

L'Étoile Filante

Journal saisonnier du Cercle Polaire

Décembre 2016



Dans ce numéro...

| | |
|--|----|
| Présentation de l'équipe du Cercle Polaire | 2 |
| Horaire des activités pour la période des fêtes. | 3 |
| Programmation Hiver 2017 | 5 |
| Santé mentale : Mythes et réalités | 10 |
| Les ECT : c'est quoi? Comment ça fonctionne? | 12 |
| Le temps des fêtes : comment prendre soin de soi durant cette période? | 14 |
| Horaire des groupes et des conférences | 17 |



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

Présentation de l'équipe du Cercle Polaire

2016 tire déjà à sa fin. Pour le Cercle Polaire, cette année en fût une de changement. Nous amorçons 2017 remplis d'espoir et de projets. Il nous fait plaisir de prendre quelques instants pour vous présenter l'équipe en place. Nous espérons que ces quelques mots sur chacun d'entre nous vous permettront de mieux nous connaître. Au plaisir de vous rencontrer en 2017.

Marie-Ève Arsenault

Mon nom est Marie-Ève Arsenault et je suis travailleuse sociale à temps partiel au Cercle Polaire. J'ai fait partie de l'équipe du Cercle Polaire dans le passé et j'ai décidé de revenir faire quelques projets au sein de cet organisme qui me tient particulièrement à cœur. Au plaisir de vous rencontrer et je vous souhaite une année 2017 à la hauteur de vos attentes tout en vous offrant le plus beau des cadeaux soit des petits moments qui vous procurent bien-être et plaisir. ☺

Stéphanie Blanchet

Je m'appelle Stéphanie Blanchet. Je suis heureuse de vous annoncer mon entrée dans la merveilleuse équipe du Cercle Polaire en tant que Travailleuse sociale. Pour que vous puissiez un peu mieux me connaître, je pourrais vous dire que je suis passionnée par ma profession, parce que j'ai la chance de collaborer avec des personnes à l'amélioration de leur bien-être dans des situations plus difficiles, mais également parce que ce sont des moments où nous sommes témoins des forces et de la capacité de résilience des gens. C'est avec un immense dévouement que je serai heureuse de vous offrir écoute, soutien, accompagnement, mais également présente pour vous fournir des réponses à vos questionnements sur les différentes composantes de la maladie mentale.

Étienne Boudou-Laforce

Je me présente, Étienne Boudou-Laforce, je suis intervenant social au Cercle Polaire (depuis 2015). J'ai une formation en psychologie et en travail social. C'est bien simple, dès mes premiers instants au Cercle Polaire, je me suis épris de sa belle mission, de l'équipe, de l'approche communautaire, et bien sûr, des membres, animé(e)s de courage et d'espoir. Il me fait très plaisir d'œuvrer au Cercle Polaire et auprès de vous. Je vous laisse sur une petite citation. Cordialement. “*Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils doivent être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils sont capables d'être.*” -Johann Wolfgang von Goethe

Élizabeth Croft

Je m'appelle Élizabeth Croft. Je suis actuellement entrain de terminer mon baccalauréat en service social à l'Université Laval. J'ai eu l'opportunité d'avoir ma place au Cercle Polaire pour y compléter mon stage d'une durée d'un an. Pouvoir faire mes premières expériences professionnelles au sein de cet organisme et de l'équipe actuelle est une véritable chance. J'espère pouvoir redonner autant au Cercle Polaire et à ses membres que ce qui m'ait apporté. Je vous souhaite un excellent début d'année, au plaisir de vous rencontrer!

Marie-Eve Leblond

En poste depuis la fin septembre, je suis la nouvelle coordonnatrice du Cercle Polaire. C'est avec beaucoup de joie que j'ai accepté ce nouveau défi dans ma carrière. La mission du Cercle Polaire me touche particulièrement puisque j'ai eu la chance de constater l'impact des proches dans le rétablissement des personnes ayant un problème de santé mentale au cours des dernières années. Je suis privilégiée de pouvoir apporter un peu de moi-même à l'équipe afin de leur permettre de remplir leur rôle auprès de vous, chers membres. Que 2017 vous soit douce et remplis de joie.

L'équipe du Cercle Polaire

Merci aux membres-bénévoles du conseil d'administration :

Isabelle Fillion, présidente ★

Caroline Fournel, vice-présidente ★

France Poirier, trésorière ★

Renée Levaque, secrétaire ★

Hélène Caumartin, administratrice ★

Michel Garneau, administrateur ★

Rachel Morin, administratrice ★

Horaire pour la période des fêtes

Afin de permettre à l'équipe de prendre un peu de temps pour eux, veuillez prendre note que nous serons **fermés** les dates suivantes :

Vendredi 23 décembre
Lundi 26 décembre et mardi 27 décembre
Vendredi 30 décembre
Lundi 2 janvier et mardi 3 janvier.

Étienne et Stéphanie seront sur place les 28 et 29 décembre

si vous avez besoin de support, d'accompagnement, d'information ou d'écoute.

Nous reprendrons notre horaire régulier dès le 4 janvier 2017.

Toute l'équipe du Cercle Polaire vous souhaite un très joyeux temps des fêtes. Au plaisir de vous revoir en 2017

Soirée de Noël du Cercle Polaire

L'équipe du Cercle Polaire est heureuse de vous inviter à sa conviviale soirée de Noël afin de conclure l'année 2016 en beauté. ☺

Quand : Le mercredi 14 décembre 2016

Heure : 18h00

OÙ : Au Cercle Polaire, 5000 3^e avenue Ouest, bur. 202, G1H 7J1

Tél. : 418-623-4636

Pour cet évènement, un échange de cadeau est prévu. Si vous désirez participer, apportez un cadeau en lien avec Noël, entre 5 et 10\$.

Pour agrémenter la soirée, un buffet sera servi avec breuvage. Ce sera une belle occasion de célébrer le Temps des Fêtes et de faire connaissance avec la nouvelle équipe du Cercle Polaire.

Veillez prendre note que nous aimerions que vous réserviez votre place le plus tôt possible. Pour des fins organisationnelles, veuillez confirmer votre présence au plus tard le mercredi 07 décembre, par téléphone au [418-623-4636](tel:418-623-4636) ou par courriel : info@cerclepolaire.com.

Au plaisir de vous voir lors de cette soirée !

L'équipe du Cercle Polaire



<http://facebook-couverture.blogspot.com/>

Programmation hivernale du

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.

Voici les dates et les thèmes des prochaines rencontres :

| | | |
|--------------------|--|--------------------------|
| Rencontre 1 | « Se respecter en posant des limites » | 22 décembre 19h à 21h |
| Rencontre 2 | « Résolutions pour commencer l'année du bon pied! » | 23 janvier 19h à 21h |
| Rencontre 3 | « La puissance du moment présent » | 13 mars 19h à 21h |
| Rencontre 4 | « Le sentiment d'impuissance face à la maladie mentale » | 27 mars 19h à 21h |
| Rencontre 5 | « Savoir reconnaître ses zones de pouvoir » | 10 avril 19h à 21h |
| Rencontre 6 | « La résilience, au coeur de nos vies » | 24 avril 19h à 21h |

Les rencontres sont animées par Étienne Boudou-Laforce, intervenant social, et Stéphanie Blanchet, travailleuse sociale. 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. Durant ces rencontres, vous pourrez acquérir de nouveaux outils à mettre dans votre coffre à outils afin de continuer à soutenir votre proche. De plus, vous pouvez exprimer vos difficultés, vos peines, mais également vos joies et vos espoirs.

Les séances ont lieu dans les locaux du Cercle Polaire (5000, 3e Avenue Ouest, bureau 202, Québec). Aucun frais d'adhésion, ni d'admission.

Pour y participer, téléphonez dès maintenant au Cercle Polaire pour vous inscrire;

418-623-4636 ou envoyez un courriel à info@cerclepolaire.com

★ Soyez les bienvenus ! ★

Groupe psychoéducatif

★ « Outils cognitif et Pleine conscience appliqués aux proches » ★

Dans le cadre de ce groupe, les proches amorceront un parcours de réflexion sur leurs pensées et les modifications permettant un mieux-être. Le groupe vise principalement quatre objectifs, soit de distinguer événement, perception et émotion, d'identifier les pensées automatiques, de trouver des alternatives aux émotions dominantes et d'apprendre la gestion des craintes, du stress et des inquiétudes. Le programme du groupe consiste en neuf rencontres hebdomadaires d'une durée de 2 h 30. Son contenu est divisé en deux sections. La première est basée sur la TCC dite de deuxième vague, la thérapie **cognitivo-comportementale**. Les outils présentés visent la transformation des pensées automatiques se familiarisant avec, entre autres, la grille d'identification des pensées automatiques, le questionnement socratique et la restructuration cognitive. La seconde section du programme se base sur la TCC dite de troisième vague, soit les interventions basées sur la **pleine conscience** (*mindfulness*). On y présente différentes méthodes permettant de développer une attitude de pleine conscience et une plus grande acceptation de son vécu. À l'aide de techniques expérientielles, de méditation, de yoga, de respiration, de présence attentive et de non-réactivité, les participants apprennent à modifier la relation qu'ils entretiennent avec leurs pensées et leur vécu émotionnel.



Date : les jeudis de 18h30 à 21h00; du 19 janvier au 16 mars 2017.

Animation : Maxime Bourgault, psychologue & Étienne Boudou-Laforce, intervenant social.

★ *Pour participer à ce groupe psychoéducatif, nous vous invitons à nous contacter; nous veilleront à évaluer avec vous si cette démarche répond à vos besoins actuels en tant que proche.* ★

| | | |
|-------------|------------|---|
| Rencontre 1 | 19 janvier | Tout voyage commence par un seul pas. |
| Rencontre 2 | 26 janvier | Pensons à ce que l'on pense. |
| Rencontre 3 | 2 février | Des questions pour une transformation. |
| Rencontre 4 | 9 février | Que l'action commence! |
| Rencontre 5 | 16 février | Qu'est-ce que le pilote automatique? |
| Rencontre 6 | 23 février | Conscience de la respiration. |
| Rencontre 7 | 2 mars | Et le corps dans tout cela? |
| Rencontre 8 | 9 mars | Les pensées ne sont pas des faits. |
| Rencontre 9 | 16 mars | Cultiver le bien-être, un processus sans fin. |



Groupe psychoéducatif

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

Basé sur le programme de la psychologue Hélène Busque et s'inspirant de la « thérapie dialectique-comportementale » ce groupe psychoéducatif donne l'occasion aux proches d'une personne atteinte d'un trouble de personnalité limite (TPL) de connaître chaque facette de ce



trouble souvent méconnu et difficile à appréhender. Le groupe permet notamment aux membres de transformer leur culpabilité en énergie constructive, de stimuler leur réflexion et de développer leurs connaissances sur la maladie. L'objectif général est de faciliter la relation des membres avec leur proche vivant avec un TPL, tout en demeurant en contrôle de leur propre vie. Ainsi, ils pourront devenir plus efficaces dans l'aide qu'ils apportent, et pourrons bénéficier d'un soutien hebdomadaire dans la

mise en place de leurs changements constructifs. Le groupe psychoéducatif est constituée de 10 rencontres de 2 h chacune. Pour participer à ce groupe psychoéducatif, nous vous invitons à nous contacter; nous veillerons à évaluer avec vous si cette démarche répond à vos besoins actuels en tant que proche.

Date : les mardis de 18h30 à 20h30; du 31 janvier au 4 avril 2017.

Animation : Marie-Ève Arsenault, travailleuse sociale & Élisabeth Croft, stagiaire en travail social.

FÉVRIER

- | | |
|---------------|---|
| Rencontre #1. | 31 janvier 2017 : Le point de départ. |
| Rencontre #2. | 7 février 2017 : Reconnaître la problématique. |
| Rencontre #3. | 14 février 2017 : Comprendre son origine et son intensité. |
| Rencontre #4. | 21 février 2017 : La dynamique relationnelle (1)- L'entrée en relation. |
| Rencontre #5. | 28 février 2017 : La dynamique relationnelle (2)- La contre-attaque et ses conséquences. La «codépendanse» et ses conséquences. |

MARS

- | | |
|---------------|---|
| Rencontre #6. | 7 mars 2017 : La crise suicidaire. |
| Rencontre #7. | 14 mars 2017 : Réflexion sur le changement ou le statut quo. |
| Rencontre #8. | 21 mars 2017 : Les enjeux d'une aide adaptée...les principes d'une aide efficace. |
| Rencontre #9. | 28 mars 2017 : Se reconnaître pour mieux s'ajuster |
| Rencontre #10 | 4 avril 2017 : Mise en place du changement et bilan |

Groupe de soutien



Le Cercle Polaire vous convie à son nouveau groupe de soutien destiné aux personnes qui viennent en aide à un aîné (65 ans et plus) de leur entourage atteint d'un trouble de santé mentale.

Les lundis, de 19h à 21h00

Voici les dates et les thèmes :

16 janvier 2017: « Être un proche aidant, une réalité qui évolue »

6 février 2017: « Prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre »



27 février 2017 (à 18h30) : **Conférence** « *Se supporter en vieillissement* ». Programme d'enseignement sur le vieillissement chez les proches aidants d'aînés atteints d'une maladie mentale donné par Mme Ana Maria Becerra Pérez, infirmière.

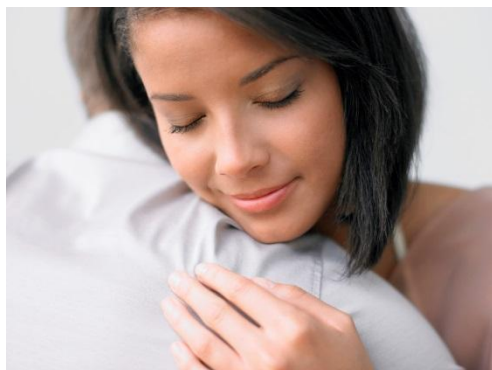
20 février 2017: « La puissance du moment présent »

6 mars 2017: « La santé mentale au 3^e âge »

20 mars 2017: « Laissons s'envoler la culpabilité »

3 avril 2017: « Quand un mandat de protection devient nécessaire »

17 avril 2017: « Introduction à la pleine conscience et à des outils cognitifs »



Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier de :

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
CAPITALE-NATIONALE

INFO-AIDANT **1 855 852-7784**
www.lappuicapitalenationale.org

Je me priorise Conférence grand public

Marie-Eve Pelletier est une pharmacienne ayant un enfant aux besoins particuliers. Son vécu lui a permis de développer de la résilience, du courage et une écoute plus attentive. Elle jumellera ses atouts de leader et d'oratrice pour vous livrer une conférence informative et inspirante sur l'importance de prendre soin de soi.

Pourquoi prendre du temps pour soi est aussi important ?

N'est-il pas primordial d'être bien avec soi avant de pouvoir aider les autres ?

Découvrez ses raisons et ses trucs pour ne pas s'oublier soi-même, alors que la vie file à un rythme effréné. Madame Pelletier discutera aussi des signes avant-coureurs qu'un proche peut présenter alors que celui-ci vit une période plus difficile. Grâce à toutes ces informations, vous pourrez devenir un meilleur aidant envers votre entourage. Vous pourrez même repartir avec des propositions de lectures inspirantes.



Date : 26 janvier 2017
Heure : 19 h 00 à 21 h 00
Lieu : À confirmer

Soirée d'information sur les régimes de protection et le Curateur public du Québec

Vous vous demandez quand aborder des démarches lorsque votre proche semble avoir besoin d'aide pour gérer ses finances et ses soins? Vous ne savez pas vers qui vous tourner et qui consulter? L'équipe du Cercle Polaire répondra à ces questions afin de bien vous informer sur les démarches à faire quand il est question de régime de protection et quel est le rôle du Curateur publique de Québec.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, communiquez avec nous au 418-623-4636 ou encore au info@cerclepolaire.com



Date : 13 avril
Heure : 19 h 00
Lieu : Bureau du Cercle Polaire
5000, 3^{ième} Avenue Ouest bureau 202

Mythes & Santé Mentale : Savoir distinguer le vrai du faux

Par Étienne Boudou-Laforce, intervenant social

Nous avons beau être « en 2016 », il existe encore des préjugés et des mythes sur la santé mentale. Avoir une maladie physique et vivre une dépression ne sont pas encore traités sur le même pied d'égalité. Socialement, il advient qu'on a plus d'aisance à parler de la première que de la deuxième, malheureusement. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les troubles mentaux concernent environ 20 % de la population, quel que soit les pays et les cultures : «*Les troubles mentaux ou neurologiques affecteront une personne sur quatre dans le monde à un moment ou l'autre de leur vie.*» Si nous ne sommes pas directement touchés par les maladies mentales, il est probable qu'un membre de notre famille ou une connaissance le soit.

Malgré ces réalités, la majorité des gens sont peu sensibilisés à la maladie mentale et/ou ont peu de connaissance sur les problématiques de santé mentale. Dans une optique de diminuer les répercussions des maladies mentales sur les familles et les communautés, de même que pour lutter contre l'exclusion qu'apportent les préjugés, il nous faut s'armer de connaissances et ainsi commencer à changer nos perceptions. Voici donc plusieurs idées reçues/mythes décortiqués pour y voir plus clair, comprendre, mais également pour moins porter à préjudice.

Les maladies mentales ne sont pas de vraies maladies.

Faux : Les maladies mentales sont de véritables problèmes de santé qui ne peuvent être réduites à des hauts et des bas de l'existence. Ce n'est pas un manque de volonté ni un signe de paresse. Ces pathologies bien réelles sont à l'origine de souffrances et d'invalidité (par exemple, la maladie mentale est la principale cause d'absentéisme au travail.). Ces maladies ne disparaissent pas d'elles-mêmes, mais peuvent se traiter efficacement, notamment grâce à l'usage de thérapie, de soutien, de médicaments, etc.

Les maladies mentales ont souvent un lien génétique.

Vrai : En effet, les personnes ayant des antécédents familiaux de maladie mentale sont plus à risque que la population générale de vivre des problèmes de santé mentale. Si l'aspect génétique joue un rôle dans la maladie mentale, il ne peut cependant expliquer à lui seul l'apparition de la maladie mentale. La vérité c'est qu'une combinaison complexe de facteurs génétiques, biologiques, physiques et sociaux constitue les principaux éléments contribuant à la maladie mentale. Il n'y a pas de réponse simple. Rajoutons que le mode de vie, le milieu familial, l'abus de drogue, la situation socio-économique, l'expérience d'événements stressant ou traumatisant, peuvent jouer un rôle dans l'apparition des symptômes.

La majorité des personnes souffrant de troubles mentaux ne consultent pas.

Vrai : Les préjugés entourant la maladie mentale incitent près de 2/3 des personnes atteintes à ne pas chercher l'aide dont elles ont tant besoin. De plus, 42 % des gens aux prises avec un problème de santé mentale ne l'ont pas dit à leur famille de peur d'être jugés.

Les personnes atteintes de maladies mentales sont plus à risque de commettre des crimes violents

Faux : Bien que les croyances populaires et la couverture médiatique de certains crimes puissent le laisser supposer, les personnes souffrant de maladie mentale ne sont pas plus enclines à commettre des crimes violents que tout autre groupe de la population. Aucune corrélation entre diagnostic psychiatrique et passage à l'acte violent n'a été scientifiquement prouvée. Ce qui est clair par contre, c'est que les médias renvoient souvent une image négative de ces personnes, ce qui invite à tort à se méfier d'elles. Notons que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes de violence.

Les personnes atteintes de maladie mentale sont moins intelligentes, plus pauvres, et plus paresseuses que le reste de la population.

Faux: La maladie mentale ne fait pas de différence entre le niveau d'intelligence, le statut socio-économique, la démographie, l'éducation, la religion ou le sexe. Comme pour une maladie physique, la maladie mentale s'invite chez n'importe qui, et ce dans toute la société, peu importe les caractéristiques des personnes. Par ailleurs, la maladie mentale et la déficience intellectuelle sont deux états complètement différents, qu'il ne faut pas confondre. La déficience intellectuelle se caractérise par un quotient intellectuel (QI) inférieur à la normale, alors que la personne souffrant d'une maladie mentale peut avoir un QI normal comme un QI supérieur ou inférieur à la normale. Un individu peut vivre des états délirants ou perdre contact avec la réalité, son quotient intellectuel n'est toutefois pas affecté.

La famille ne peut rien faire pour la personne souffrant de maladie mentale.

Faux : Les proches d'une personne souffrant de maladie mentale jouent un rôle de premier plan dans le rétablissement de celle-ci. L'encourager à aller consulter et accepter un traitement, être à l'écoute, apporter réconfort; le soutien d'un proche, d'un ami ou d'un collègue peut faire toute la différence. Si l'on accompagne notre proche atteint dans son cheminement vers la guérison, il importe de respecter ses limites personnelles. N'hésitez pas à demander de l'aide extérieure et chercher de l'information pour mieux comprendre la situation et ne pas prendre ce qui ne vous incombe pas sur vos épaules.

La consommation de drogues cause la maladie mentale.

Vrai et faux : Les drogues jouent parfois un rôle dans le développement de certains symptômes ou troubles, mais ne causent pas à elles seules la maladie. Il arrive qu'une consommation de drogue puisse mener à une psychose toxique par exemple. Autre exemple, les gens qui consomment de la drogue sont plus à risque de développer la schizophrénie. En effet, les gens qui consomment de la drogue peuvent devancer de 7 ans l'apparition des premiers symptômes. Par ailleurs, la consommation de drogues advient fréquemment comme une manière d'affronter la maladie, de

palier, alors que cela peut aggraver les symptômes de la maladie. Environ la moitié des personnes souffrant d'une maladie mentale ont également un problème de consommation de substances, et vice versa.

Références

Le contenu de ce texte provient ou s'inspire des liens suivants :

-La Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)

[<http://www.ffapamm.com/publications/bibliotheque-virtuelle/mythes-croyances>]

-Association canadienne pour la santé mentale (ACSM),

[http://www.cmha.ca/fr/mental_health/mythes-et-realites-sur-la-maladie/#.Va6cDKR_Oko] et

[<https://www.cmha.bc.ca/fr/documents/les-mythes-au-sujet-des-maladies-mentales/>]

-Le Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) de l'Institut universitaire en santé mentale de

Montréal, [<http://www.stresshumain.ca/le-stress/quiz/maladies-mentales-mythes-ou-realites.html>]

L'électroconvulsivothérapie : un traitement à démystifier

Par Élisabeth Croft, stagiaire en service social

Le terme électrochocs peut faire peur. On pense à ces scènes de films, où les médecins maltraitent leurs patients et les rendent impotents. La réalité est bien différente. En effet, la thérapie par électrochocs est une pratique qui a cours aujourd'hui et qui offre de très bons résultats. Il s'agit d'un traitement comme les autres qui peut agir efficacement sur plusieurs maladies. Démystifions un peu de quoi il s'agit.

Comment ça fonctionne ?

L'électroconvulsivothérapie (ECT), aussi appelé sismothérapie, est un traitement dans lequel un psychiatre envoie un courant électrique dans la boîte crânienne du patient. Les décharges ne durent pas plus de 8 secondes. Le courant déclenche alors une convulsion qui doit durer un minimum de 20 secondes pour être efficace. Les médecins contrôlent l'intervention pour que les convulsions ne se prolongent pas plus de trois minutes. Bien entendu, le patient n'est pas réveillé. Un anesthésiste s'occupe d'endormir la personne qui reçoit le traitement. L'anesthésie générale dure quelques minutes. Un agent curare (injection par soluté empêchant le corps de bouger) est également administré au patient pour éviter que ses muscles ne se contractent lors des convulsions, et qu'il en ressente de la douleur par la suite. Un technicien en inhalothérapie est

également présent lors de l'intervention pour assister l'anesthésiste. Une fois la séance terminée, le patient est réveillé et amené dans la salle de réveil, où il restera environ trente minutes. L'équipe traitante s'assure qu'il se sent bien et qu'il recouvre un état de conscience normal. Les séances de sismothérapie peuvent être administrées de 2 à 3 fois par semaine. Le nombre moyen de traitements est entre 8 et 12 séances. On cesse la thérapie quand il n'y a plus d'amélioration notable ou si le patient souhaite y mettre un terme.

Ces interventions n'ont lieu qu'après un bilan complet de l'état de santé du patient et une consultation entre les médecins traitants. Le consentement du patient est obligatoire et revérifier régulièrement entre les séances. Si la personne n'est pas à même de consentir, (par exemple si elle se trouve dans un état catatonique et qu'elle n'est pas réceptive à la médication) un proche peut donner son autorisation. Une fois que la personne redevient apte à consentir et qu'elle souhaite mettre un terme au traitement, il en sera ainsi.

À quoi ça sert ?

L'ECT est majoritairement utilisée pour traiter la dépression majeure. Les gens y ont souvent recours quand ils ne répondent pas à la médication. On utilise également ce traitement en cas de dépression très sévère menaçant la vie de la personne qui en souffre. L'ECT est aussi utile pour traiter des psychoses et la phase de manie ayant lieu dans le trouble bipolaire. C'est une thérapie très efficace. En effet, tel que l'affirme le Dre. Saindon, psychiatre pratiquant la sismothérapie à l'Institut universitaire de santé mentale du Québec, de tous les traitements appliqués en psychiatrie, il s'agit de celui avec le plus grand taux d'efficacité.

Les effets secondaires ?

Comme la médication, la thérapie par électrochocs peut avoir certains effets secondaires. Ces derniers sont contrôlés par l'équipe de soin pour que cela gêne le patient au minimum. L'ECT peut engendrer des maux de tête et dans certains cas des raideurs musculaires. Cela peut engendrer des troubles de mémoire momentanés. Il peut arriver que les pertes de mémoire se prolongent, mais cela est rare. Les risques liés à l'anesthésie sont les mêmes que pour toute autre type d'intervention où il y a recours à l'anesthésie. Pour être mieux informés à ce sujet, informez-vous auprès du médecin traitant, il pourra répondre à vos questions.

Encore méconnu par plusieurs d'entre-nous, l'électroconvulsivothérapie peut susciter de la méfiance. En espérant que cet article aura contribué à abaisser vos craintes quant à ce type de traitement. Si l'un de vos proches est invité à recevoir de l'ECT, rappelez-vous que cela va probablement beaucoup l'aider. Les intervenants du Cercle Polaire peuvent également vous soutenir et vous informer durant le traitement de votre proche. N'hésitez pas à faire appel à nous.

Si vous souhaitez voir comment se déroule une séance, vous pouvez visionner ce court vidéo fait par une équipe de médecins de l'Institut universitaire en santé mentale du Québec, au cours duquel un patient décrit le déroulement d'un traitement.

<https://www.youtube.com/watch?v=sy0IokdPVH0>

Références :

Saindon, J., psychiatre, communication personnelle, 10 novembre 2016.

Madkan, M.D. et al., (2010). *Clinical Manual of Electroconvulsive Therapy*. Arlington : American Psychiatric Publishing Inc..

Prendre soins de soi dans le temps des fêtes

Par Élisabeth Croft, stagiaire en service social

Ah le temps des fêtes ! Les achats, les soupers de famille, les soirées entre amis, la visite chez les beaux-parents : on ne sait parfois plus où donner de la tête! Ce sont de beaux projets qui ont l'habitude de se dérouler dans cette période de l'année, mais entre tous ces événements, il peut arriver de se sentir surmené. Cela risque encore plus d'être le cas quand on est l'aidant pour l'un de nos proches. Voici quelques petits trucs pour se rappeler de prendre soin de soi durant la saison des fêtes.

Savoir se prioriser : on est un meilleur aidant quand on se sent bien soi-même

Il est d'abord important de vous questionner sur comment vous vous sentez et de reconnaître vos limites. Déterminez quel est votre niveau d'énergie et quelle est l'implication que vous êtes prêts à avoir dans les festivités et auprès de votre proche. Le temps des fêtes est avant tout l'occasion de passer des bons moments. Il faut savoir vous respecter et vous accorder du temps personnel. Durant cette période chargée, il est possible d'utiliser des ressources auxquelles vous n'avez habituellement pas recours. Il peut s'agir de demander de l'aide à un membre de votre entourage pour faire certaines tâches ou pour prendre soin de votre proche. De plus, il peut être nécessaire de recourir à des soins de relève pour votre personne aidée durant cette saison chargée. Effectivement, si cette dernière n'est pas tout à fait autonome et que vous en êtes l'aidant principal, il peut arriver que vous n'ayez pas le temps de vous en occuper comme d'habitude. Il ne faut pas hésiter à utiliser des mesures d'aide alternative pour ne pas vous épuiser. Parfois les attentes de votre entourage et de vous-mêmes peuvent vous sembler lourdes. Il ne faut pas

hésiter à respecter vos limites et à savoir dire non, si vous trouvez que cela vous en fait trop. Nous avons tous droits à nos besoins personnels. Il peut être aidant de discuter avec des personnes de confiance de ce que vous vivez. Que ce soit un ami, un membre de la famille, ou un professionnel, on se sent souvent bien mieux après une bonne discussion avec quelqu'un qui prend le temps de nous écouter.

Adopter une bonne hygiène de vie : un esprit sain dans un corps sain

Eh oui, on se fait répéter régulièrement de prendre soin de son corps et d'avoir de bonnes habitudes de vie. Si c'est le cas, c'est qu'il y a une raison : cela est réellement important. En effet, on se sent bien mieux mentalement quand on est confortable physiquement. Voici quelques éléments desquels il peut être utile de se rappeler.

Bien manger. Effectivement, bien s'alimenter aide à avoir de l'énergie et à se sentir bien dans son corps. Durant la période des fêtes il n'est pas rare de se nourrir moins sainement qu'à l'habitude et c'est très bien d'en profiter! Toutefois, essayer de manger sainement quand cela est possible demeure une bonne façon de mieux digérer et de conserver un bon niveau d'énergie.

Faire du sport et bien dormir. L'activité physique favorise une meilleure digestion, accroît votre niveau d'énergie et aide à mieux dormir. Trouvez une activité qui vous motive et allez-y! Surtout dans le temps des fêtes où on a tendance à mettre de côté la routine.

Prendre du temps pour soi. Même lors de périodes chargées comme les vacances de Noël et les semaines qui les précèdent, il demeure important de faire des activités qui vous font du bien. Vous avez droit de prendre des moments pour vous. Si vous n'êtes pas à l'aise de prendre beaucoup de temps, vous arrêter ne serait-ce que trente minutes pour vous adonner à quelque chose qui vous fait envie vous aideront à vous sentir mieux par la suite.

En tant qu'aidant, il peut être facile de s'oublier. Surtout durant le temps des fêtes où nous avons mille et une choses à faire de plus que d'habitude. Pour ne pas ressortir épuisé de cette période supposée être source de joie, il faut savoir se respecter et prendre soin de soi. Accepter ses besoins et mettre ses limites ne peut qu'être bénéfique pour nous et notre entourage!

À retenir pour prendre soin de soi :

- Se prioriser et mettre ses limites
- Bien manger
- Faire de l'exercice
- Adopter des bonnes habitudes de sommeil
- Faire des activités que vous aimez

Le Cercle Polaire remercie

Toutes les personnes qui ont fait un don au cours des derniers mois :
votre aide est précieuse et essentielle.

Les Sœurs de la Charité
Les Sœurs du Saint-cœur de Marie

L'APPUI CAPITALE-NATIONALE pour les proches aidants d'ânés pour son soutien
financier dans la réalisation du groupe de soutien pour les proches aidants
d'âné(e)s.

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂNÉS
CAPITALE-NATIONALE

INFO-AIDANT **1 855 852-7784**
www.lappuicapitalenationale.org

Sans oublier notre principal bailleur de fond :

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

Québec 

Calendrier des rencontres de groupe de soutien & Conférences

Décembre 2016 – Avril 2017



DÉCEMBRE



Lundi le 1 décembre : Groupe de soutien « Un Vent d'espoir ».
Lundi le 22 décembre : Groupe de soutien « Un Vent d'espoir ».

JANVIER

Lundi le 16 janvier: Groupe de soutien « Aînés »
Jeudi le 19 janvier : Outils cognitifs et Pleine conscience
Lundi le 23 janvier : Groupe de soutien « Un Vent d'espoir »
Jeudi le 26 janvier : Outils cognitifs et Pleine conscience
Jeudi le 26 janvier : Conférence grand public *Je me priorise*
Mardi 31 janvier : Groupe psychoéducatif TPL

FÉVRIER

Jeudi le 2 février : Outils cognitifs et Pleine conscience
Lundi le 6 février : Groupe de soutien « Aînés »
Mardi 7 février : Groupe psychoéducatif TPL
Jeudi le 9 février : Outils cognitifs et Pleine conscience
Mardi le 14 février : Groupe psychoéducatif TPL
Jeudi le 16 février : Outils cognitifs et Pleine conscience
Lundi le 20 février : Groupe de soutien « Aînés »
Mardi le 21 février : Groupe psychoéducatif TPL
Jeudi le 23 février : Outils cognitifs et Pleine conscience
Mardi 28 février : Groupe psychoéducatif TPL

MARS

| | |
|--------------------|--|
| Jeudi le 2 mars : | Outils cognitifs et Pleine conscience |
| Lundi le 6 mars : | Groupe de soutien « Aînés » |
| Mardi le 7 mars : | Groupe psychoéducatif TPL |
| Jeudi le 9 mars : | Outils cognitifs et Pleine conscience |
| Lundi le 13 mars : | Groupe de soutien « Un Vent d'espoir » |
| Mardi le 14 mars : | Groupe psychoéducatif TPL |
| Jeudi le 16 mars : | Outils cognitifs et Pleine conscience |
| Lundi le 20 mars : | Groupe de soutien « Aînés » |
| Mardi le 21 mars : | Groupe psychoéducatif TPL |
| Lundi le 27 mars : | Groupe de soutien « Un Vent d'espoir » |
| Mardi le 28 mars : | Groupe psychoéducatif TPL |

AVRIL

| | |
|---------------------|--|
| Lundi le 3 avril : | Groupe de soutien « Aînés » |
| Mardi le 4 avril : | Groupe psychoéducatif TPL |
| Jeudi le 13 avril : | Soirée d'information sur Curateur public du Québec |
| Lundi le 10 avril : | Groupe de soutien « Un Vent d'espoir » |
| Lundi le 17 avril : | Groupe de soutien « Aînés » |
| Lundi le 24 avril : | Groupe de soutien « Un Vent d'espoir » |



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