

# L'Étoile Filante

Journal saisonnier du Cercle Polaire

Mars 2016



## Dans ce numéro...

Il y a de quoi s'impliquer!	2
Groupe de soutien « Un Vent d'Espoir »	4
« Transformation des pensées et pleine conscience... »	5
« Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite... »	6
Pour nos aînés et nos jeunes	7
S'impliquer pour la cause	14



Le Cercle Polaire

Aide aux proches | Santé mentale

5000, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, bureau 202, Charlesbourg, Québec, G1H 7J1  
Tél. : 418-623-4636 Téléc. : 418-623-7800 [www.cerclepolaire.com](http://www.cerclepolaire.com)  
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30  
en plus de certains soirs pour les groupes



# Il y a de quoi s'impliquer!

Il y a 5 mois, le 9 octobre 2015, juste avant la fin de semaine de l'Action de Grâce, le ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, Gaétan Barrette, a finalement, 5 ans après la terminaison de l'ancien plan, lancé le nouveau Plan d'action en santé mentale 2015-2020. Intitulé « Faire ensemble et autrement », ce plan prévoit un investissement de 70 millions de dollars supplémentaires. Il semble que le « quand-où-comment » de ce nouvel investissement reste à déterminer. Le nouveau plan vise notamment à recentrer l'offre de services autour des personnes et de leur entourage; d'adapter les services pour les jeunes et de faire en sorte qu'il y ait une meilleure reddition de compte en santé mentale.

Le 29 octobre, nous avons convié Julie Vincelette, auteure et conférencière. Celle-ci nous a entretenus de son expérience face à la dépression majeure de sa mère qui a duré 6 longues années. Durant son adolescence, l'état de sa mère a entraîné différentes réactions de sa part, dont l'hyper-performance et à l'autre bout du spectre, la délinquance. Elle nous a parlé également de la situation de son amie Kelly Cunnington, qui de son côté, a dû composer avec la schizophrénie de sa mère. Ensemble, elles ont développé un outil avec la travailleuse sociale Chantal Poirier, basé sur 8 facteurs de protection : 1) avoir un guide (un adulte significatif); 2) pouvoir s'exprimer; 3) cultiver l'espoir; 4) maintenir des activités familiales; 5) trouver du répit dans des activités et des relations sociales; 6) démystifier les maladies et les réactions qu'elles peuvent susciter; 7) faire preuve d'optimisme malgré les embûches à répétition; et 8) communiquer avec le plus de franchise possible, de façon à éviter de se rajouter de la souffrance. Voyez un extrait de l'une de ses conférences : [www.youtube.com/watch?v=GhA-elGymXk](http://www.youtube.com/watch?v=GhA-elGymXk) .

Le 26 novembre, nous avons invité Frédérick Dionne, psychologue et professeur. Il nous a exposé des moyens concrets et accessibles en regard de la souffrance, de la détresse et de la douleur, suscitées par la maladie mentale d'un membre de son entourage. Par différents exercices, il montre comment l'acceptation, l'engagement et la pleine conscience peuvent permettre au proche aidant de canaliser son énergie vers ce sur quoi il a de l'emprise : ses interprétations et ses attitudes. En effectuant un lâcher-prise et en se concentrant sur le moment présent, celui-ci s'évite bien des souffrances et ouvre la porte à mieux prendre soin de lui tout en rendant service au membre de son entourage directement touché par la maladie. Monsieur Dionne rend disponible de nombreux outils, et ce gratuitement, sur son site [www.liberezvousdeladouleur.com](http://www.liberezvousdeladouleur.com) .

Le 3 décembre, l'Association québécoise de réadaptation psychosociale (AQRP) était l'instigatrice d'une journée de mobilisation régionale visant un plan d'action concerté (entre le réseau de la santé et des services sociaux et les organismes communautaires en santé mentale) sur le rétablissement et l'exercice de la pleine citoyenneté. Il y a notamment eu, lors de cette journée, des témoignages de personnes en rétablissement ainsi que de leurs familles. L'exercice exige un changement de paradigme sur la base duquel, les premiers concernés, c'est-à-dire les personnes en rétablissement ainsi que leurs familles, ont davantage leurs mots à dire et un rôle actif dans la détermination des services de santé mentale qui leur sont destinés. Il était intéressant de voir les personnes directement concernées, les représentants du communautaire et les représentations du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale réunis dans la même salle et assis autour de 9 tables mixtes. Une deuxième rencontre est prévue ce 18 mai. Au passage, l'AQRP fêtera son 25<sup>e</sup> anniversaire le 7 avril à Québec : [www.aqrp-sm.org/25e-anniversaire-de-laqrp](http://www.aqrp-sm.org/25e-anniversaire-de-laqrp) .

## Il y a de quoi s'impliquer! (suite)

Que les familles puissent davantage s'organiser par elles-mêmes et s'entraider est une prémisse à la base même de la création du Cercle Polaire il y a 26 ans, en 1989. Somme toute, connaître les signes avant-coureurs, les symptômes, les traitements et les causes potentiels de la maladie mentale est bien entendu important. Par contre, il ne faudrait ni oublier, ni négliger la qualité de nos interactions et communications quotidiennes, qui peuvent faire une grande différence dans nos relations avec notre proche affecté par une maladie mentale. D'autant plus que nous avons davantage de contrôle et d'emprise sur nos attitudes et nos comportements que sur la maladie elle-même.

Il est vrai que les exigences de la vie courante ne sont pas moindres pour les familles dont l'un des membres est atteint d'un trouble de santé mentale : elles ont des taxes, impôts et des produits et services de première nécessité (nourriture, habillement, logement) à se procurer et à payer comme tout le monde. Elles ont dû ou doivent apprendre de plus à composer avec les risques du stress à répétition occasionné par la maladie d'un des leurs. Or, ce risque ne peut être géré que par elles-mêmes et la façon de le gérer occasionnera soit plus de détresse ou soit une limitation des dommages. En mettant les chances de notre côté, nous éviterons de « jeter de l'huile sur le feu », ce qui permettra un certain apaisement. De plus, en nous organisant et en nous mobilisant mieux, nous faisons en sorte de ne pas nous oublier. Nous faisons aussi en sorte que nos besoins, nos droits et nos responsabilités soient davantage considérés et pris en compte. En demeurant à l'affût, nous nous assurerons que nos contributions et notre rôle soient ni dévalorisés ni minimisés.

Le Cercle Polaire peut être une plate-forme pour faire valoir vos besoins et vos droits. En plus des services gratuits, confidentiels et fournis par des professionnels qui sont à votre disposition, vous pouvez vous impliquer dans la vie associative de l'organisme. Rencontrez un de nos intervenants, discutez au téléphone, joignez un groupe de soutien ou psychoéducatif ou encore un comité qui œuvre dans le sens de renforcer les conditions de vie des personnes qui comme vous, ont un membre de leur entourage atteint d'une maladie mentale.

Pour ce qui est du groupe de soutien, celui-ci est disponible, au besoin, pour encore 5 rencontres d'ici la fin mai (les jeudis à 19h : 10 et 31 mars, 14 avril, 5 et 26 mai). En ce qui a trait aux groupes psychoéducatifs, nous prévoyons démarrer 2 nouvelles cohortes : le 5 avril à 18h30 « Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitive-comportementale appliquée aux proches » et le 6 avril à 18h30 : « Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable! ». Nous travaillons présentement à rendre disponible un nouveau programme pour la prévention de l'anxiété chez les jeunes ainsi qu'un autre destiné aux personnes venant en aide à un aîné de leur entourage atteint de maladie mentale.

Si de votre côté, vous avez de la disponibilité et de l'intérêt pour la cause des proches aidants en santé mentale, sachez qu'il y a de la place pour vous impliquer au Cercle Polaire. Il y a notamment un poste à combler au conseil d'administration. D'autres choisiront de mettre leur talent à profit d'un mandat spécifique tel que l'organisation d'une activité-bénéfice, l'accroissement de la visibilité de l'organisme, la réalisation d'un témoignage, etc. L'important, autant pour vous que pour Le Cercle Polaire, est d'y trouver du sens, de la reconnaissance et de la valorisation.

# Groupe de soutien



Le groupe de soutien est un lieu où les membres de l'entourage d'une personne vivant ou ayant vécu avec une problématique de santé mentale peuvent partager leur vécu. Si vous êtes le conjoint, la sœur, le père, le fils, le collègue de travail ou toute autre personne qui côtoie un individu ayant une problématique de santé mentale et que vous en vivez les répercussions, vous êtes invités à vous joindre au groupe.

Durant ces rencontres, vous pourrez créer de nouvelles amitiés et acquérir de nouveaux outils à mettre dans votre coffre afin de continuer à soutenir votre proche. De plus, vous serez invités à exprimer vos difficultés, vos peines, mais également vos joies et vos espoirs.

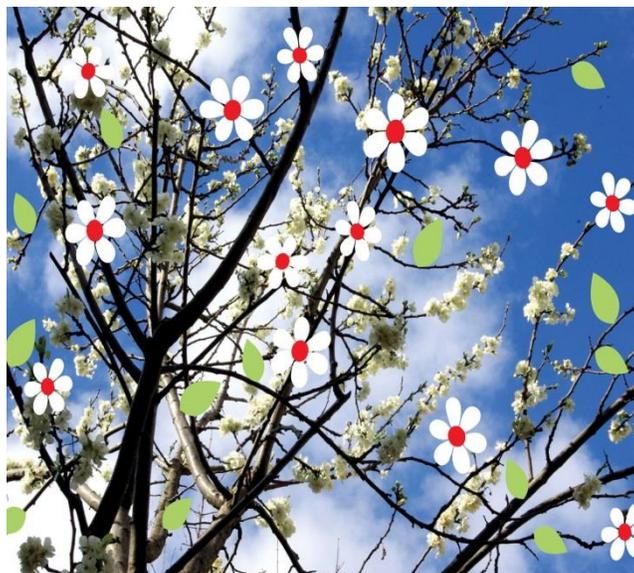


Animées par Julie Desrosiers, travailleuse sociale, les rencontres se tiendront le **jeudi de 19h à 21h**. Le groupe est ouvert, c'est-à-dire que les personnes peuvent s'inscrire à tout moment, selon leur convenance. Des thèmes seront abordés à chaque rencontre en lien avec votre réalité, mais les rencontres prendront la couleur que vous voudrez bien leur donner. Pour y participer, téléphonez dès maintenant au Cercle Polaire pour vous inscrire (418-623-4636) ou envoyez un courriel à [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com).

Rencontre 1	La pensée de "ne plus être là pour prendre soin de l'autre"	10 mars
Rencontre 2	La culpabilité: un sentiment que l'on doit considérer	31 mars
Rencontre 3	Aider l'autre au meilleur de soi!	14 avril
Rencontre 4	Vivre ensemble...	5 mai
Rencontre 5	S'outiller pour mieux vivre la période estivale	26 mai

# Groupe psychoéducatif

« *Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitive comportementale appliquée aux proches* »



**Date** : le mardi de 18h30 à 21h00; du 5 avril au 31 mai 2016.

**Animation** : Julie Desrosiers, travailleuse sociale & Étienne Boudou-Laforce, intervenant social

Nous sommes fiers de pouvoir rééditer ce groupe pour lequel la FFAPAMM nous a décerné un prix Hommage à l'initiative en 2014. Inscrivez-vous au 418-623-4636 ou à [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com). Voici les thèmes des 9 rencontres :

<u>Rencontre 1</u>	5 avril	Tout voyage commence par un seul pas.
<u>Rencontre 2</u>	12 avril	Pensons à ce que l'on pense.
<u>Rencontre 3</u>	19 avril	Des questions pour une transformation.
<u>Rencontre 4</u>	26 avril	Que l'action commence!
<u>Rencontre 5</u>	3 mai	Qu'est-ce que le pilote automatique?
<u>Rencontre 6</u>	10 mai	Conscience de la respiration.
<u>Rencontre 7</u>	17 mai	Et le corps dans tout cela?
<u>Rencontre 8</u>	24 mai	Les pensées ne sont pas des faits.
<u>Rencontre 9</u>	31 mai	Cultiver le bien-être, un processus sans fin.

# Groupe psychoéducatif

## « *Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable!* »

**Date** : le mercredi de 18h30 à 21h00; du 6 avril au 1<sup>er</sup> juin 2016

**Animation** : Angéline André, travailleuse sociale & Roxane Proteau, stagiaire en techniques d'éducation spécialisée

Nous avons acquis ce programme de Madame Hélène Busque, psychologue clinicienne. Ses travaux ont contribué à faire d'elle une pionnière dans l'implantation d'un modèle de traitement basé sur la « thérapie dialectique-comportementale » créée par la célèbre psychothérapeute Marsha Linehan.

Au cours des rencontres de groupe, les proches d'une personne atteinte d'un trouble de personnalité limite (TPL) auront l'occasion de connaître chaque facette de ce trouble qui est souvent méconnu et difficile à comprendre. Le groupe permet aux membres de transformer leur culpabilité en énergie constructive, de stimuler leur réflexion et de développer leurs connaissances. Ils renoueront avec la dynamique relationnelle qui prend place avec une personne atteinte. L'objectif général est de permettre aux proches de faciliter la relation avec une personne atteinte d'un TPL, de l'aimer et de l'aider tout en demeurant en contrôle de leur propre vie. Ainsi, ils pourront se sentir et devenir plus efficaces dans l'aide qu'ils apportent, tout en ayant un soutien hebdomadaire, dans la mise en place de changements constructifs.

Vous devez vous impliquer durant 9 rencontres de 2 heures et demie. Si vous souhaitez participer à ce groupe, contactez les travailleuses sociales du Cercle Polaire (418-623-4636 ou [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com)). Elles veilleront à évaluer avec vous si cette démarche répond à vos besoins actuels en tant que proche.

Nous tenons à adresser nos remerciements à l'Alliance Otsuka Lundbeck : leur don nous permet d'accélérer la réédition de ce programme.



Rencontre #1 (6 avril): Le point de départ

Rencontre #2 (13 avril): Reconnaître la problématique

Rencontre #3 (20 avril): Comprendre son origine et son intensité

Rencontre #4 (27 avril): La dynamique relationnelle (1<sup>ere</sup> partie)- L'entrée en relation

Rencontre #5 (4 mai): La dynamique relationnelle (2<sup>ième</sup> partie)- La contre-attaque et ses conséquences

Rencontre #6 (11 mai): La dynamique relationnelle (3<sup>ième</sup> partie)- La «codépendance» et ses conséquences

Rencontre #7 (18 mai): La crise suicidaire

Rencontre #8 (25 mai) : Réflexion sur le changement ou le statut quo

Rencontre #9 (1<sup>er</sup> juin) : Les enjeux d'une aide adaptée... les principes d'une aide efficace

# Pour nos aînés et nos jeunes

## *« Aider sans s'oublier » pour nos aînés*

Nous sommes à développer une offre de services spécifique pour les aidants d'aînés qui ont une maladie mentale. Alors que les « baby-boomers » deviennent des « mamy » et des « papy boomers », la réalité des défis liés au vieillissement concerne de plus en plus de monde. À cela s'ajoute l'amélioration de l'espérance de vie des personnes ayant une maladie mentale dite « sévère et persistante ».

Devant cette situation, nous devons répondre aux préoccupations relatives aux troubles anxieux et de l'humeur en lien avec les conditions de vie des aînés. Nous devons aussi mieux nous préparer en regard des inquiétudes engendrées par les pertes d'autonomie et aptitudes, notamment en ce qui concerne la gestion du patrimoine familial. Dans cette perspective, nous anticipons notamment devoir davantage nous déplacer pour aller à la rencontre des aidants d'aînés et leur offrir des ateliers adaptés.

## *Plusieurs initiatives pour nos jeunes*

Soucieux de prévenir des parcours marqués par la souffrance et la détresse, et soucieux d'améliorer nos approches et nos pratiques, nous travaillons à la refonte de nos services enfance-jeunesse. Dans quelle mesure l'expérience vécue par tant de familles peut-elle servir à d'autres? La transmission de ce savoir expérientiel peut-il permettre à de nouveaux membres de l'entourage d'adopter des comportements qui favoriseront une meilleure protection d'eux-mêmes? Ainsi qu'une meilleure protection de leur proche directement affecté par la maladie mentale? Et ce, plus tôt dans leur parcours?

FONDATION  
**Québec Philanthrope**

INVESTIR POUR DONNER ET PERPÉTUER

Dès le retour du congé des Fêtes, nous avons effectué une présentation de 3 heures intitulée « Quand les maladies mentales viennent s'interposer » à la demande du Régional des Maisons des Jeunes de Québec. Nous avons reçu, aussi en janvier, 3 équipes de l'École secondaire des Sentiers dans le cadre de leur concours Youth and Philanthropy Initiative. Les étudiants ont réalisé des entretiens d'une heure avec nous, nous posant des questions sur notre organisme, son histoire, ses services, les maladies mentales, la consommation de drogues, les attitudes à privilégier, nos projets à court et moyen termes, etc. Nous retenons de leur passage, leur curiosité, leur goût d'apprendre et leur intérêt à s'impliquer. La dizaine de jeunes rencontrés présenteront les résultats de leurs recherches sur Le Cercle Polaire à leurs collègues du secondaire IV, soit environ 150 élèves. Nous les remercions d'avoir choisi notre organisme pour leurs travaux et leur souhaitons bon succès dans la poursuite de leurs études.

Depuis près d'un an, nous nous impliquons au sein de la Table d'actions préventives jeunesse de La Source. Notre collaboration a donné lieu au programme de sensibilisation « Santé-vous bien » destiné aux écoles secondaires de la région. Une semaine d'activités est prévue à la mi-avril, dont une série de conférences avec Madame Karine Cotnoir, au sujet des problématiques de santé mentale et des enjeux en tant que membres de l'entourage. Autour de 1500 jeunes y seront exposés pour cette première édition qui se tiendra à l'École secondaire Le Sommet et à la Polyvalente de Charlesbourg. En plus de ces 2 écoles, notons la participation de l'Association canadienne pour la santé mentale, du Trait d'Union, de la Maison des Jeunes La Marginale et de R.A.P. Jeunesse.

Enfin, un mot sur l'avancement de notre projet « S'outiller pour moins d'anxiété ». Ce projet a reçu un bel accueil de plusieurs partenaires. Nous serons en mesure de vous informer des détails bientôt.

## Lorsqu'une ordonnance d'évaluation psychiatrique devient nécessaire

Par Julie Desrosiers, travailleuse sociale

Force est d'admettre que de naviguer avec la maladie mentale demeure un défi plus souvent qu'autrement troublant, nous demandant de déployer nos capacités d'adaptation à leur maximum. Il devient donc, dans certaines situations critiques (par exemple quand notre proche démontre des symptômes aigus de la maladie mais est dans le déni de ces derniers), nécessaire de faire le point sur les dangers potentiels qu'elles représentent, de faire des choix et de prendre des décisions qui évidemment sont trop souvent teintées d'un goût d'amertume car on aurait préféré orienter notre gouvernail vers une autre direction. Une direction où notre proche désire aller par lui-même aller chercher les soins qu'il lui faut pour se rétablir. Hélas! C'est justement un des enjeux majeurs de la maladie mentale. Mais d'oser braver les marées hautes pour des fins de protection de la personne, de soi-même et d'autrui est parfois la seule option qu'il nous reste en terme de « bon sens », ce qui signifie concrètement, faire une requête d'évaluation psychiatrique pour notre proche.

La demande doit être présentée à la Cour du Québec sous forme de requête. Dans la requête, il faut prouver, par des faits récents et des comportements observables (menaces de suicide, désorganisation, violence et menaces envers autrui, etc.), que l'état mental réel et actuel de la personne est dangereux pour elle-même ou pour autrui.

Avant de présenter la demande au tribunal ou au juge, on doit informer la personne qui refuse la garde ou l'évaluation au moins deux jours à l'avance, sauf en cas d'exemption.

À la suite de l'audition de la requête, si le juge est convaincu de la preuve, il rendra un jugement qui ordonnera l'évaluation psychiatrique et il désignera l'établissement où la personne sera amenée. Précisons que celle-ci pourra y être amenée par un policier. Le Jugement sera ensuite remis au Tribunal administratif du Québec, puisque ce tribunal peut réviser en tout temps le maintien de la garde ou de toute décision concernant une personne sous garde. (Guide pratique sur les droits en santé mentale, 2009, p. 41-42, [www.publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000835/](http://www.publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000835/)).

On doit retenir que la requête est une mesure d'exception et quelle se demande uniquement quand la dangerosité est en jeu. Cette exception a pour évidence de protéger les droits des citoyens, ayant un trouble de santé mentale, ou non.

On comprend que cette démarche n'est jamais facile à faire, surtout quand on en connaît les enjeux et de surcroît, lorsqu'on aime la personne. De plus, vivre un état de crise nous épuise et trop souvent on y perd le nord... Sachez que nous, intervenants du Cercle Polaire, sommes habilités à vous aider à faire le point, à mûrir vos choix et vos décisions... car force est d'admettre qu'il importe toujours de bien mesurer les enjeux et conséquences relatives à cette décision avant d'en faire la demande afin de vivre mieux avec les résultantes. Il faut préciser ici que parfois l'évidence d'une requête est palpable, parfois moins... et ultimement nous pourrions vous aider à rédiger ce document et même vous accompagner lors du déplacement au palais de justice si nécessaire.

Parlons des enjeux d'une telle décision! La requête a lieu dans un contexte de non-volontariat de la personne aux prises avec un problème de santé mentale. Cela a parfois, voire souvent, pour effet de

## Lorsqu'une ordonnance d'évaluation psychiatrique devient nécessaire (suite)

Par Julie Desrosiers, travailleuse sociale

choquer la personne qu'on tente tant bien que mal de protéger ou de se protéger... Donc, il se peut que la personne soit fâchée contre vous, qu'elle ne veuille plus vous parler, qu'elle désire prendre des distances parfois... très ou trop longues pour vous. La culpabilité est aussi un enjeu majeur du requérant... car on aime l'autre et on ne désire pas faire quoi que ce soit contre son gré, mais le bon sens est là pour nous ramener et parfois on doit agir pour des fins de protection!

Évidemment qu'on tente d'abord et avant tout, de faire comprendre à notre proche vivant avec des symptômes aigus de la maladie mentale que plus rien ne va, qu'il a besoin de soin, que son état se détériore, pour ainsi le convaincre d'aller, par lui-même, à l'hôpital. Dans un monde idéal, il s'y rendrait! Et parfois ça l'est, heureusement! Hélas, ce n'est pas toujours le cas, car quand les symptômes de maladie prennent le dessus, particulièrement dans des phases de manies et de psychoses sévères, les personnes cohabitant avec ces symptômes se sentent curieusement bien, même si de nos points de vue externes, elles démontrent être bien mal en point, et pour cette raison et bien d'autres aussi, elles ne désirent pas se rendre dans un centre hospitalier. Heureusement, nous sommes là pour vous et surtout, n'hésitez pas à nous demander de l'aide car dans de telles situations, l'épuisement et l'essoufflement nous guettent; le besoin d'information ainsi qu'un soutien deviennent donc nécessaires afin de pouvoir garder le cap sur notre propre santé tant mentale, émotionnelle, que physique.

## Prévention du suicide : comment porter secours?

Par Étienne Boudou-Laforce, intervenant social

Nombreux sont ceux qui portent en eux un profond désespoir. En proie à la dureté des aléas de l'existence. Malgré les grands avancements des dernières années, le suicide reste une problématique omniprésente au Québec. 1100 Québécois et Québécoises, soit 3 par jour en moyenne, s'enlèvent la vie chaque année - les hommes de 35 à 64 ans plus particulièrement.

Face à la détresse d'une personne traversant une crise suicidaire, combien sommes-nous à avoir ressenti tristesse et impuissance? Qu'il s'agisse du mal-être d'un (e) collègue de travail, d'un frère, d'une mère ou d'un (e) ami (e), combien d'entre nous se sont retrouvés sans voix?

À ce propos, nous souhaiterions porter à votre attention quelques éléments pouvant s'avérer utiles lorsque telle situation survient dans votre entourage ou ailleurs.

En premier lieu, précisons que le suicide ne se produit pas sans avertissements. La grande majorité (75 %) des personnes qui se sont suicidées ont laissé des indices de leurs intentions, des messages directs ou indirects qui indiquaient aux autres qu'ils étaient dans un profond désespoir. Il est donc essentiel de rester attentif aux signes précurseurs. Par exemple, des propos tels «je suis inutile», «vous seriez bien mieux sans moi», «bientôt, je vais avoir la paix» ou «je pars pour un long voyage» sont des appels à l'aide à prendre au sérieux. Cela même si la personne soutient par la suite que c'était de simples plaisanteries. En plus des messages verbaux, certains actes sont révélateurs : le don d'objets personnels, une perte d'intérêt marquée, une tendance à l'isolement, un changement radical dans les comportements (comme consommer de l'alcool de façon inhabituelle), faire de l'ordre dans ses affaires personnelles, montrer un grand intérêt pour les armes ou les médicaments, etc.

# Prévention du suicide : comment porter secours? (suite)

Par Étienne Boudou-Laforce, intervenant social

## Quelques conseils

Par ailleurs, un des mythes les plus entretenus est de croire que parler du suicide incite la personne à s'enlever la vie. Or, bien au contraire, demander directement («Penses-tu au suicide?», «As-tu des idées suicidaires ?») à la personne en souffrance si elle pense au suicide lui donne l'occasion de se sentir reconnue, d'exprimer son mal de vivre et de briser son isolement. Cela a un effet calmant et rassurant. Dites-lui que vous vous inquiétez pour elle. Écoutez la personne du mieux que vous pouvez, sans juger; aidez-la à exprimer ses émotions.

Si quelqu'un pense au suicide, il est important de chercher à savoir Comment?, Où? et Quand? (COQ) il prévoit s'y prendre, afin d'estimer l'avancée et la gravité du plan suicidaire. Aussi, si la personne est en état de consommation, il est primordial de redoubler de vigilance.

Attention de ne pas promettre de garder le secret sur la situation et de ne pas minimiser la souffrance de la personne. Évitez également de vous moquer d'elle, de lui faire la morale ou de la provoquer. Transmettez lui plutôt de l'espoir en l'aidant à trouver des personnes et projets qui valent la peine de demeurer en vie.

Plus important encore, il importe de respecter vos limites et de ne pas rester pas seul !

## Demander de l'aide

À cet égard, toute personne qui exprime des idées suicidaires ou entretient des comportements le laissant croire requiert une attention immédiate. Le bon réflexe est d'appeler un Centre de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553). Advenant le cas où la crise ne peut être résorbée par ces moyens, il est conseillé de contacter le Centre de crise de Québec (418-688-4240) qui est en mesure d'offrir d'autres pistes de solutions. Si jugé nécessaire, une équipe mobile (2 intervenants) peut par exemple se déplacer lorsqu'une intervention face à face s'avère requise afin de mieux estimer la dangerosité. Dans le cas où la personne a planifié son suicide et que le passage à l'acte est imminent, il n'y a point d'autre alternative que de s'en remettre immédiatement aux corps policiers et ambulanciers, donc le 911.

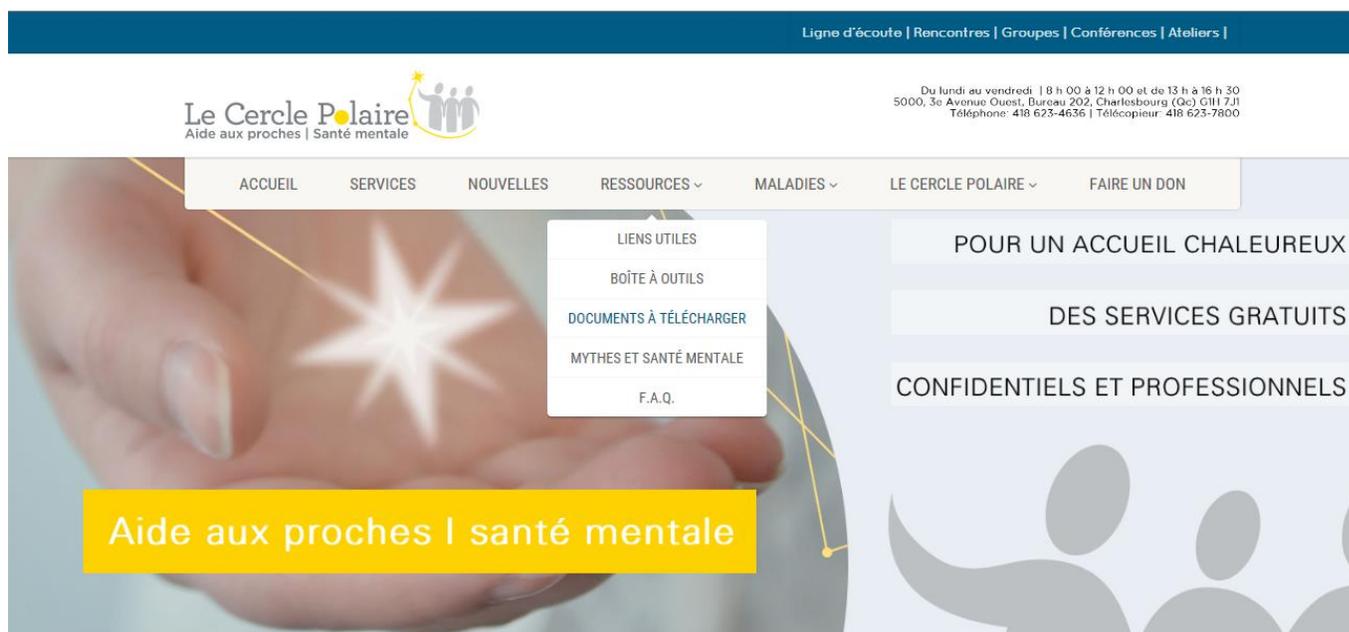
Dans l'estimation du risque suicidaire, les professionnels se rapportent notamment à plusieurs indicateurs tels que la planification du suicide, les antécédents de tentatives, la capacité à espérer un changement, l'usage de substances, la capacité à se contrôler, la présence de proches et la capacité à prendre soin de soi.

N'hésitez pas à demande de l'aide, c'est de la Vie dont il est question. Rappelons enfin que la personne suicidaire n'est pas résolue à se tuer, elle veut cesser de souffrir. Le suicide est alors perçu comme la seule solution pour y parvenir. Cependant, il existe toujours d'autres voies possibles. Souvent, le simple fait d'être présent pour la personne et de laisser place à l'expression de la souffrance peut faciliter sa demande d'aide et de soutien, en plus de solliciter chez elle de l'espoir. Il y a toujours une partie de la personne suicidaire qui veut s'acrocher à la vie, et vivre!

Ainsi, il advient que l'espoir peut renaître et reprendre ses attributs, pas à pas. Car malgré le cri de douleur de l'être, la Vie est là, tapie à l'intérieur, n'attendant qu'à illuminer de nouveau un visage par le biais d'un sourire.

Toute souffrance peut être une porte vers un renouveau, vers cette «pulsion de vie» qui nous tourne vers l'avenir, nous faisant voler à grandes ailes déployées vers d'autres possibles. Car la « crise », qu'elle soit suicidaire ou non, est une occasion pour changer, une opportunité pour évoluer.

# Site Internet et page Facebook



Nous avons un nouveau site Internet. Mme Valérie Elsliger de Vanille-Idylle a réalisé le graphisme. Visitez-le au [www.cerclepolaire.com](http://www.cerclepolaire.com). Merci à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg pour le financement de ce projet.



**Desjardins**  
**Caisse populaire**  
**de Charlesbourg**

Rejoignez Le Cercle Polaire sur sa nouvelle page Facebook. Déjà près de **300 « Mentions J'aime »!** Si ce n'est déjà fait, rendez-vous sur notre page au [www.facebook.com/cercle.polaire.9](https://www.facebook.com/cercle.polaire.9) et cliquez sur « J'aime ». Vous vous tiendrez ainsi au courant de nos événements et de nos réalisations! Partagez notre page et faites découvrir Le Cercle Polaire à d'autres personnes qui pourraient en avoir besoin.



# Calendrier des rencontres de groupe mars-juin 2016

Vous inscrire au préalable : 418-623-4636 ou [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com) ou directement auprès du partenaire concerné

**Mars** Jeudi le 10 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 15 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (9<sup>e</sup> de 9)

15 mars : conférence du Dr Edouard Auger sur les troubles anxieux organisée par La Boussole : [www.laboussole.ca/](http://www.laboussole.ca/)

18 mars : comédie dramatique « Nouveau départ » présentée par La Cordée : [www.lacordeerasm.org](http://www.lacordeerasm.org)

25 et 28 mars : congés Joyeuses Pâques à tous!

Jeudi le 31 : Groupe de soutien de 19h à 21h

**Avril** Mardi le 5 : Transformation des pensées et pleine conscience... (1<sup>ère</sup> de 9, nouvelle cohorte)

5 avril : conférence « La résolution de conflits » organisée par l'Association canadienne pour la santé mentale [www.acsmquebec.org/conferencesProg.php](http://www.acsmquebec.org/conferencesProg.php)

Mercredi le 6 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (1<sup>ère</sup> de 9, nouvelle cohorte)

7 avril : 25<sup>e</sup> anniversaire de l'Association québécoise de réadaptation psychosociale : [www.aqrp-sm.org/25e-anniversaire-de-laqrp](http://www.aqrp-sm.org/25e-anniversaire-de-laqrp).

Mardi le 12 : Transformation des pensées et pleine conscience... (2<sup>e</sup> de 9)

Mercredi le 13 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (2<sup>e</sup> de 9)

Jeudi le 14 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 19 : Transformation des pensées et pleine conscience... (3<sup>e</sup> de 9)

Mercredi le 20 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (3<sup>e</sup> de 9)

Mardi le 26 : Transformation des pensées et pleine conscience... (4<sup>e</sup> de 9)

Mercredi le 27 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (4<sup>e</sup> de 9)

**Mai** Mardi le 3 : Transformation des pensées et pleine conscience... (5<sup>e</sup> de 9)

Mercredi le 4 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (5<sup>e</sup> de 9)

Jeudi le 5 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 10 : Transformation des pensées et pleine conscience... (6<sup>e</sup> de 9)

Mercredi le 11 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (6<sup>e</sup> de 9)

# Calendrier des rencontres de groupe mars-juin 2016 (suite)

Vous inscrire au préalable : 418-623-4636 ou [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com) ou directement auprès du partenaire concerné

Mai (suite) \_\_\_\_\_ Jeudi le 12 : Témoignage d'un couple dont l'un des membres a un TPL (à confirmer)

Mardi le 17 : Transformation des pensées et pleine conscience... (7<sup>e</sup> de 9)

Mercredi le 18 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (7<sup>e</sup> de 9)

Mardi le 24 : Transformation des pensées et pleine conscience... (8<sup>e</sup> de 9)

Mercredi le 25 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (8<sup>e</sup> de 9)

Jeudi le 26 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 31 : Transformation des pensées et pleine conscience... (dernière rencontre)

Juin \_\_\_\_\_ Mercredi le 1<sup>er</sup> : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (dernière rencontre)

D'autres événements pourraient s'ajouter. **Surveillez la date de l'assemblée générale annuelle 2016!**

## Les événements du Cercle Polaire : de belles occasions de vous informer, de vous instruire, de partager votre vécu et de recevoir du soutien

Le 3 mars, nous recevions Claudia Cormier, infirmière et finissante du baccalauréat en sciences infirmières, qui a présenté le programme d'éducation à la santé « **La maladie mentale d'un proche, s'y retrouver pour ne pas s'y perdre** ». Nous la remercions, ainsi que la quinzaine de participants, et nous lui souhaitons bon succès pour l'obtention de son baccalauréat. La rencontre de 3 heures vise à contribuer à l'atteinte de 4 objectifs fréquents des personnes ayant un proche éprouvé par une maladie mentale :

- 1- Augmenter ses connaissances sur l'anxiété et sur les méthodes de la gérer.
- 2- Identifier et utiliser des moyens afin d'améliorer la communication avec la personne malade et avec les divers professionnels de la santé.
- 3- Pratiquer des actions adaptées à sa réalité personnelle qui aideront à lâcher prise.
- 4- Être apte à naviguer dans le système de santé actuel.

Nous avons déjà reçu des demandes pour rééditer cet événement!



Mme Claudia Cormier, entourée de Jean-François Tremblay, coordonnateur, d'Angéline André, travailleuse sociale et d'Étienne Boudou-Laforce, intervenant social.

## S'impliquer pour la cause

Il y a différentes occasions de s'impliquer pour la cause des personnes ayant un membre de leur entourage atteint de maladie mentale. Présentement, il y a un poste d'administrateur bénévole vacant au conseil d'administration. Vous pouvez aussi vous impliquer en recherchant du financement; en contribuant à l'organisation d'événements; en réalisant un témoignage sur ce que le Cercle Polaire vous a apporté; en distribuant des dépliants dans des endroits stratégiques, etc. Communiquez avec nous! Nous trouverons un moyen de vous impliquer selon vos intérêts, vos disponibilités et vos compétences. Un autre moyen de s'impliquer est d'effectuer un don. Le Cercle Polaire est un organisme de bienfaisance enregistré. Un reçu pour fins fiscales pourra vous être émis. Chaque don compte. Passez nous voir au bureau, faites-nous parvenir un chèque ou rendez-vous sur notre site Internet : <http://www.cerclepolaire.com/faire-un-don/>.

L'an dernier, en plus des dons de grandes organisations, Le Cercle Polaire a pu compter sur 54 dons de particuliers et sur l'implication d'une vingtaine de bénévoles. Nous les remercions pour leur appui. Cette année, nous avons à ce jour 35 dons de particuliers et 12 dons corporatifs (4 congrégations religieuses, 4 entreprises, 3 discrétionnaires de ministres provinciaux et 1 fondation).

*Merci, notamment à Ameublements Tanguay pour le don d'un réfrigérateur.*



*Merci, notamment à la Coopérative de câblodistribution de l'Arrière-Pays (CCAP) pour le don relatif aux conférences de Julie Vincelette et de Frédérick Dionne.*



Une autre façon de contribuer au financement est de commander un de nos guides des médicaments les plus utilisés en psychiatrie (4\$) au 418-623-4636 ou à [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com)

Le Cercle Polaire

Soutien aux membres de l'entourage de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.  
**Services professionnels gratuits**

En collaboration avec  
LE FONDS FONDATION  
**Groupe FLEURY**  
et Associés

418 623-4636 • [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com) • [www.cerclepolaire.com](http://www.cerclepolaire.com)

MÉDICAMENTS† | INDICATIONS† | EFFETS SECONDAIRES†† | COMMENTAIRES

**Particuliers ou entreprises : votre soutien fait la différence!**  
**Amélioration de notre capacité d'accueil et de notre visibilité.**  
**Diversification et intensification de nos services.**

## Ressources les plus souvent données en référence

<b>Assistance pour repérer une ressource communautaire</b>	<b>211</b>
<b>Ressources de la Santé et des Services sociaux (hôpitaux, CLSC, etc.)</b>	<b>811</b>
Centre de crise de Québec Ouvert 24 heures 7 jours, état de détresse psychologique et sociale, équipe mobile, hébergement	418-688-4240
Centre de prévention du suicide de Québec Prévention du suicide, tentative et familles endeuillées, équipe mobile	418-683-4588
Programme d'encadrement clinique et d'hébergement (PECH) Santé mentale, drogues, alcool et autres dépendances, hébergement	418-523-2820
Maison l'Éclaircie Troubles alimentaires	418-650-1076
Revivre Troubles anxieux, dépression et bipolarité	1-866-738-4873
Phobies-Zéro Troubles anxieux, groupes d'entraide	1-866-922-0002
L'Équilibre Bipolarité et dépression	418-522-0551
Centre d'entraide Émotions Trouble de la personnalité limite (TPL)	418-682-6070
Centre de justice de proximité Information, soutien et orientation juridiques	418-614-2470
O.S.M.O.S.E. Entraide, développement des habiletés et autonomie	418-624-8504
Centre de croissance Renaissance Hébergements, développement des habiletés	418-843-5877
Centre de jour le Feu Vert Entraide et accompagnement	418-525-9977
Centre de jour l'Envol Entraide et accompagnement	418-622-8780
Centre social de la Croix-Blanche Entraide et accompagnement	418-683-3677
Relais La Chaumine Entraide et accompagnement	418-529-4064
Le Verger centre communautaire en santé mentale Entraide et accompagnement	418-657-2227
Équitravail (travail)	418-529-5557
Le Pavois (travail)	418-627-9779
Croissance-Travail (travail)	418-522-1244
Demi-Lune (insomnie)	418-522-4002
<b>Autres associations de la FFAPAMM</b>	<b>1-855-272-7837</b>

# L'équipe du Cercle Polaire

## Merci aux membres-bénévoles du conseil d'administration :

Andrée Samson, présidente ★

Gilles Goix, vice-président ★

France Poirier, trésorière ★

Gaétane Vachon, secrétaire ★

Rachel Morin, administratrice ★

Isabelle Fillion, administratrice ★

Caroline Fournel, administratrice ★

Hélène Caumartin, administratrice ★

Un poste est vacant : faites valoir votre candidature si l'implication bénévole vous intéresse.

## Merci aux employés :

Jean-François Tremblay, coordonnateur ★

Angéline André, travailleuse sociale ★

Julie Desrosiers, travailleuse sociale ★

Étienne Boudou-Laforce, intervenant social ★

Roxane Proteau, stagiaire techniques d'éducation spécialisée ★

Nous remercions également nos donateurs, sans oublier notre principal bailleur de fonds : ★

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 



Ordre professionnel  
des travailleurs sociaux du Québec

*L'humain.  
Avant tout.*



Le Cercle Polaire  
Aide aux proches | Santé mentale

5000, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, bureau 202

Québec (Qc) G1H 7J1

Téléphone. : 418-623-4636

Télécopieur : 418-623-7800

[info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com)

[www.cerclepolaire.com](http://www.cerclepolaire.com)