

L'Étoile Filante

Journal saisonnier du Cercle Polaire

Septembre 2015



Dans ce numéro

Améliorons nos conditions de vie!	p. 2
Présentation des groupes offerts	p. 3, 5 & 7
Parler le langage de la pleine conscience...	p. 4
Conférences	p. 6 & 8
Nouveau site Internet	p.9
Se prémunir du « mauvais stress »	p. 14



Le Cercle Polaire
Aide aux proches | Santé mentale

5000, 3^e Avenue Ouest, bureau 202, Charlesbourg, Québec, G1H 7J1

Tél. : 418-623-4636 Téléc. : 418-623-7800 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



Petit à petit : améliorons nos conditions de vie!

L'équipe du Cercle Polaire est fière de vous présenter notre programmation d'automne. En plus du soutien, de l'information et de l'accompagnement individualisés, vous pourrez encore profiter d'activités de groupe.

En effet, le groupe de soutien « Un Vent d'Espoir » est de retour et une première rencontre aura lieu le 10 septembre. Le groupe psychoéducatif « Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitive comportementale appliquée aux proches » commencera quant à lui le 15 septembre. Enfin, la première rencontre du groupe psychoéducatif « Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable! », se tiendra le 14 octobre.

Nous prévoyons aussi deux conférences. L'une portera sur l'impact de la dépression et de la schizophrénie. L'autre aura pour sujet la pleine conscience en lien avec les réalités quotidiennes des personnes ayant un proche atteint d'une maladie mentale.

Vous pourrez découvrir les détails de ces activités à l'intérieur de cette édition de l'Étoile filante.

Dans un autre ordre d'idées, nous voulons souligner deux appuis récents pour l'amélioration des services de santé mentale. D'abord, le 5 mai 2015, à Montréal, la Protectrice du citoyen, Madame Raymonde St-Germain, prononçait son allocution « Donner à la santé mentale la place qui lui revient ». Elle a déploré que la santé mentale n'ait obtenu que 6% du budget provincial en santé. La Protectrice du citoyen réclame un nouveau Plan d'action en santé mentale – le dernier étant échu depuis plus de 5 ans – qui pourra notamment mieux considérer des associations comme Le Cercle Polaire : « En comptant sur les services communautaires dans la conception de l'offre de services, il faut être conscient des ressources à leur fournir pour leur permettre d'agir adéquatement et suffisamment. » L'autre appui provient de la Commission de la santé mentale du Canada. Le 15 juin à Charlottetown, sa présidente-directrice générale, Madame Louise Bradley, a réitéré la position de leur stratégie « Changer les orientations, changer des vies » publiée en 2012 : « À mon avis, soit nous payons maintenant... soit nous payons plus tard avec intérêts. Nous pouvons et nous devons faire mieux. Passer de 7 à 9% n'est pas un défi insurmontable si nous prenons un véritable engagement envers l'innovation et l'amélioration ».

Nous espérons que les prises de position de la Protectrice du citoyen et de la Commission de la santé mentale du Canada seront considérées, entre autres dans le contexte des élections fédérales. Les candidats des différents partis ont-ils des engagements précis pour le soutien des familles qui doivent faire face à la maladie mentale d'un des leurs?

Nous demeurons réalistes dans nos attentes. Avec les moyens dont nous disposons, nous tentons de trouver, avec vous, des solutions originales face aux nombreux défis posés par la maladie mentale.

Groupe de soutien



« *Un vent d'espoir* »



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).

Rencontre 1	La rentrée automnale...	10 septembre
Rencontre 2	Le sentiment d'impuissance face à la maladie mentale	24 septembre
Rencontre 3	Prendre soin de soi	15 octobre
Rencontre 4	La puissance du moment présent	5 novembre
Rencontre 5	Parlons de culpabilité sans se culpabiliser	19 novembre
Rencontre 6	Les Fêtes: s'y préparer tout en lâchant prise sur les résultats	10 décembre

Parler le langage de la pleine conscience : renforcer son état de mieux-être

Par Julie Desrosiers, travailleuse sociale

L'état de pleine conscience est une façon de s'assurer d'être présent à ce que l'on vit au moment même, tant dans les moments plus heureux, que ceux plus troublants... et ce, sans jugement de notre part. C'est là que cette approche prend tout son sens.

C'est un état où l'on tend à s'accepter tel que l'on est; on apprend à tout simplement vivre avec ce qui se présente à nous en ce temps présent. Cette approche nous aide à diminuer les résistances et à accepter ce que la vie sème sur notre route.

Que ce soit pour un sentiment d'impuissance, un état de crise, des douleurs chroniques, de l'anxiété, une problématique de santé mentale ou encore physique et j'en passe, cette approche a comme heureux bénéfice que l'on apprenne à cohabiter avec ce que l'on vit et avec ce que l'on est. On comprend que par l'acceptation de ce qui se passe, un changement s'éveille au cœur de soi et on ne ressent plus l'expérience que l'on vit de la même façon. On diminue les tiraillements et les résistances, on lâche prise en d'autres mots.

Cette pratique est parfois appelée méditation, mais cette dernière n'est souvent pas ce que l'on croit. Elle se définit comme étant un moyen de prêter attention, à travers nos sens et notre esprit, à ce qui se trame à l'expérience, que l'on vit tant avec notre cœur, notre corps, notre âme et le monde entier. Notre expérience est donc immense! (Jon Kabat-Zinn, 2010)

Et cette façon d'être pleinement conscient se cultive et se pratique pour donner de merveilleux résultats qui ont été validés par la science. De plus, on peut même utiliser cette approche au sein de nos interventions en tant que professionnel (avec toute clientèle), afin d'affiner notre pratique et d'être entièrement présent à soi et donc à l'autre...

L'auto-compassion est au cœur de cet état qui permet de nous accepter sans jugement avec nos pensées, nos émotions et nos états d'être. On apprend à se donner du temps, à s'aimer malgré nos revers ou ceux placés sur notre trajectoire et donc à vivre mieux...

Voilà ce que le groupe *Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitive comportementale appliquée aux proches* vous permet d'expérimenter dans sa deuxième phase. Les premières rencontres susciteront une prise de conscience de vos pensées et vous aideront à les orienter dans une avenue plus constructive. C'est avec plaisir que nous prenons part activement à ce groupe et pour les personnes intéressées, nous recueillons les inscriptions par téléphone ou courriel au Cercle Polaire. Lorsque le groupe affiche complet nous gardons votre nom en attente du prochain groupe.

Groupe psychoéducatif

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



Date : le mardi de 18h30 à 21h; du 15 septembre au 10 novembre 2015.

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. Voici les thèmes des 9 rencontres :

<u>Rencontre 1</u>	15 septembre	Tout voyage commence par un seul pas.
<u>Rencontre 2</u>	22 septembre	Pensons à ce que l'on pense.
<u>Rencontre 3</u>	29 septembre	Des questions pour une transformation.
<u>Rencontre 4</u>	6 octobre	Que l'action commence!
<u>Rencontre 5</u>	13 octobre	Qu'est-ce que le pilote automatique?
<u>Rencontre 6</u>	20 octobre	Conscience de la respiration.
<u>Rencontre 7</u>	27 octobre	Et le corps dans tout cela?
<u>Rencontre 8</u>	3 novembre	Les pensées ne sont pas des faits.
<u>Rencontre 9</u>	10 novembre	Cultiver le bien-être, un processus sans fin.

« *La pleine conscience dans le contexte des personnes ayant un proche atteint de maladie mentale* » (titre provisoire)

Par Monsieur Frédérick Dionne

Quand : Jeudi le 26 novembre 2015 de 19h à 21h00 à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec (2601 chemin de la Canardière, Salle Marie-Renouard, Stationnement gratuit dans les sections 3 et 4)

Frédérick DIONNE est professeur adjoint au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Il est membre du Réseau québécois de recherche sur la douleur et il dirige l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive.

Plus de détails à venir, surveillez nos prochaines correspondances!



Frédérick Dionne. Photo:
liberezvousdeladouleur.com

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 21h; du 14 octobre au 25 novembre 2015 (1^{ère} partie)

Animation : Angéline André, travailleuse sociale & Maïli Giroux-Dubois, stagiaire

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 15 rencontres, dont la première phase s'effectue avant la période des Fêtes. Si vous souhaitez participer à ce groupe, contactez les travailleuses sociales du Cercle Polaire (418-623-4636) qui veilleront à évaluer avec vous si cette démarche répond à vos besoins actuels en tant que proche.

Rencontre #1 (14 octobre): Le point de départ

Rencontre #2 (21 octobre): Reconnaître la problématique

Rencontre #3 (28 octobre): Comprendre son origine et son intensité

Rencontre #4 (4 novembre): La dynamique relationnelle (1^{ère} partie)- L'entrée en relation

Rencontre #5 (11 novembre): La dynamique relationnelle (2^{ème} partie)- La contre-attaque et ses conséquences

Rencontre #6 (18 novembre): La dynamique relationnelle (3^{ème} partie)- La «codépendance» et ses conséquences

Rencontre #7 (25 novembre): La crise suicidaire

« Être confrontée à la maladie mentale d'un parent au cours de son adolescence »

Par Madame Julie Vincelette

Quand : Jeudi le 29 octobre 2015 de 19h à 21h à l'IUSMQ (2601 chemin de la Canardière, Salle J-1636, Stationnement gratuit dans les sections 3 et 4)

Julie VINCELETTE est auteure et conférencière.

Au cours de son adolescence, elle a été confrontée à une dépression majeure de sa mère. Elle nous raconte les impacts que cela a eu sur elle, l'état dans lequel sa mère s'est retrouvée et comment sa famille a pu passer à travers.

Julie Vincelette nous parlera aussi de son amie, qui elle, a dû apprendre à composer avec la schizophrénie de sa mère. Ses témoignages et ses écrits révèlent les obstacles rencontrés par les enfants et les adolescents ayant un parent atteint d'une maladie mentale et ils nous invitent à « pratiquer le bonheur au quotidien ».



Julie Vincelette. Photo: www.julievincelette.com

Des pistes de solution face à la maladie mentale seront proposées lors de cette conférence.

Nouveau site Internet



Nous procédons à la modernisation de notre site Internet. Certaines sections sont déjà accessibles. Mme Valérie Elsliger de Vanille-Idylle a réalisé le graphisme. Visitez-le au www.cerclepolaire.com

Merci à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg pour le financement de ce projet.



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Page Facebook

Rejoignez Le Cercle Polaire sur sa nouvelle page Facebook. Déjà 268 « Mentions J'aime »! Nous y annoncerons nos événements et nos réalisations!

 <https://www.facebook.com/cercle.polaire.9>



Calendrier des rencontres de groupe

Septembre Jeudi le 10 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 15 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (1^{ère} de 9)

Mardi le 22 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h30 (2^e de 9)

Jeudi le 24 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 29 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (3^e de 9)

Octobre Mardi le 6 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (4^e de 9)

Jeudi le 8 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 13 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (5^e de 9)

Mercredi le 14 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (1^{ère} de 15)

Jeudi le 15 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Mardi le 20 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (6^e de 9)

Mercredi le 21 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (2^e de 15)

Mardi le 27 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (7^e de 9)

Mercredi le 28 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (3^e de 15)

Jeudi le 29 : Composer avec la maladie d'un proche avec Mme Julie Vincelette, auteure et scénariste

Novembre Mardi le 3 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (8^e de 9)

Mercredi le 4 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (4^e de 15)

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

Mardi le 10 : Transformation des pensées et pleine... de 18h30 à 21h (9^e de 9)

Mercredi le 11 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (5^e de 15)

Mercredi le 18 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (6^e de 15)

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

Mercredi le 25 : Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un TPL... (7^e de 15)

Jeudi le 26 : Pleine conscience avec M. Frédérick Dionne, professeur de psychologie

Décembre Jeudi le 10 : Groupe de soutien de 19h à 21h

Dons et implications bénévoles

Le Cercle Polaire est un organisme de bienfaisance enregistré. Chaque don compte. Pour effectuer un don, libellez votre chèque au nom du Cercle Polaire, faites-le parvenir par la poste ou passez au bureau. Vous pouvez aussi donner en vous rendant sur notre site Internet www.cerclepolaire.com.

Les personnes intéressées peuvent aussi s'impliquer bénévolement selon leurs intérêts, leurs disponibilités et leurs compétences.

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!



Mme Ginette Vermette, membre et ancienne administratrice bénévole du Cercle Polaire, était de passage à notre bureau pour nous remettre un don de 500\$ de la Financière Sun Life.

Médicaments les plus utilisés en psychiatrie

Tout en encourageant le financement du Cercle Polaire, obtenez de l'information sur les médicaments les plus utilisés en psychiatrie, leurs indications et les effets secondaires en vous procurant ce petit guide sous la forme d'un tableau 5,5x8,5 po, recto-verso cartonné. Nous remercions la Pharmacie Brunet du 5000, 3^e Avenue Ouest à Charlesbourg et la Fondation Groupe Fleury et associés pour leur don de 1000 guides.

Les guides sont disponibles au bureau du Cercle Polaire (3,50\$ l'unité) ou par la poste (4,50\$).



Le Cercle Polaire

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

Services professionnels gratuits

418 623-4636 • info@cerclepolaire.com • www.cerclepolaire.com

En collaboration avec

LE FONDS
FONDATION
Groupe
FLEURY
et Associés

MÉDICAMENTS†	INDICATIONS†	EFFETS SECONDAIRES††	COMMENTAIRES
--------------	--------------	----------------------	--------------

Se prémunir du « mauvais stress »

Par Angéline André et Jean-François Tremblay

Lors du 22^e congrès de la FFAPAMM, le 6 juin, nous avons exposé des moyens concrets et accessibles pour se prémunir du « mauvais stress » en tant que personne ayant un proche atteint d'une maladie mentale.

Tout en respectant les 2 grands principes fondamentaux (1- D'abord ne pas nuire et 2- Ne pas agir de façon impulsive), une douzaine d'attitudes sont souvent préconisées :

1. Poser ses limites;
2. Entretenir des communications franches;
3. Développer de saines habitudes de vie;
4. Magasiner ses professionnels;
5. Joindre un groupe de soutien ou d'entraide;
6. Actualiser ses projets de vie;
7. Prendre soin de soi en premier;
8. Pratiquer le « lâcher-prise »;
9. Reconnaître ses propres forces;
10. Expérimenter la pleine conscience;
11. Y aller progressivement;
12. Demeurer humble tout en libérant sa créativité.

Devant l'ampleur des défis, il faut pouvoir se donner le droit à l'erreur et s'ouvrir à de nouvelles manières d'affronter les obstacles!

Et vous, comment réussissez-vous à maintenir votre équilibre?

L'équilibre, c'est
le « bon
fonctionnement
de l'état mental;
la pondération; le
calme. »

Le Petit Larousse illustré
2009, p. 381

Ressources les plus souvent données en référence

Assistance pour repérer une ressource communautaire	211
Ressources de la Santé et des Services sociaux (hôpitaux, CLSC, etc.)	811
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	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
Autres associations de la FFAPAMM	1-855-272-7837

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

Frédéric Beaudoin, administrateur

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

Merci aux employés :

Jean-François Tremblay, coordonnateur

Angélina André, travailleuse sociale

Julie Desrosiers, travailleuse sociale

Étienne Boudou-Laforce, intervenant social

Maili Giroux-Dubois, stagiaire



Ordre professionnel
des travailleurs sociaux du Québec

*L'humain
Avant tout.*

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

Québec



5000, 3^e Avenue Ouest, bureau 202

Québec (Qc) G1H 7J1

Téléphone. : 418-623-4636

Télécopieur : 418-623-7800

info@cerclepolaire.com

www.cerclepolaire.com



Le Cercle Polaire

Aide aux proches | Santé mentale