

# L'Étoile Filante

Journal saisonnier du Cercle Polaire



## Table des matières

Mots de l'Équipe du Cercle Polaire	p. 2
Présentation des groupes offerts	p. 3
Conférences	p. 5
Article : La bibliothérapie : lorsque lire fait grandir.	p. 7
Article : Les priorités en tête de liste !	p.10
Remerciements	p. 14



Le Cercle Polaire

Aide aux proches | Santé mentale

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

*Bonjour chers membres,*



*L'année 2014 aura été une année pleine de richesses et de projets. En effet, cette dernière année a souligné les 25 ans du Cercle Polaire. Vingt-cinq belles années... symbole de longévité, de constance, de maturité. Nous sommes fiers d'être des vôtres depuis tout ce temps ! Nous sommes également fiers de l'implication dont vous faites preuve au sein de notre organisme et sommes reconnaissants de vous avoir parmi nous. Merci à tous ceux et celles qui se sont impliqués également au sein de nos comités et groupes de cette année.*

*Nous espérons que la fête du 25<sup>e</sup> anniversaire aura été à la hauteur de vos espérances. Un merci tout spécial au Dr. Marc-André Roy qui a assumé la présidence d'honneur de notre évènement, nous vous en sommes très reconnaissants !*

*Nous prenons également un temps pour souligner le courage dont vous faites souvent preuve et vous rappelons que nous sommes présents pour vous quand vous en aurez besoin. Nous vous souhaitons pour la prochaine année des instants de bonheur et de prendre soin de vous comme vous le faites si bien pour vos proches.*

*Un joyeux temps des fêtes à vous et une bonne année,*

*De toute l'équipe du Cercle Polaire*

# 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, t.s., les rencontres se tiendront le **jeudi soir de 19h à 21h**. Le groupe est ouvert, c'est-à-dire que vous pouvez vous joindre à n'importe quel moment. 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.

<b>Rencontre 1</b>	Nos priorités en tête de liste !	<b>21 janvier</b> (exceptionnellement le mercredi)
<b>Rencontre 2</b>	La culpabilité; un signal d'alarme qu'il ne faut pas ignorer.	<b>5 février</b>
<b>Rencontre 3</b>	De l'Amour de soi à l'Amour de l'autre !	<b>19 février</b>
<b>Rencontre 4</b>	La traversée d'une mer agitée; une apprentissage nécessaire.	<b>5 mars</b>
<b>Rencontre 5</b>	Surfons sur la vague !	<b>19 mars</b>
<b>Rencontre 6</b>	Aider l'autre «au meilleur de soi»...	<b>9 avril</b>
<b>Rencontre 7</b>	« On récolte ce que l'on sème...»	<b>30 avril</b>

# Groupe psychoéducatif

## « Vivre avec »

Pour les membres de l'entourage d'une personne vivant avec la maladie affective bipolaire

**Date** : le mercredi soir de 19h00 à 21h30; du 11 février au 18 mars 2015.

**Animation** : Julie Desrosiers, T.S. & Maxime Bourgault, intervenant social

Les groupes mettant l'emphase sur le soutien et l'éducation sont des plus efficaces en ce qui concerne l'aide apportée aux membres de l'entourage de personnes atteintes de la maladie affective bipolaire. Puisque ce type de groupe inclut, à la fois, de l'information sur la maladie ainsi que des stratégies d'adaptation, il permet aux membres de pouvoir développer un meilleur sentiment de contrôle par rapport à la situation qu'ils vivent.

De plus, au cours de ces **6 rencontres** de groupe, les membres de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie affective bipolaire auront l'occasion d'échanger entre eux concernant leur vécu face à ce rôle qu'ils ont en commun. Ce groupe a comme objectif principal de permettre aux membres impliqués de développer une connaissance plus approfondie de la maladie, de ses caractéristiques, ainsi que des traitements.

Ensemble, les membres peuvent créer leurs propres outils afin de résoudre des difficultés liées à leur situation, tout en rehaussant leur estime et leur affirmation personnelles. De surcroît, ils exploreront un éventail de moyens concrets leur permettant de prendre soin d'eux dans un quotidien mouvementé.



# Conférences

(\*inscriptions obligatoires)

## Conférence: Parentalité-Santé mentale

Par Madame Myreille St-Onge

Quand : Jeudi le 12 février 2015 de 19h à 21h00 à l'IUSMQ (2601 chemin de la Canardière, Salle Marie-Renouard, Stationnement gratuit dans les sections 3 et 4)

**Myreille ST-ONGE** est professeure titulaire à l'École de service social de l'université Laval. Sa formation est riche et complète : Baccalauréat en psychologie, Maîtrise en psychologie (M.Ps.), Doctorat en psychologie communautaire (Université Laval), Stage de formation doctorale sur les services en santé mentale (Clarke Institute of Psychiatry, University of Toronto). De plus, Madame St-Onge a une formation postdoctorale sur les services en santé mentale qu'elle a réalisée au centre de recherche de l'institut universitaire en santé mentale Douglas à l'unité de recherche psychosociale et au Centre collaborateur OMS de Montréal (McGill). La situation des enfants de parents ayant un problème de santé mentale est à la fois vaste et très complexe. Madame St-Onge a eu l'occasion de contribuer, en 2006, à un ouvrage collectif sur la question dans le cadre d'un mandat de la défunte Commission de la santé mentale du Québec. Elle nous convie donc à faire le point sur ce sujet peu exploré. Sans un soutien adéquat des familles, les conséquences d'un trouble mental d'un parent sur ses enfants peuvent être élevées. Peu importe leur âge, les enfants sont en droit de recevoir des informations sur le trouble mental. Les enfants perçoivent la peine de leurs parents et ils se posent des questions tout autant que les adultes. Ils ont un besoin de compréhension par rapport à ce qui se passe autour d'eux et ont besoin d'être écoutés, informés et sécurisés. Par ailleurs les parents qui présentent un trouble mental ont eux aussi des besoins de soutien dont madame St-Onge traitera. Elle abordera dans ce sens l'importance d'une concertation entre les services pour les enfants et les services offerts aux adultes ayant un trouble mental.

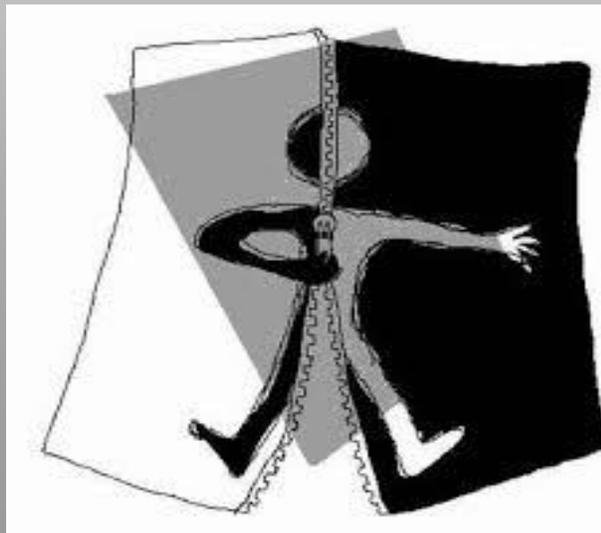


## Conférence : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite

Par Madame Hélène Busque

Quand : Jeudi le 12 mars 2015 de 19h à 21h00 à l'IUSMQ (2601 chemin de la Canardière, Salle Marie-Renouard, Stationnement gratuit dans les sections 3 et 4)

**Hélène Busque** est psychologue clinicienne en CLSC et offre depuis près de quinze ans de la formation inspirée de la philosophie de traitement dialectique-comportementale (TDC) de Marsha Linehan. Grâce à ses travaux de maîtrise, elle figure parmi les pionnières de l'adaptation et de l'implantation en première ligne de ce modèle de traitement. Madame Busque a en effet aidé nombre de centres de santé et de services sociaux (CSSS) du Québec à mettre en application son programme d'intervention, largement influencé par les valeurs et les techniques d'intervention propres à la TDC. Plus récemment, elle a développé un programme de soutien et d'intervention s'adressant aux proches de personnes souffrant d'un trouble de la personnalité limite et est impliquée dans l'amélioration des services offerts par les CSSS à cette même clientèle. Nous sommes heureux et honorés d'accueillir Madame Hélène Busque Ph.D. Sa conférence sera particulièrement riche pour développer nos connaissances sur les proches et l'aide apportée à une personne atteinte d'un trouble de personnalité limite (TPL). De plus elle nous amènera à transformer notre culpabilité en énergie constructive, à se recadrer en prenant du recul et à reprendre contact avec ses besoins et ses limites. Enfin, les proches renoueront avec la dynamique relationnelle qui prend place avec une personne atteinte de TPL, afin de se donner le droit de se retrouver et de reprendre contrôle sur sa vie.



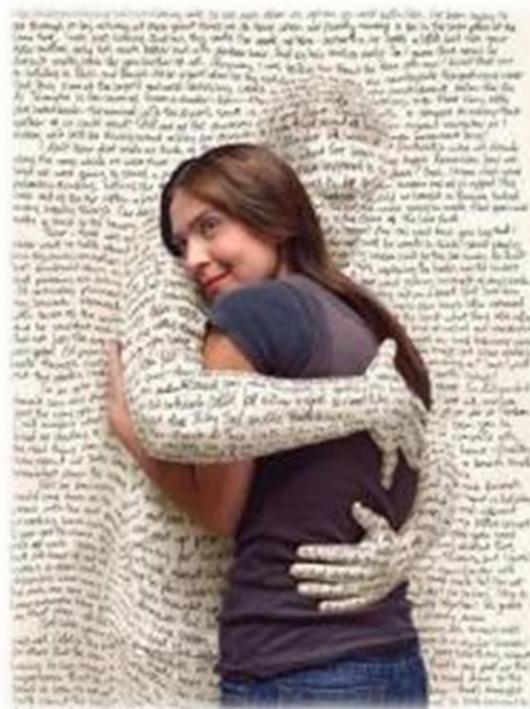
## La bibliothérapie : lorsque lire fait grandir.

Vous est-il déjà arrivé de lire une chronique, un témoignage ou alors un roman qui vous a offert une nouvelle perspective sur votre vécu, qui vous a inspiré à apporter un changement dans votre vie? Bien que ce type d'expérience puisse se produire de manière fortuite, il est possible de le favoriser par la sélection de vos lectures. Voilà le principe sur lequel s'appuie la bibliothérapie.

Le terme bibliothérapie, dont l'étymologie signifie *soigner par les livres*, regroupe un éventail d'utilisation des livres pour des fins thérapeutiques. Cela va des consultations d'un bibliothérapeute qui propose des lectures ciblées pour le client qui sont ensuite discutées en rencontre jusqu'à la simple lecture d'un roman bonbon qui allège le cœur du lecteur par son humour et sa légèreté. Le présent article s'intéresse davantage à l'utilisation de livre d'auto-soins (self-help).

De plus en plus nombreux et populaires, ces livres à visée thérapeutique présentent généralement un processus de changements qui permettent de diminuer la souffrance psychologique ou de renforcer le bien-être. Vous avez probablement déjà entendu parler de *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* de Thomas D'Ansembert et *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Venus* de John Gray qui sont parmi les plus connus. Aujourd'hui, il existe un livre d'auto-soins pour pratiquement toutes les difficultés. Ils sont habituellement écrits par des professionnels qui s'appuient sur leurs expériences cliniques pour présenter leur modèle.

Presque tous les livres d'auto-soins abordent à leur manière les obstacles potentiels que peut rencontrer celui qui en entreprend la lecture. Comme un lecteur averti en vos deux, voici quelques conseils qui vous permettront de discerner si vous êtes fait pour ce type de lecture et si c'est le cas, d'optimiser l'impact positif sur votre vie.



D'abord, ces livres sont destinés au lecteur motivé à entreprendre un processus de guérison. Bien que leur simple lecture puisse vous faire prendre conscience de certaines choses, il ne suffit pas de les lire comme on lirait un roman pour en obtenir tous les bienfaits. Ces livres sont faits pour être lus attentivement, réfléchis et surtout appliqués de manière concrète. L'implication mise dans la démarche est garante des impacts sur votre vie. Une bonne manière d'y arriver est de se fixer à l'avance un moment qui y sera consacré, à tous les jours ou à toutes les semaines.

Du premier conseil découle directement le second : soyez persévérant. L'expérience commune à l'utilisation de tous ces livres est le grand engouement du lecteur en début de parcours. Malheureusement, celui-ci s'effrite éventuellement menant parfois jusqu'à l'abandon du processus. Ces livres demandent souvent une lecture échelonnée sur une plus longue période pour permettre l'intégration du contenu. Il est suggéré d'attendre d'avoir bien assimilé une section avant de passer à la suivante. De plus, il est préférable de lire en profondeur un de ces livres plutôt que d'en lire une bibliothèque entière sans trop de réflexion.

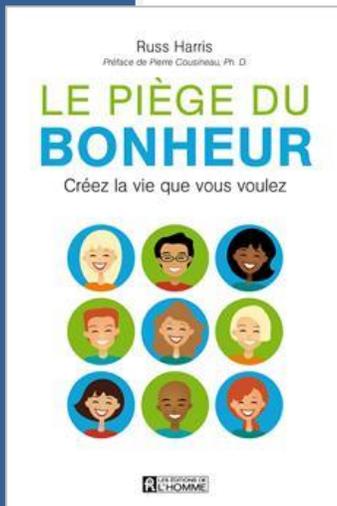
*L'implication mise dans la démarche est garante des impacts sur votre vie.*

Enfin, ayez des attentes réalistes face aux changements que vous désirez mettre en œuvre. Ces livres ouvrent des portes sur le chemin du mieux-être, mais il ne s'agit pas de recettes miracles qui régleront tous vos problèmes. Parfois, ils sèmeront une graine qui ne germera que plus tard, mais leur lecture est certainement un pas dans la bonne direction.

Malgré ces obstacles, il est possible de mettre en place des alliés à la réussite. Par exemple, entreprendre la lecture du livre en groupe, en couple ou avec un ami permet de partager les changements vécus au cours du processus et facilite la persévérance. Certaines démarches peuvent aussi être assistées par un thérapeute familial avec l'approche proposée par le livre.

Je termine cet article en vous présentant deux livres d'auto-soins qui ont déjà influencé la vie de milliers de personnes à travers le monde. Écrits avec un brin d'humour et une simplicité des plus accessibles, ces deux livres peuvent devenir de véritables alliés dans la création d'une vie plus riche et plus harmonieuse. J'espère que cet article vous aura donné envie de faire l'essai de bibliothérapie et des bienfaits qu'elle peut vous apporter. Bonne lecture!

*Maxime Bourgault*



## Le piège du bonheur de Russ Harris

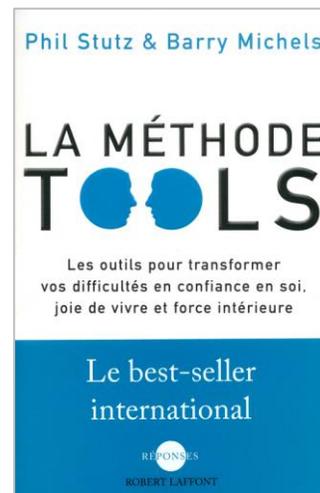
Nous cherchons tous le bonheur. Mais ce pourrait-il que cette quête sans fin contribue davantage à créer notre malheur que notre bonheur? C'est ce que croit Russ Harris qui nous invite à remettre en question la quête du bonheur et l'évitement du malheur à tout prix. Basé sur le modèle de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) dont les principes découlent directement de la recherche en psychologie, ce livre nous guide à travers une série de techniques concrètes visant à réduire l'impact des pensées et des émotions douloureuses et pour nous rendre disponible à la construction d'une vie riche de sens.

Ce livre est brillamment structuré pour suivre la logique du changement selon l'ACT. La première partie, la plus brève, nous fait prendre conscience du piège du bonheur en brisant les mythes et en exposant les véritables conséquences de notre désir d'être heureux. La seconde partie vise la transformation de notre monde intérieur. On y apprend, entre autres, à faire face à l'inconfort, à accueillir les parties de soi moins agréables et à vivre pleinement le moment présent. Enfin, la troisième partie nous aide à clarifier la direction que l'on souhaite donner à notre vie et nous invite à poser des actions concrètes dans ce sens.

## La méthode *Tools* de Phil Stutz & Barry Michels

Nés de la volonté des deux psychothérapeutes américains d'aider efficacement les patients, les *tools* (outils) sont des techniques simples et concrètes pour transformer des situations difficiles en opportunité de croissance. Le livre présente cinq outils qui permettent de sortir de sa zone de confort pour avancer, modifier son attitude face aux difficultés relationnelles, développer la confiance en soi, se sortir de la confusion des pensées et des émotions négatives et enfin, persévérer dans l'utilisation des outils.

Les outils offrent au lecteur le pouvoir de modifier sa propre vie en faisant appel à la fois à des ressources inexploitées à l'intérieur de lui et à des forces plus grandes que lui. Par son originalité, la méthode *Tools* dépasse le cadre de la psychologie classique pour présenter des techniques aussi simples que puissantes.





## Les priorités en tête de liste!

Voilà que l'année 2014 s'apprête à prendre fin et je ne crois pas être la seule à le constater, mais il me semble qu'encore, une fois de plus, une autre année s'est écoulée à une vitesse vertigineuse...

Et en voilà une autre qui recommence!

À chaque fin d'année, nous sommes portés à penser qu'est-ce que l'on pourrait changer afin de terminer la prochaine année plus accompli, plus réalisé, plus serein, plus léger, plus en forme, plus en santé...et nous nous en mettons plein sur les épaules, plein l'dos, comme si on en n'avait pas assez à porter! On ajoute des résolutions, des rêves à réaliser, des projets, des tâches à accomplir, des changements à effectuer, etc. On part avec la ferme conviction qu'on va changer et vite à part ça! Car pour la grande majorité d'entre nous, on n'a pas le temps de prendre le temps, donc « faut que ça saute! », comme le dit si bien l'expression populaire.

Mais, comment en ajouter sans trop se surcharger?

C'est un défi de tout instant! C'est encore plus difficile pour ceux qui travaillent à temps complet de trouver du temps de libre, voire essoufflant! Alors qu'en plus, souvent les nouvelles résolutions nous invitent fortement à prendre le temps qu'il faut pour *prendre soin de nous...* à s'entraîner 3 à 4 fois par semaine, à manger plus sainement (ce qui implique de prendre le temps de cuisiner), à relaxer, méditer, se ressourcer et j'en passe plus d'une... Alors qu'on trouve à peine du temps pour arriver à faire toutes les tâches associées aux corvées quotidiennes, à s'occuper des enfants pour certains et tout ce que cela implique... « **Prendre soin de soi** », voilà une expression très familière et qui revêt un sens particulier pour nous, proches de personne (s) vivant, ou ayant vécu avec une problématique de santé mentale.

Voilà ce que j'ose nous suggérer en ce début d'année 2015. Qu'est-ce que vous diriez de faire changement? Après tout, c'est bien ce que l'on veut « faire des changements ». Et bien pourquoi ne pas essayer une nouvelle façon de faire? D'autant plus qu'il est dit que les nouvelles résolutions, plus souvent qu'autrement, ne progressent pas plus loin que la mi-janvier en terme d'accomplissement. Pourquoi cette année, nous ne prendrions pas comme résolution d'en enlever plutôt que d'en ajouter? Je vous entends déjà proclamer haut et fort : « bien voyons donc, comment arriver à en faire plus en supprimant des choses que j'aimerais ajouter, changer? »

En faisant en premier lieu un bon et grand ménage dans nos PRIORITÉS!

Souvent, il peut être très *payant* de prendre le temps de réfléchir et de faire des choix judicieux, des choix qui nous permettent de vivre davantage en cohérence avec ce que nous sommes, ou encore ce que nous voulons devenir. Cela ne veut pas dire que c'est évident et facile, bien loin de là...

De toute façon, qui a déjà dit que le bonheur se trouvait dans la facilité? On risque de le trouver davantage dans nos diverses façons de s'adapter aux changements que dans la facilité...

Redéfinir nos priorités, voilà vers quoi je vous suggère de tendre en ce début d'année 2015. C'est trop souvent parce que l'on a omis cette tâche, que nos résolutions échouent d'elles-mêmes, sans jamais avoir pu savourer la richesse d'être accomplies. Mais c'est en prenant un peu de recul, de temps pour s'asseoir avec nous-mêmes et de penser sincèrement à ce qu'on est prêt à faire, prêt à changer pour vivre autrement, que nous allons peut-être enfin sentir que nous marchons dans les bonnes empreintes!

Mais voilà que pour y arriver il faudra sûrement mettre de côté ce que les autres peuvent en penser (ce qui n'est pas chose facile j'en conviens) : les préjugés, les valeurs sociétales de performance, de compétition, de paraître, etc., pour laisser de l'espace pour respirer, pour « prendre l'air nécessaire », pour réaliser qu'on est ici, là au moment présent, en train de lire cet article que je prends plaisir à écrire pour nous tous. Il faudra oser se dire « les vraies choses », oser se remettre en question et sûrement faire des prises

de conscience, pour avoir comme résultante un sentiment « d'être à la bonne place au bon moment » et de faire « la bonne chose »... les seules façons de faire, ou plutôt façons d'être, qui nous permettront d'être davantage nous-mêmes et de faire des changements durables et combien *payants* pour une meilleure qualité de vie.

C'est donc en redéfinissant nos priorités que souvent nous trouvons du temps pour enfin faire ce qu'il y a longtemps que nous voulions faire; en changeant notre façon de percevoir les événements sur lesquels on a pas de contrôle; en lâchant-prise sur ce qui a moins d'importance; mais c'est surtout en mettant l'emphase sur ce qui importe vraiment pour nous, que nous nous assurerons de vivre (dans la mesure de notre volonté et pouvoir d'agir) la vie que nous voulons enfin vivre! L'investissement que nous récolterons n'aura d'égal que les efforts octroyés à mettre nos priorités en tête de liste de nos résolutions annuelles.

Évidemment, je ne peux conclure sans parler de ce que je nous souhaite en ce début de l'an 2015 : de l'Amour au sens pur, non pas celui qui est rattaché en fonction de nos besoins, mais celui qui circule librement dépourvu d'attentes, celui qui nourrit, libère, guérit et apaise. Également de la joie, du bonheur et de l'air plein nos vies pour égayer et laisser respirer nos quotidiens, trop souvent surchargés de tâches, d'émotions denses, de tensions. Je nous souhaite de faire de nos priorités une priorité!

Rappelons-nous que le Cercle Polaire a comme mission de soutenir, d'accompagner et de tendre la main... N'hésitez pas à utiliser notre offre de services qui est basée spécifiquement sur vos besoins chers membres, pour vous! C'est toujours avec cœur & respect que nous prenons plaisir à vous accueillir et à vous donner le meilleur de nous-mêmes professionnellement et chaleureusement.

Julie Desrosiers, t.s.

*« Il faut tenir à une résolution parce qu'elle est bonne, et non parce qu'on l'a prise. »  
La Rochefoucauld*

# Synthèse de la programmation d'hiver 2015

## Janvier

Mercredi le 21 Groupe de soutien de 19h à 21h

## Février

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

Mercredi le 11 Groupe psychoéducatif Vivre avec de 19h à 21h30

Jeudi le 12 Conférence Parentalité et santé mentale de 19h à 21h

Mercredi le 18 Groupe psychoéducatif Vivre avec de 19h à 21h30

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

Mercredi le 25 Groupe psychoéducatif Vivre avec de 19h à 21h30

## Mars

Mercredi le 4 Groupe psychoéducatif Vivre avec de 19h à 21h30

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

Mercredi le 11 Groupe psychoéducatif Vivre avec de 19h à 21h30

Jeudi le 12 Conférence Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite de 19h à 21h

Mercredi le 18 Groupe psychoéducatif Vivre avec de 19h à 21h30

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

## Avril

Vendredi saint le 3 et Lundi de Pâques le 6 : bureau fermé

Jeudi le 9 Groupe de soutien de 19h à 21h

Jeudi le 30 Groupe de soutien de 19h à 21h

N'oubliez pas les services d'intervention individuelle et familiale par téléphone ou au bureau!

# REMERCIEMENTS

Sachez que c'est grâce à vos généreux dons et ceux de nos partenaires financiers que le Cercle Polaire peut se permettre de diversifier et de bonifier ses services. Ainsi, nous vous remercions sincèrement et tenons aussi à remercier nos principaux partenaires de l'année 2014 et de l'année 2015 qui commence.

Un merci spécial à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg pour son généreux soutien financier dans les projets du Cercle Polaire pour l'année 2014-2015. Un merci tout spécial aussi à l'arrondissement de Charlesbourg pour la contribution financière à notre événement du 25<sup>e</sup> anniversaire.



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

## Le Cercle Polaire

5000, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, bur. 202,  
Charlesbourg, Québec, G1H 7J1  
Tél. : 418-623-4636  
info@cerclepolaire.com



Ordre professionnel  
des travailleurs sociaux du Québec

*L'humain.*  
*Avant tout.*



Institut universitaire  
en santé mentale  
de Québec



Agence de la santé  
et des services  
sociaux de la Capitale-  
Nationale

Québec 