


L'ÉTOILE FILANTE



JOURNAL SAISONNIER DU CERCLE POLAIRE

HIVER 2010

TABLE DES MATIÈRES :

MOT DES INTERVENANTES.....	2
GRILLE DES ACTIVITÉS.....	3
GROUPE OFFERT.....	4
TÉMOIGNAGE « SORTIR DU SILENCE » par Nathalie Lagueux.....	5
ARTICLE « ÉTABLISSEMENT DES LIMITES » par Ève Lachance, t.s.	8
REMERCIEMENTS À NOS PARTENAIRES FINACIERS.....	11



5000, 3^{ième} avenue ouest, bur. 202, Québec, Québec, G1H 7J1
Tél. : 418-623-4636 Téléc. : 418-623-7800 Courriel : cercle.polaire@videotron.ca
Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30



Bonjour cher membre,

Nous espérons que vous avez passé un agréable temps des fêtes et nous vous souhaitons une bonne année 2010 !

Nous entamons dès le mois de février notre nouvelle programmation que vous retrouverez à la page suivante. Fidèles à nos habitudes, les mardis seront consacrés à diverses thématiques sous la formule de « conférences-causeries ». D'autre part, pour ceux et celles qui seraient intéressés, nous offrirons un groupe psychoéducatif, d'une durée de neuf rencontres, dès le début du mois de février. Vous trouverez plus de détails concernant ce groupe à la page 4. N'oubliez pas qu'outre les activités de groupe qui se déroulent en soirée, nous demeurons disponibles de jour. Que ce soit pour de l'intervention individuelle ou téléphonique, sachez qu'il nous fait toujours plaisir de vous offrir le soutien, l'information et l'accompagnement souhaité.

Dans cette édition de « L'étoile filante », vous trouverez un témoignage de madame Nathalie Lagueux que plusieurs d'entre vous ont eu la chance de voir en conférence au sein de notre organisme en novembre dernier. Nous souhaitons que ce témoignage puisse susciter l'espoir dans vos situations respectives. Vous pourrez aussi lire un article rédigé par Ève Lachance, travailleuse sociale, portant sur l'établissement de limites. Cet article contient plusieurs outils facilitant le développement de cette stratégie d'adaptation.

Bonne lecture!

Josiane et Ève



<u>DATE</u>	<u>HEURE</u>	<u>TITRE</u>	<u>ANIMATRICE</u>
16 février	19H00	<u>Les troubles de l'humeur et les proches</u> La dépression et le trouble bipolaire	Josiane Lavallée Travailleuse sociale
23 février	19H00	<u>Le trouble de la personnalité limite</u> Mieux comprendre ce que vit une personne atteinte d'un trouble de la personnalité limite (borderline)	Josiane Lavallée Travailleuse sociale
16 mars	19H00	<u>La maladie mentale...quand la violence s'en mêle</u> Double problématique	Ève Lachance Travailleuse sociale
6 avril	19H00	<u>Un de vos proches a des idées suicidaires ?</u> Intervenir adéquatement et efficacement auprès d'une personne suicidaire	Audrey Simard Agente de formation Centre de prévention du suicide de Québec
20 avril	19H00	<u>Lâcher prise...facile à dire!</u> Se familiariser avec le concept du lâcher prise en tant que proche	Josiane Lavallée Travailleuse sociale
4 mai	19H00	<u>Les troubles de l'humeur et les proches</u> La dépression et le trouble bipolaire	Josiane Lavallée Travailleuse sociale

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 418-623-4636 OU cercle.polaire@videotron.ca

Coût : contribution volontaire

5000, 3e avenue Ouest, bur.202, Québec, G1H 7J1



GROUPE OFFERT À L'HIVER 2010 AU CERCLE POLAIRE

GROUPE PSYCHOÉDUCATIF

« TRANSFORMER SES PENSÉES : LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE POUR LES PROCHES D'UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE MENTAL »

Durée : 9 rencontres, les mercredis, 19h00 à 21h30, à partir du 10 février 2010.

Date limite d'inscription : le 3 février

Animation : Ève Lachance, travailleuse sociale

Au cours de ces rencontres de groupe, les proches amorceront un parcours de réflexion sur leurs pensées et les modifications de celles-ci permettant un mieux-être dans leur quotidien. Ce groupe vise principalement trois objectifs, soit de distinguer événement, perception et émotion, d'identifier les pensées automatiques, de trouver des alternatives aux émotions dominantes.

Ce groupe exige un engagement pour une durée de neuf semaines consécutives, soit du 10 février au 7 avril. Si vous souhaitez participer à ce groupe, vous devez contacter Ève Lachance, t.s., qui veillera à évaluer avec vous vos besoins et vous fera parvenir un formulaire d'inscription qui devra être complété **au plus tard le 3 février**.

Informations sur ce groupe : 418-623-4636

3 octobre 2009

Témoignage « Sortir du silence »

« Le silence de ceux d'entre nous qui se rétablissent complètement renforce les préjugés existants. » (Frese, 1997)

Sortir du garde-robe demande beaucoup de courage, mais j'ai la conviction que plus nous serons nombreux à nous afficher ouvertement, plus la population révisera ses préjugés envers la maladie mentale. Au risque de m'exposer aux préjugés et à l'exclusion, je vais tenter de vous résumer vingt ans de parcours entre la folie et le rétablissement. Il y a des histoires qui sont difficiles à raconter et d'autres qui sont dévoilées avec fierté. La mienne est le chemin reliant les deux.

Du banc de parc au banc d'école

La folie aura fait des ravages certains dans tout ce que je pouvais espérer de mieux pour moi. Mon adolescence a été parsemée d'hospitalisations, de crises, de colères et de honte. À l'âge de 15 ans, mes rêves de jeune fille se sont envolés lorsque les portes de l'hôpital psychiatrique se sont refermées derrière moi. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait... j'étais terrifiée et en colère. J'y ai connu la salle d'isolement et la contention. Cette période fut mon premier contact avec les préjugés et la honte... j'étais devenue « une malade mentale »!

Adulte, j'ai fait la rencontre de plusieurs psychiatres, eu différents diagnostics, pris de multiples médicaments pour avoir des résultats similaires : je souffrais toujours. Pendant ce temps, mon désespoir continuait de grandir. J'avais des épisodes de manie me propulsant en psychose et me plongeant par la suite en dépression. On a finalement diagnostiqué un trouble bipolaire. Je souffre également d'agoraphobie, peur qui m'a paralysée pendant plusieurs années. Tous ces moments de folie furent très souffrants et humiliants pour moi. Ils m'ont conduite à des endroits que je n'aurais jamais voulu visiter. J'ai habité des lieux sans adresse et y ai trouvé refuge dans les substances. J'engourdisais ma folie jusqu'à ce qu'elle se réveille plus puissante que jamais. L'errance était devenue ma destination. Rapidement, je me suis perdue, laissant derrière moi mes proches, mon avenir, mes rêves et ma dignité. Jamais je n'aurais cru survivre à ces épreuves... et pourtant...

J'ai été hospitalisée à plusieurs reprises et hébergée dans plusieurs centres de crise et résidences. J'ai erré longtemps dans les services de santé mentale... je cherchais un refuge. Engourdie par les médicaments, on me croyait stabilisée. Je m'étais retrouvée un chez-moi et avais repris contact avec les miens. J'allais à mes rendez-vous chez le médecin, prenais ma médication et les symptômes s'atténaient. Et pourtant, je souffrais toujours. J'avais pris au sérieux mon rôle de patiente. Je me croyais condamnée à rester malade et malheureuse. Je mourais à petit feu. Le renoncement et le désespoir m'ont handicapée pendant plusieurs années. J'avais abandonné l'idée d'un avenir pour moi.

L'espoir de Sam

Il suffit parfois d'une simple étincelle pour rallumer la foi en la possibilité d'une vie meilleure pour ceux qui ont perdu tout espoir. Mes enfants ont été des phares dans mon rétablissement. Alors que je vivais un épisode de maladie, mon fils Samuel m'a offert une boule à neige en verre. Il me l'a remise en me disant : « Maman, je sais que ça ne va pas. Lorsque tu ne te sentiras pas bien, secoue cette boule et pendant que la neige tombera, pense à ce que tu feras lorsque tu iras mieux. » J'ai gardé précieusement cette boule d'espoir que je ressors au besoin. Elle est devenue pour moi un symbole de rétablissement. L'espoir commençait à m'animer.

Mon parcours de rétablissement

Pour moi, le rétablissement est un processus unique débutant lorsque la personne décide de ne plus donner au trouble mental le pouvoir de contrôler sa vie. C'est la redécouverte de soi, de ses capacités et de ses rêves tout en se donnant de nouvelles possibilités, et cela avec ou sans la présence de limites et de symptômes engendrés par la maladie mentale. C'est l'espoir d'une vie meilleure.

À travers mon cheminement, j'ai dû prendre des risques et quitter bien souvent mes zones d'inconfort et de confort. Il m'a fallu beaucoup de courage et de persévérance pour franchir chacun des obstacles qui se dressaient devant moi. Plusieurs facteurs ont été déterminants dans mon rétablissement. Afin de retrouver le pouvoir d'agir sur ma vie, il m'aura fallu reconnaître que j'étais atteinte d'une maladie et ne pas en avoir honte. J'ai fréquenté des groupes d'entraide et différentes ressources en santé mentale.

À partir de mes expériences, j'ai appris à identifier mes limites, à avoir un mode de vie sain et à gérer mes symptômes qui sont encore parfois présents. J'ai maintenant un médecin avec qui je peux discuter de rétablissement et qui respecte mes choix quant à l'utilisation de la médication. Tout en contrôlant mes symptômes, les médicaments sont adaptés à mes besoins et leurs effets secondaires ne m'handicapent pas. J'ai fait également la rencontre de professionnels de la santé qui ont appris à me faire confiance et qui ont cru en mon potentiel et en mes rêves. Ils m'ont soutenue tout comme mes pairs, mes amis et ma famille. Ils ont tous cru en moi jusqu'à ce que je puisse moi-même y croire. Je profite de cette occasion pour leur témoigner toute ma gratitude.

Tranquillement, mais sûrement, j'ai recommencé à profiter de la vie, de ma vie. Mes rêves commençaient à germer. Je voulais maintenant aider à mon tour. Je suis fière d'avoir obtenu, avec les encouragements de mes proches, mon diplôme en service social. Tout un exploit que d'investir sept ans d'efforts, entrecoupés par la maladie, les études et l'éducation de deux enfants en bas âge! Je suis maintenant travailleuse sociale et, au quotidien, mon travail redonne un sens aux souffrances du passé. Ce vécu me permet d'être la femme que je suis aujourd'hui et de faire avancer la cause. Je suis une femme d'engagement, solidaire de mes pairs et déterminée à faire du rétablissement un discours en action.

Actuellement, j'offre des formations et des conférences basées sur le partage de mon expérience de vie qui est maintenant reconnue comme une expertise que je peux transmettre à mes pairs et aux intervenants. Je coordonne également un programme national qui, entre autres, fait la promotion de l'embauche de personnes ayant vécu un trouble mental; ceux-ci sont engagés comme intervenants, pairs aidants dans le réseau

de la santé mentale. Et, à ce titre, je leur offre de la formation. J'ai également été certifiée pair aidant en Georgie et j'ai enseigné la pratique de l'intervention par les pairs en France. Les pairs aidants sont des modèles d'espoir et d'inspiration pour plusieurs personnes, qui tout comme je l'ai été, se sentent condamnées à vivre dans la folie et dans une existence vide de sens. Finalement, à travers mon parcours, j'ai dû affronter ma peur de la stigmatisation en m'affichant ouvertement face à mon entourage et dans le cadre de mon travail.

Aujourd'hui encore, je fais un pas de plus en m'ouvrant à vous.

En conclusion, ma vie actuelle va bien au-delà de mes rêves les plus fous. J'ai enfin retrouvé mon chemin où mes rêves de jeune fille m'attendaient. Ces rêves de fonder une famille, de réaliser des études universitaires, de voyager, de me réaliser dans un travail pour lequel je ressens de la fierté et, le plus important, d'avoir une vie remplie de bonheur et de rires au quotidien. J'apprécie tellement ma vie... elle m'a tellement manquée!

Nathalie Lagueux

Établissement des limites

Ève Lachance, t.s.

Il arrive que les proches de personnes atteintes de maladies mentales viennent qu'à répondre aux besoins de cette personne à leurs propres dépens. Sans s'en rendre compte, la fatigue, l'anxiété, la tristesse s'installent. Lorsque nous sommes envahies par de tels sentiments notre capacité à reconnaître ses propres besoins s'altère et laisse place à des situations inconfortables. Pour se donner une chance de contrer ces situations, il est essentiel que le proche se protège en établissant ses limites. Mais que signifie concrètement « mettre ses limites »?

La première étape est de comprendre la maladie de votre proche. Quels sont les symptômes, les traitements et toutes autres informations que vous jugez pertinentes pour vous. Il appert de se remémorer que les maladies mentales sont des maladies et non des problèmes de personnalité. C'est pour ces raisons que votre proche tout comme vous pouvez tenter de diminuer les répercussions découlant de situations inacceptables pour vous.

L'étape suivante vous amène à définir ce qui est inacceptable pour vous. Afin de répondre à ces besoins, vos attentes doivent être réalistes pour que vos objectifs se concrétisent. Des attentes réalistes signifient : des situations sur lesquelles vous avez la possibilité d'apporter des changements. Par exemple, quelles sont les situations dérangeantes pour VOUS? Que souhaitez-vous retrouver comme vie quotidienne?

Afin de faciliter la réalisation de cet exercice, vous pouvez établir une liste des situations intolérables pour vous ainsi que les comportements que vous jugez inacceptables de la part de la personne que vous aimez. Ce rendez-vous avec vous-même exige que vous preniez connaissance de vos propres besoins, vos attentes face aux autres ainsi que les façons dont vous souhaitez vivre votre quotidien.

Étant donné que les attentes figurant dans cette liste sont les vôtres, n'attendez pas que l'autre prenne conscience de vos attentes et qu'il effectue les changements lui-même. C'est à vous de créer le changement.

À cette étape-ci, il s'agit d'établir un ordre de priorité dans ce que vous souhaitez mettre comme limites. Il est important d'établir cet ordre de priorité, car il est impossible de changer la personne atteinte que vous aimez (et loin d'en être le but). N'oubliez pas que vous souhaitez que ce soit les comportements que vous jugez inacceptables et inadéquats qui s'estompent. Vous ne pouvez pas demander à la personne atteinte de tout changer en même temps. Le but est de lui illustrer ce qui est inacceptable pour vous en modifiant vos réponses face à ses comportements. Vous n'avez aucun contrôle sur les comportements inacceptables des gens qui vous entourent. Toutefois, vous êtes la seule personne qui doit avoir du contrôle sur vos comportements à vous, c'est-à-dire accepter ou ne pas accepter l'intolérable. En changeant votre attitude, vos choix et vos comportements, vous invitez l'autre personne à se positionner différemment.

Une fois vos priorités établies, déterminez les règles importantes à suivre pour que vos limites soient respectées. Cela peut être, par exemple, ne plus accepter d'insultes ou de prise de décision financière sans être préalablement consulté. Ce que vous ressentez vous appartient. Vous pouvez mettre ce que vous souhaitez dans votre liste de limites.

Toutefois, il demeure primordial de considérer les enjeux à imposer vos limites. Pourrez-vous respecter les règles ou sont-elles trop conséquentes pour vous? Sont-elles trop radicales?

Une fois vos limites clarifiées, vous devez prévenir la personne ou les personnes qui seront ciblées par ces règles avant de les établir dans votre quotidien. Pour ce faire, choisissez le bon moment. Un moment où vous serez tous les deux calme, ou il sera possible de parler. Un moment il sera plus facile pour d'être entendu.

Énoncer vos limites clairement signifie aussi ne pas laisser trop de place aux échanges de type « pourquoi ». À ces questions, répondez « ce n'est pas acceptable pour moi ». Vous êtes la seule personne qui savez ce qui peut être négociable parmi ces règles. Bien sûr, vous pouvez prendre entente, mais attention de ne pas céder devant votre objectif, car tout sera à recommencer. Soyez le plus précis possible lorsque vous présenterez vos idées. Ces règles doivent être claires afin que vos attentes soient comprises. N'hésitez pas à donner des exemples pour clarifier vos propos. Pour reprendre l'exemple cité plus haut, vous pouvez faire une liste d'insultes déjà prononcées afin d'illustrer ce que signifie « insultes » pour vous.

Vous discuter avec des personnes intelligentes qui ne veulent pas se voir retirer leur privilège (car d'accepter l'inacceptable c'est laisser place à des privilèges). En se justifiant, on laisse place à la remise en question et au doute concernant ses demandes. On peut finalement décider de ne pas les appliquer et de continuer de vivre des répercussions négatives. N'oubliez pas qu'ici, le « pourquoi » a laissé place au « comment ».

À cette étape, vous pouvez aviser la personne concernée que des conséquences peuvent être émises si ces règles ne sont pas respectées. Ces conséquences peuvent être formulées à partir d'un contrat écrit. Ici, il est primordial de parler au JE afin que la personne intègre que ces demandes lui sont faites parce que vous êtes un proche fatigué ou blessé de par ces situations. En parlant au JE et évitant le TU, la personne à qui vous vous adressez se sentira moins accusé ou jugé.

Évitez d'accumuler. N'attendez pas que la tension monte avant d'établir vos limites. Lorsque la tension monte, vous devez gérer une crise alors que ce qui est souhaité, c'est éviter la crise afin de ne pas souffrir de cette relation à laquelle vous tenez.

Une fois ces étapes franchies, lorsque les situations non souhaitées, et préalablement discutées se produisent n'hésitez pas à cadrer les événements. Vous êtes le guide des apprentissages que vous souhaitez voir être intégré, le demandeur de ces changements.

Lorsque les règles sont respectées, vous pouvez évidemment préciser (dans vos mots) à la personne que vous aimez que vous vous sentez respecté et que vous préférez votre quotidien ainsi.

Attendez-vous à ce que vos limites ne soient pas automatiquement respectées. Donnez-vous du temps. Personne n'aime se faire dire non. Il faut s'attendre à ce que la personne auprès de laquelle on exprime nos limites réagisse à l'encontre de celles-ci. Surtout au début, vos limites seront mises à l'épreuve afin de vérifier la possibilité de retrouver les privilèges d'avant. Il peut y avoir de la résistance ou de la confrontation face à vos idées.

Le maintien d'une constance dans l'établissement de vos limites est essentiel afin d'établir un changement dans lequel vous serez éventuellement plus confortable. Cette étape peut s'avérer très épuisante. Plus vous réussirez à maintenir vos limites, plus il y a de chance que cette démarche s'ajustera et deviendra naturelle.

À tout moment, la culpabilité et le doute peuvent s'installer. Vous pouvez alors refaire la lecture de votre liste afin de vous remémorer les motifs de votre prise de position. SURTOUT, entourez-vous de soutien, faites des activités qui vous font du bien.

STRATÉGIES DE CONSTANCE DES LIMITES

- Si vous venez qu'à douter de vos demandes, faite une liste des pour et des contres des répercussions que vous vivez actuellement afin de visualiser ce que vous considéré d'inacceptable.
- Évoquer vos attentes et les illustrer de façon à les rendre réalistes (appuyé d'exemple de comportements)
- Évoquer les expériences antérieures et vos apprentissages qui en découlent (« Quand tu as vécu ta dernière crise, ça m'a fait vivre ... »);
- Responsabiliser autrui afin de lui permettre de développer son autonomie;
- Rappeler votre rôle de proche (« Je ne suis ni travailleur/travailleuse sociale, ni infirmier/ infirmière avec la personne que j'aime », « Pour ce que tu me demandes tu dois en parler avec ton médecin. Je t'y accompagnerai si tu veux, mais je ne peux faire à ta place », etc.);
- Évoquer la nécessité d'avoir recours aux bonnes ressources (« C'est leur expertise », « Ils sont tenus par le secret professionnel », « Tu verras qu'il y a d'autres personnes qui vivent les mêmes choses que toi », etc.);
- Évoquer les limites budgétaires et de temps au besoin;

ÉTAPES D'ÉTABLISSEMENT DES LIMITES

1. Établir une liste des situations inacceptable pour vous. Établir un ordre de priorité.
2. Déterminez les règles importantes à suivre pour que votre quotidien soit plus agréable.
3. Prévenir la personne ciblée par ces règles. Si les règles ne sont pas respectées, il est possible d'y émettre des conséquences. Soyez réalistes dans vos attentes. Considérer les enjeux affiliés à l'établissement de vos limites.
4. Énoncer vos limites clairement. N'invitez pas à la discussion.
5. Ne laissez pas la tension monter.
6. N'hésitez pas à cadrer les évènements.
7. Maintenez une CONSTANCE dans l'établissement de vos limites.
8. Donnez-vous du temps. Prenez soin de vous.

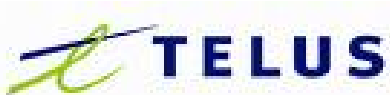
REMERCIEMENTS

Sachez que c'est grâce à vos généreux dons et à ceux de nos partenaires financiers que le Cercle Polaire peut se permettre de diversifier et bonifier ses services. Ainsi, nous vous remercions sincèrement et tenons aussi à remercier nos principaux partenaires de l'année 2009.



**Le Cercle Polaire tient à remercier
le Comité d'engagement social de
la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg
qui a rendu possible notre nouveau groupe s'adressant
aux proches de personnes atteintes de trouble de la
personnalité limite.**

Le Cercle Polaire tient à remercier



**pour son don qui permettra de réaliser à nouveau, au
cours de l'année 2010, le projet de sensibilisation dans
les écoles secondaires de Charlesbourg**

Le Cercle Polaire tient à remercier

**MBH mobilier de bureau
pour nous avoir gracieusement fourni du mobilier de
bureau.**