le droit:

De manifester ma colère, ma tristesse, ma joie et mes frustrations. Rire, pleurer et exprimer tout le spectre normal de mes émotions.

J'ai le droit:

De refuser, chez la personne atteinte, toute tentative consciente ou inconsciente de manipulation par la culpabilité, la colère ou la tristesse.

J'ai le droit:

De recevoir de la personne atteinte des manifestations de reconnaissance, d'affection, d'indulgence et d'approbation pour ce que je fais quotidiennement pour elle.

J'ai le droit:

D'éprouver de la fierté pour ce que je fais pour cette personne et me féliciter du courage dont je fais preuve en acceptant cette responsabilité.

J'ai le droit:

De penser à moi et poursuivre des activités qui me permettront de vivre pleinement lorsque la personne atteinte n'a plus besoin de mon aide à temps plein.

J'ai le droit:

D'exiger que les gouvernements, qui cherchent à trouver des ressources pour venir en aide aux personnes qui souffrent, en fassent autant pour aider celles qui leur prodiguent des soins.