

L'ÉQUITÉ



Volume 19, Numéro 3
Décembre 2011

TABLE DES MATIÈRES

Mot de Lynda Daniel, présidente	1
Invitation au party de Noël de la SRAADD	2
Noël vous déprime, par Marie-Claude Touzin	3
Les parents ne connaissent pas les signes précurseurs	5
Médicaments : La nouvelle drogue des junkies	9
Témoignage : Sortir du silence	13
Le blues de la jeunesse québécoise	16
Isabelle a frôlé la mort	20
Jeux Sudoku	23
Mots croisés	24
Remerciements	25
Poème : Le voilier, par Jacy Coulombe	26
Michel Courtemanche : Au bord du gouffre	27
À propos des maladies mentales	31
Les proches souffrent en silence	32
Différencier un trouble de la personnalité et trouble affectif ...	34
Dix conseils pour la santé mentale	37
Solutions Jeux Sudoku	40
Solution Mots croisés	41

Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement
pour la Défense des Droits en santé mentale
CENTRE-DU-QUÉBEC / MAURICIE

RESPONSABILITÉ DES OPINIONS ÉMISES DANS *L'Équité*

Les opinions tenues dans cette publication appartiennent aux auteurs des textes et ne doivent pas être de nature raciste, sexiste, offensante, diffamatoire ou haineuse envers une personne ou un groupe de personnes en particulier. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'organisme qui pourrait, le cas échéant, s'en dissocier totalement ou en partie.

De votre présidente

Bonjour à toutes et à tous,

Je vous informe que le dernier conseil d'administration a eu lieu le 28 octobre dernier et nous gardons une très bonne vitesse de croisière. Pour cette année, nous avons mis l'emphase sur les formations, représentations, réunions, gestion et les appels téléphoniques montent en flèche. Ce qui veut tout simplement dire que notre organisme est de plus en plus connu. Afin de vous donner cette information, j'ai utilisé le comparatif des trois dernières années et je dis un gros bravo à toute l'équipe.

À grands pas, les Fêtes approchent.

Il nous fait plaisir de vous rencontrer pour la fête de Noël qui se tiendra le 16 décembre prochain chez COSMEP au local 115-116. L'heure d'accueil est prévue pour 10h00, un dîner vous sera servi sur place ainsi que certaines surprises que je ne puis vous dévoiler.

Je profite donc de cette occasion pour vous souhaiter une belle période des Fêtes et nous vous attendons en grand nombre le 16 décembre prochain.

Lynda Daniel



INVITATION AU PARTY NOËL 2011

16 décembre

De 10h00 à 15h00

COMSEP

1060, Saint-François-Xavier

Salles 115-116

Date limite pour donner votre présence
5 décembre 2011



Veillez réserver votre place car le nombre de places est limité

Les frais de transport seront défrayés par la SRAADD à condition de faire du covoiturage à un **MINIMUM DE TROIS** personnes par véhicule et de demeurer à l'**EXTÉRIEUR** de

Trois-Rivières selon le barème en vigueur à la SRAADD

Demandez Nancy 1-800-563-2212 ou 819-693-2212

Noël vous déprime?

Par Marie-Claude Touzin, conseillère SRAADD

Le concept du parfait bonheur imposé par les multiples publicités dans le temps des fêtes n'a pas toujours pour effet d'apporter la magie de Noël dans le cœur de tous. En effet, certaines personnes peuvent au contraire ressentir des sentiments négatifs en lien avec cette fête venant confronter leur propre solitude.

Peut-être

- Vous sentez-vous seul, car votre famille et vos amis ne sont pas disponibles ou près de vous?
- Les fêtes vous rappellent-elles une personne que vous avez perdue ou avec qui vous aimeriez être?
- Avez-vous l'impression que tous les détails qui entourent les fêtes nuisent à votre plaisir?

Qu'à cela ne tienne, je vous donne aujourd'hui dans cet article, quelques idées pour vous désennuyer durant ce temps de l'année où les activités gratuites abondent dans la région. Ainsi, peut-être aurez-vous la chance de rencontrer d'autres gens n'ayant pas de plan pour le réveillon qui se feront un plaisir de se joindre à vous le 25 au soir!

Le marché de Noël

Du 8 au 18 décembre, Parc Champlain, TR

Quoi de mieux qu'un marché de Noël pour se mettre dans l'ambiance des fêtes? Vous pourrez faire quelques emplettes tout en rencontrant de sympathiques personnes au bar de glace. De plus, il y a aura des chorales, des spectacles et un village du père Noël.

Les jardins de la lumière

Du 8 décembre au 4 janvier, Sanctuaire, Cap

Les jardins du sanctuaire deviennent féériques durant le temps des fêtes! Vous pouvez profiter des lumières et des décors enchanteurs à l'extérieur et entrer vous réchauffer à l'intérieur de la basilique tout en admirant le village de Noël et la crèche miniature.

Grand sentier glacé

Décembre à mars, Parc portuaire, TR

La patinoire extérieure du Parc portuaire accueille durant la période des fêtes un immense sapin de Noël vous permettant de rêver de New York le temps d'une soirée. Situé au bord du fleuve St-Laurent, ce site est à proximité de plusieurs petits cafés pouvant vous accueillir afin de vous réchauffer entre deux coups de patin!

Exposition de crèches de Noël

**Les samedis et dimanches, du 20 novembre au
19 décembre, 28 au 30 décembre de 13h00 à 17h00**

Manoir Trent, 1985 boulevard Foucault

La population est conviée à profiter d'une extraordinaire exposition de crèches de Noël venant du monde entier. Cette exposition unique mettra en lumière le Noël traditionnel, de son origine à aujourd'hui, aussi bien au Québec qu'ailleurs dans le monde.

Marché de Noël

**3 et 4 décembre, Centre communautaire de
St-Norbert-d'Arthabaska**

Noël lumineux et arbres en lumières

15 décembre au 15 janvier, Chesterville

Tout s'illumine comme par magie....Venez admirer ce beau village surnommé « La petite Suisse. »

Concert de Noël (à confirmer)

18 décembre 2011, Complexe Félix-Leclerc

Concert de Noël de l'Orchestre symphonique de Trois-Rivières avec la Chorale Brise du Nord.

Messe de minuit animée

24 décembre, Église St-Zéphirin

Party de Noël SRAADD

16 décembre, COMSEP local 115-116

Encore une fois cette année, l'équipe et les membres de la SRAADD se réuniront afin de célébrer Noël tous ensemble. Nous vous invitons en grand nombre à venir lors de cette journée où vous aurez la chance de vous amuser en bonne compagnie. Musique, animation et encore plus seront au programme afin de vous faire passer un réveillon digne de ce nom. Ce sera une belle occasion de se rassembler, partager et briser l'isolement!



Nombre de parents québécois ne connaissent pas assez les signes précurseurs d'un problème de santé mentale chez les enfants

La plupart des parents adoptent une approche consistant à « surveiller et à attendre »

Plus de deux tiers des parents québécois (69%) se disent au moins moyennement préoccupés par la santé mentale de leurs enfants : toutefois, la plupart vont simplement surveiller les comportements qui pourraient être des signes précurseurs de problèmes de santé mentale, plutôt que chercher à obtenir des conseils ou un traitement, selon un nouveau sondage sur la santé mentale des enfants mené pour le compte de RBC et du magazine Today's Parent auprès de plus de 650 parents québécois.

Le sondage indique également que dans l'ensemble, les parents manquent de connaissances en matière de santé mentale des enfants. Entre autres, plus des trois quarts des parents (79%) croient que le trouble déficitaire de l'attention est le problème de santé mentale le plus courant chez les enfants. En fait, l'anxiété est le problème le plus courant chez les enfants et les adolescents canadiens : les troubles du comportement et le trouble déficitaire de l'attention arrivent respectivement aux deuxième et troisième rangs.

« La plupart des problèmes de santé mentale se manifestent dès l'enfance ou l'adolescence. Heureusement, l'état de nombre d'enfants et d'adolescents s'améliore grâce à une intervention et à des traitements précoces, ce qui leur permet de reprendre le cours normal de leurs activités et de mener une vie saine, a déclaré le Dr David Wolfe, psychologue et président de la Chaire RBC en santé mentale, de façon à pouvoir déceler les signes précurseurs chez les enfants qui, dès leur jeune âge, pourraient être aux prises avec des problèmes de ce genre. »

« Il est possible que de nombreux parents ignorent quels sont les signes précurseurs et que, par conséquent, leurs enfants souffrent en silence sans bénéficier du traitement dont ils ont besoin, a ajouté Jamie Anderson, président délégué de RBC marchés des capitaux et grand champion du projet santé mentale des enfants RBC. Par l'intermédiaire du projet santé mentale des enfants RBC, nous voulons aider un plus grand nombre de parents à mieux connaître les signes précurseurs de problèmes de santé mentale, de façon à ce qu'ensemble, nous puissions lever les obstacles à l'intervention précoce et faciliter l'obtention de diagnostics ponctuels et de traitements plus efficaces. »

Les parents ont cité les principaux signes précurseurs suivants comme ceux qui les amèneraient à chercher l'aide d'un professionnel :

- Comportement à risque répété (52% au Québec, 59% à l'échelle nationale);
- Énurésie (pipi au lit) après l'âge de six ans (48% au Québec, 43% à l'échelle nationale);
- Manque d'énergie (32% au Québec, 27% à l'échelle nationale);
- Comportement agressif (25% au Québec, 22% à l'échelle nationale)
- Manifestations régulières d'anxiété avant d'aller à l'école (24% au Québec et nationale);
- Fréquentes crises de colère (23% au Québec, 17% à l'échelle nationale);
- Comportement répétitif (19% au Québec, 17% à l'échelle nationale);
- Manque d'attention (14% au Québec, 10% à l'échelle nationale);
- Timidité excessive (12% au Québec, 6% à l'échelle nationale).

Lorsqu'on leur a demandé avec qui ils chercheraient à discuter de la santé mentale de leur enfant, 83% des parents ont répondu que ce serait avec leur médecin de famille, et 49% avec un membre de la famille. En outre, plus des deux tiers des parents (69%) chercheraient de l'information sur internet, mais ne se fieraient pas nécessairement à l'information trouvée (seulement 16% des parents citent internet comme ressource de confiance). Les parents estiment que les médecins (80%) et les organismes du secteur de la santé (50%) constituent les deux sources d'information les plus fiables.

La longue période d'attente entre le diagnostic officiel et le début du traitement exacerbe la frustration des parents qui agissent après avoir détecté des signes de maladie mentale chez leur enfant. Pour les parents québécois dont l'enfant a reçu un diagnostic de maladie mentale, il s'est écoulé en moyenne 20 mois entre la détection des signes précurseurs et l'obtention d'un diagnostic officiel pour leur enfant, sous la moyenne nationale de 24 mois. Pour 14% des parents, il s'est écoulé plus de trois ans.

Les préjugés, toujours un obstacle

Les préjugés sont l'un des principaux obstacles à l'intervention précoce, au diagnostic et au traitement. Bien que nombre de parents soient d'avis que la maladie mentale chez les enfants peut être traitée (73%), on note qu'ils sont également nombreux à se dire préoccupés par les préjugés qui sont liés à ce type de maladie. En effet, les répondants estiment que les autres parents (83%) ont des préjugés à l'égard des enfants qui ont des problèmes de santé mentale, et que les autres enfants (91%) ont des préjugés de même nature. À l'échelle nationale, ce sont les parents québécois qui sont les plus nombreux à croire que les autres enfants ont des préjugés à l'égard des enfants qui ont des problèmes de santé mentale.

Près de sept répondants sur dix (68%) préfèrent obtenir de façon confidentielle de l'information sur la santé mentale des enfants, de crainte que l'on donne une « étiquette » à leur enfant : toutefois 67% des parents affirment que la maladie mentale est une maladie comme les autres. Voici ce qu'ont répondu les parents lorsqu'on leur a demandé comment ils réagiraient si leur enfant recevait un diagnostic de maladie mentale :

- Ils voudraient que personne, en dehors des membres de leur famille immédiate, ne le sache (23%);
- Ils se sentiraient gênés si les gens découvraient que leur enfant a un problème de santé mentale (27%); 26% de ces parents soulignent qu'il s'agit là d'une affaire de nature personnelle;
- Ils auraient peur que les gens pensent qu'ils sont de mauvais parents (19%).

Bien que nombre de parents qui ont répondu au sondage aient exprimé une grande ouverture d'esprit en ce qui a trait aux questions de santé mentale, ils ne croient pas que cette ouverture d'esprit soit largement répandue. « Les parents veulent protéger leur enfant des préjugés que peuvent avoir les autres à leur endroit, a déclaré M. Anderson. Parfois, surmonter les préjugés peut être aussi difficile que recevoir un diagnostic de maladie mentale. La crainte des préjugés peut amener des parents à ne pas chercher à obtenir de l'aide, ce qui pourrait retarder le traitement nécessaire pour leur enfant, ou même l'empêcher. »

Autres points saillants du sondage

Parmi les parents dont l'enfant a reçu un diagnostic de maladie mentale, 24% déclarent que leur première réaction à l'obtention du diagnostic en a été une de soulagement. Cette proportion est de 39% à l'échelle nationale. Parmi les autres réactions figurent : la peur (21%) et la culpabilité (15%). Ces proportions sont les plus élevées à l'échelle nationale (16% et 6%).

Ces conclusions sont tirées d'un sondage en ligne auprès de 2 556 parents, réalisé du 11 juillet 2011 par le groupe de recherche marketing Rogers Connecte pour le compte du projet santé mentale des enfants RBC. Les résultats reflètent les opinions de parents canadiens d'enfants de 18 ans ou moins. La marge d'erreur pour l'ensemble des données, qui tient compte de la variabilité d'échantillonnage, est de +/- 19%, 19 fois sur 20. Les écarts dans les totaux ou entre eux sont attribuables à l'arrondissement mathématique.

Le projet santé mentale des enfants RBC

Le projet santé mentale des enfants RBC est un engagement philanthropique pluriannuel visant à appuyer des programmes communautaires et en milieu hospitalier ayant pour objectif de dissiper les préjugés, de favoriser une intervention précoce et de sensibiliser le public aux problèmes de santé mentale des enfants. Depuis 2009, le projet santé mentale des enfants RBC a versé au-delà de 6,5 millions de dollars à plus de 125 organismes de partout au Canada. Les organismes admissibles peuvent en tout temps présenter une demande de subvention dans le cadre de projet santé mentale des enfants RBC. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le site www.rbc.com/santementaledesenfants



Médicaments : la nouvelle drogue des junkies

Ariane Lacoursière, La Presse, le 15 octobre 2011

Des pharmacies cambriolées. Des médecins rapides sur la prescription. Des blocs d'ordonnances falsifiés. Des toxicomanes sont prêts à tout pour se procurer la « nouvelle héroïne » : les médicaments antidouleur. La consommation de ce type de médicaments a augmenté, dans certains cas, de plus de 1 000% au Québec.

François L'Écuyer, 32 ans, a été retrouvé mort le 7 août dernier dans son logement de Joliette. Selon sa famille, il est mort d'une surdose de médicaments. Toxicomane depuis plusieurs années, M. L'Écuyer avait développé une nouvelle dépendance aux antidouleurs depuis quelques mois. Des produits qu'il se procurait...chez son médecin.

Au Québec, le nombre de consommateurs d'opiacés sur ordonnance a bondi de 182% de 2000 à 2010, pour s'établir aujourd'hui à 235 599 personnes. Durant la même période, les dépenses du gouvernement pour le paiement de l'OxyContin, un opiacé délivré sur ordonnance, ont augmenté de 1 280%. Si bien que dans les rues de Montréal, l'héroïne a cédé sa place au Dilaudid, à l'OxyContin et aux autres médicaments sur ordonnance.

François L'Écuyer n'en était pas à sa première surdose. Il en avait fait au moins cinq autres dans les dernières années. Le frère d'Isabelle L'Écuyer avait commencé à consommer de la drogue à l'âge de 15 ans. Graduellement, il est passé de la marijuana à la cocaïne, puis aux méthamphétamines. Jusqu'au jour où il a entendu parler de la possibilité de simuler des maladies pour se faire prescrire des médicaments. « Il faisait par exemple semblant d'avoir mal à l'épaule et son médecin lui prescrivait de puissants antidouleurs. Mon frère se les injectait, » résume Mme L'Écuyer.

Au fil des ans, François s'est entre autres fait prescrire du Seroquel (antipsychotique), de l'hydromorphone (opiacé), du Dilaudid (opiacé) et de l'Effexor (antidépresseur). L'homme était suivi par un médecin de famille, qui connaissait son état de toxicomane. Malgré tout, il a pu facilement se faire prescrire des opiacés, dénonce Mme L'Écuyer. « Les gens qui utilisent les opiacés pour d'autres raisons que la douleur recherchent un effet calmant, une sensation de bien-être et d'euphorie, » explique le Dr Pierre Lauzon, conseiller au Centre de recherche et d'aide pour les toxicomanes.

À la fin, François L'Écuyer se droguait toujours aux opiacés. « Son médecin, c'était son pusher, » estime Isabelle L'Écuyer. Une enquête a été ouverte par le coroner et par le Collège des médecins sur cette affaire.

Selon Mme L'Écuyer, les opiacés circulent beaucoup trop facilement au Québec. Un avis que partage la Dre Marie-Ève Morin, spécialiste en toxicomanie. « On a besoin de ces médicaments, mais c'est rendu effrayant. Je pratique depuis 6 ans. Je vois que les opiacés circulent de plus en plus. C'est la nouvelle héroïne, » dit-elle.

Jean-François Mary, de l'organisme Cactus, est également de cet avis. « L'héroïne est coûteuse et de moins en moins disponible en bonne qualité, explique-t-il. Au contraire, les opiacés sont moins chers, proviennent souvent du marché légal et sont donc perçus comme plus sûrs. »

À quantités égales, les opiacés prescrits coûtent deux à quatre fois moins cher que l'héroïne sur le marché noir. Il est aussi facile de se procurer des opiacés gratuitement, en obtenant une prescription d'un médecin. « Mon frère, ça lui coûtait trois sous d'aller chercher ses pilules prescrites, » note Mme L'Écuyer.

Encore faut-il se faire prescrire ces substances. Mais comme l'explique la Dre Morin, plusieurs toxicomanes sont devenus des « as du théâtre. » « Ce sont des pros. Ils connaissent les médecins qui prescrivent plus facilement ces médicaments. Ils savent être crédibles. » D'autres font du « magasinage de médecins, » c'est-à-dire qu'ils consultent plusieurs médecins et récoltent une prescription d'opiacés chaque fois.

Vols de pharmacies

Certains individus sont prêts à tout se procurer des opiacés d'ordonnance. En 2009-2010, 19 pharmacies ont été braquées par des voleurs qui voulaient obtenir les stocks d'opiacés. D'autres escrocs volent des blocs de prescriptions chez leur médecin ou falsifient des ordonnances.

Cette année, 67 dossiers ont été ouverts au Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) pour de fausses ordonnances. De ce nombre, 65% concernent l'OxyContin ou le Dilaudid. « Et ces cas déclarés, ne sont que la pointe de l'iceberg. Les médecins et les pharmaciens hésitent à dénoncer, » note Bernard Lamothe, inspecteur à la division du crime organisé du SPVM.

Les profits qui découlent de la vente des opiacés sur ordonnance sur le marché noir sont énormes. À Montréal, un comprimé de Dilaudid qui vaut 0,70¢ à la pharmacie se vent 10\$ dans la rue. Un comprimé d'OxyContin de 30mg s'achetant 1,50\$ à la pharmacie se vent quant à lui 25\$ sur le marché noir.

Les profits sont si alléchants que plusieurs n'hésitent pas à revendre les prescriptions. Des personnes âgées feraient notamment ce commerce dans les bars du centre-ville.

Alors que le trafic d'héroïne, de cocaïne et de crack est surtout contrôlé par le crime organisé, le commerce d'opiacés d'ordonnance transite par des criminels indépendants. « Des joueurs compulsifs ou des alcooliques se font prescrire des opiacés en faisant semblant d'avoir mal et ils les revendent dans la rue pour pouvoir jouer ou boire de l'alcool, » illustre Mélanie (nom fictif), intervenante à l'organisme l'Anonyme, qui vient en aide aux gens de la rue.

Nombreux dangers

Les opiacés sont parmi les substances créant le plus facilement des dépendances chez les consommateurs. « La dépendance peut même se créer chez des gens qui consomment ces produits pour la bonne raison au départ. Souvent, ça prend seulement de trois à quatre semaines pour devenir dépendant. C'est vite, » souligne Jacqueline Blais, infirmière au centre Dollard-Cormier, à Montréal.

Le Dr Lauzon ajoute que le risque de faire une surdose en s'injectant des opiacés sur ordonnance « est équivalent aux risques courus avec l'héroïne. » De 30% à 40% des 1000 à 2000 surdoses recensées chaque année au Canada sont liées aux opiacés prescrits. Aux États-Unis, près de 30 000 personnes en meurent chaque année, un total plus élevé que les morts liées aux surdoses de cocaïne et d'héroïne réunies. Les Américains qualifient même l'abus de médicaments sur ordonnance « d'épidémie. »

Le fait que les toxicomanes écrasent les médicaments et les diluent dans l'eau avant de se les injecter augmente de beaucoup leurs risques de surdose. Car les médicaments ne sont pas conçus pour cet usage. Certains produits sont particulièrement dangereux lorsqu'ils sont injectés. L'OxyContin, par exemple, dure 12 heures lorsqu'il est pris oralement. « Si on se l'injecte, on a les effets d'un 12 heures d'un coup, » indique la Dre Morin.

Selon M. Mary, de Cactus, l'un des problèmes des opiacés sur ordonnance est que les toxicomanes s'en injectent plusieurs fois par jour. « Entre sept et dix fois, » dit-il en augmentant du coup les risques d'infection.

La Presse a obtenu quelques rapports de coroner concernant des morts liées à des surdoses d'opiacés au Québec au cours des dernières années. La quasi-totalité fait suite à des arrêts respiratoires. Mais aucun décompte exact n'existe. « On dirait qu'étant donné que ça touche une tranche de population marginale, on s'en fout. Mais malheureusement, puisqu'on n'a aucune statistique, on ignore l'ampleur du phénomène, » note la Dre Morin...



Témoignage : Sortir du silence

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?aid=107



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

Sortir du garde-robe demande beaucoup de courage, mais j'ai la conviction que plus nous serons nombreux à nous afficher ouvertement, plus la population révisera ses préjugés envers la maladie mentale. Au risque de m'exposer aux préjugés et à l'exclusion, je vais tenter de vous résumer vingt ans de parcours

entre la folie et le rétablissement. Il y a des histoires qui sont difficiles à raconter et d'autres qui sont dévoilées avec fierté. La mienne est le chemin reliant les deux.

Du banc de parc au banc d'école

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

Adulte, j'ai fait la rencontre de plusieurs psychiatres, eu différents diagnostics, pris de multiples médicaments pour avoir des résultats similaires : je souffrais toujours. Pendant ce temps, mon désespoir continuait de grandir. J'avais des épisodes de manie me propulsant en psychose et me plongeant par la suite en dépression. On a finalement diagnostiqué un trouble bipolaire. Je souffre également d'agoraphobie, peur qui m'a paralysée pendant plusieurs années. Tous ces moments de folie furent très souffrants et humiliants pour moi. Ils m'ont conduite à des endroits que je n'aurais jamais voulu visiter. J'ai habité des lieux sans adresse et y ai trouvé refuge dans les substances.

J'engourdissais ma folie jusqu'à ce qu'elle se réveille plus puissante que jamais. L'errance était devenue ma destination. Rapidement, je me suis perdue, laissant derrière moi : mes proches, mon avenir, mes rêves et ma dignité. Jamais je n'aurais cru survivre à ces épreuves...et pourtant...

CENTRE DE CRISE



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

pour moi.

L'espoir de Sam

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

Mon parcours de rétablissement

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

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

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

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

Actuellement, j'offre des formations et des conférences basées sur le partage de mon expérience de vie qui est maintenant reconnue comme une expertise que je peux transmettre à mes pairs et aux intervenants. Je coordonne également un programme national qui, entre autres, fait la promotion de l'embauche de personnes ayant vécu un trouble mental; ceux-ci sont engagés comme intervenants, pairs aidants dans le réseau de la santé mentale. Et, à ce titre, je leur offre de la formation. J'ai également été certifiée pair aidant en Georgie et j'ai enseigné la pratique de l'intervention par les pairs en France. Les pairs aidants sont des modèles d'espoir et d'inspiration pour plusieurs personnes, qui tout comme je l'ai été, se sentent condamnées à vivre dans la folie et avec une existence vide de sens. Finalement, à travers mon parcours, j'ai dû affronter ma peur de la stigmatisation en m'affichant ouvertement face à mon entourage et dans le cadre de mon travail.

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

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

Nathalie Lagueux

Le blues de la jeunesse québécoise

Silvia Galipeau, La Presse le 17 octobre 2011

Finie, la douce folie de la jeunesse? Chose certaine, les jeunes semblent faire preuve ces jours-ci d'un mal de vivre hors du commun. Plus seuls, plus inquiets face à leur santé, et surtout plus pessimistes quant à l'avenir de la planète, ils sont loin de voir la vie en rose. Un nouveau sondage fait le point.

Un jeune sur quatre avoue se sentir seul, avoir du mal à vivre avec l'époque actuelle, craindre pour sa santé mentale et, surtout, croire que l'environnement va se détériorer au cours des cinq prochaines années.

C'est ce qui ressort du troisième et dernier volet de la série d'enquêtes d'Hebdos Québec, « Découvrez le vrai visage du Québec, » rendu public le 17 octobre 2011, portant cette fois sur les jeunes de 18 à 29 ans.

Le sondage, réalisé entre le 30 avril et le 29 juin dernier, par Léger Marketing, a été mené auprès de 29 016 Québécois, issus de 150 localités différentes.

« Cet axe jeunesse n'était pas prévu au départ, indique Gilber Paquette, directeur général d'Hebdos Québec. Puis, en analysant les données, certains écarts entre les jeunes et le reste de la population nous ont sautés aux yeux, notamment en ce qui a trait à la solitude, à l'époque actuelle, et à l'environnement. Depuis trois ans (que nous menons ce sondage), c'est une constante, poursuit-il, il se passe quelque chose avec les jeunes. On sent un certain mal de vivre. »

À la question : vous arrive-t-il de vous sentir seul, les jeunes du Centre-du-Québec sont les premiers à répondre par l'affirmative, à 30%, suivis de près par les Montréalais à 27% et des jeunes de l'Abitibi-Témiscamingue et du Lac-Saint-Jean à 26%. Inversement, au sein de la population en général, seul un Québécois sur six, soit 15%, dit se sentir aussi seul. « C'est comme si la promesse des technologies de l'information, qui devait nourrir nos relations, avait finalement déçu un jeune sur quatre, » analyse Gilber Paquette.

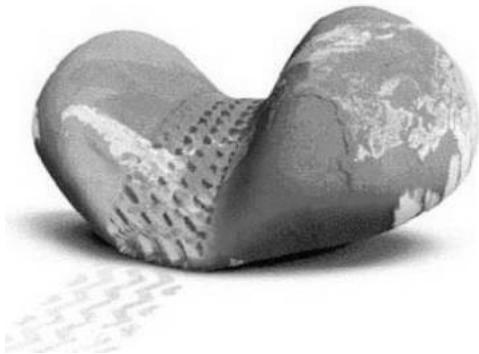
D'ailleurs (est-ce vraiment une surprise?), ce sont aussi des jeunes, à 62%, qui se disent les plus dépendants face à l'internet, contre 54% de la population générale.

Une très grande majorité de jeunes Québécois (68%, contre 48% pour la population en générale) aurait aussi préféré vivre à une autre époque, tout particulièrement les Gaspésiens, à 80%. « Et quand on leur demande à quelle époque, ils choisissent majoritairement les années 60-70, ce qui est révélateur. Ces années étaient associées au bonheur, à la liberté... »

Et du même souffle, un jeune sur quatre (25%, contre 13% pour la population en générale) avoue toujours avoir peur de développer une maladie mentale, de faire une burn-out ou une dépression. Ce sont les jeunes de la Côte-Nord qui sont ici les plus soucieux, à 45%.

Moins écolos qu'on croit?

Contre toute attente, les jeunes sont moins nombreux à avoir fait des gestes concrets pour réduire leur consommation d'énergie au cours du dernier mois, à 59%, contre 70% pour le reste de la population. Pire : interrogés, à savoir s'ils ont jeté un contenant recyclable (en plastique, métal ou verre) aux poubelles dernièrement, plus d'un jeune sur deux répond par l'affirmative (52%), contre un Québécois sur trois (35%). C'est en Abitibi-Témiscamingue (65%) et au Saguenay Lac-Saint-Jean (64%) que les jeunes ont été les plus délinquants à cet égard.



« Dans l'esprit où les jeunes ont tendance à se dire verts, oui, cela m'a vraiment surpris. »

Ils semblent enfin particulièrement pessimistes quant à l'avenir de la planète, puisque 25% d'entre eux affirment que l'environnement va se détériorer dans les cinq prochaines années, contre 17% pour le reste du Québec. « On a l'impression que les jeunes ont lancé la serviette, » conclut Gilber Paquette.

Le sondage « *Découvrez le vrai visage du Québec,* » réalisé par Léger Marketing pour le compte d'Hebdos Québec, a été mené du 30 avril au 29 juin dernier, auprès de 29 016 Québécois de 18 ans et plus, dans 150 localités de la province. La marge d'erreur est évaluée à 0,58%, 19 fois sur 20. Le sondage s'est divisé sur trois axes : un portrait social, relationnel et économique; la tolérance; puis la jeunesse (troisième et dernier axe, dont les résultats sont rendus publics aujourd'hui).

L'avis de la psy

La présidente de l'Ordre des psychologues, Rose-Marie Charest, décortique pour nous certaines données du sondage « *Découvrez le vrai visage du Québec,* » réalisé pour le compte d'Hebdos Québec.

Seuls, les jeunes?

« On a l'impression que les jeunes sont plus en réseau qu'ils ne l'ont jamais été. Mais en même temps, malgré tout le grand nombre de contacts que l'on peut avoir, cela ne nous fait pas pour autant de vraies relations. (...) C'est ce qui expliquerait pourquoi les jeunes se sentent seuls : leur communication internet est intellectuelle, mais elle n'est pas affective. Or, la satisfaction de nos besoins affectifs, c'est aussi ce qui fait qu'on se sent moins seul. »

Ils auraient préféré vivre à une autre époque

« On idéalise les autres époques, selon moi. C'est une idéalisation de l'histoire transmise. Faire partie d'une histoire, cela donne un sens à sa vie. Il est normal qu'à cet âge, on n'ait pas encore d'histoire. Moi, je pense qu'il faut prendre ces résultats avec un grain de sel. Cela relève presque du niveau fantasmatique : on aimerait un ailleurs meilleur, mais on a tendance à idéaliser le passé, vous savez... »

Ils craignent de souffrir de maladie mentale?

« Plus on est jeune, plus on est fragile. On a plus de choses à découvrir de la vie, donc plus de combats à mener. Il y a quelque chose de normal à être plus inquiet. Je ne suis pas vraiment étonnée. En même temps, il y a beaucoup plus d'informations qu'il y en avait par le passé. Dans leur parcours scolaire, les jeunes sont informés sur les risques de dépression, de burn-out, etc. Ils peuvent moins prendre appui sur leur expérience du passé.

Or, plus on est jeune, statistiquement, plus les probabilités qu'il nous arrive un jour quelque chose sont élevées! Mais en même temps, il ne faudrait pas dramatiser : la très grande majorité des problèmes mentaux finissent par se résoudre! »

Peu écolos, les jeunes?

« C'est ce qui m'a vraiment étonnée. J'ai l'impression que les jeunes sont davantage sensibilisés aux questions relatives à l'environnement. Étant plus sensibilisés, leurs exigences envers eux-mêmes sont probablement plus élevées. Leurs exigences étant plus élevées, ils sont probablement aussi plus critiques face à eux-mêmes (d'où le pourcentage élevé qui reconnaît, à la « question piège, » avoir jeté à la poubelle un contenant recyclable)! Ce 25% des pessimistes m'a aussi attristée. Les jeunes ne sentent pas qu'ils ont beaucoup de contrôle sur leur avenir. Je mettrais ça en lien avec leur cynisme face à la politique. On le sait : les jeunes vont moins voter. Ce que ces données nous disent : c'est que les jeunes ne croient pas au projet collectif... »

23% des jeunes de 18-29 ans disent se sentir seuls tout le temps ou souvent (contre 15% chez l'ensemble des Québécois)

68% préféreraient vivre à une autre époque (contre 48%)

25% craignent de développer une maladie mentale (contre 13%)

62% trouvent difficiles de ne pas pouvoir se connecter à l'internet (contre 54%)

25% croient que l'environnement va se détériorer dans les cinq prochaines années (contre 17%)

Source : « *Découvrez le vrai visage du Québec,* » un sondage d'Hebdos Québec, réalisé par Léger Marketing.

**Semaine de la santé mentale : Isabelle a frôlé la MORT
Granby en région.ca, avril 2011 par Alain Bérubé**

« Je subissais ma vie, je réagissais selon les émotions que je vivais. Je ne prenais aucune décision seule, de crainte de déplaire à mon entourage. Et je préférais ne rien faire pour moi, car je ne croyais pas le mériter. Lorsque je me levais le matin, je me sentais trois fois plus lourde que mon poids réel, tellement j'étais démotivée. »

Isabelle Colmor, 35 ans, a choisi de rompre son silence. Une dépression, qui a fait suite à de graves problèmes conjugaux, lui a fait perdre 30 livres. Et il en a fallu bien peu pour que sa tentative de suicide soit fatale.

Le cas d'Isabelle n'est pas unique. Au cours des 12 derniers mois, un Québécois sur dix de 15 ans et plus aura vécu des épisodes de troubles mentaux ou de dépendance. Et pour l'ensemble d'une vie, c'est une personne sur quatre. Brome-Missisquoi, qui bénéficie d'un réseau d'organismes communautaires bien établi, s'en sort heureusement plutôt bien.

Nancy Di Vincenzo, coordonnatrice à l'Éveil (une ressource de soutien à l'intégration sociale), soutient que les signes sont encourageants pour le territoire desservi par le CSSS la Pommeraie. Le niveau de stress moins élevé et le tissu social sont, selon elle, des atouts dans la lutte contre les troubles de santé mentale.

« Le taux annuel moyen de mortalité par suicide est passé ici de 21 à 18 pour 100 000 hommes depuis plus de 20 ans. Notre population est plus âgée, mais plus active qu'ailleurs. Et nous n'avons pas à attendre des heures sur le pont Champlain afin d'aller travailler. Cette qualité de vie permet d'éviter bien des troubles de santé mentale, » dit-elle.

Le CSSS la Pommeraie demeure une porte d'entrée intéressante pour ceux qui souhaitent amorcer un retour à une vie plus « normale. » Richard Plante, coordonnateur des services psychosociaux adulte et santé mentale, souligne que les jeunes de la région sont très bien desservis.

« Il nous manque encore, cependant, au moins un psychologue pour compléter notre équipe afin de réduire les listes d'attente pour adultes.

Heureusement, le problème devrait être réglé prochainement. Et nous bénéficions d'une excellente collaboration avec les organismes communautaires de la région, qui complètent bien nos interventions, soutient M. Plante.

De lourds impacts

Les coûts sociaux associés à la santé mentale représentent au Canada, pour un an, plus de 7 milliards. Et encore, le travail accompli par les organismes communautaires permet de réduire la facture. Selon Mme Di Vincenzo, toutes ces données de Statistiques Canada ne sont que la pointe de l'iceberg.

« Pour un cas déclaré de troubles mentaux, il y en a trois qui demeurent cachés. Les tabous et les préjugés sont encore très présents dans notre société, » atteste-t-elle.

Patrice Lamarre, également de Farnham et âgé de 39 ans, a également connu le fond du baril. Durant son adolescence et pendant plusieurs années, plusieurs troubles mentaux, dont la maniaque-dépression, l'anxiété généralisée et la schizophrénie, ont miné son quotidien. Au Québec, une personne sur 100 vivra une problématique de santé mentale grave telle la bipolarité et la schizophrénie.

« Comme je viens d'une famille dysfonctionnelle, j'ai vécu de nombreuses difficultés à l'école et au travail, n'arrivant pas à bien communiquer avec les autres. Et afin d'attirer l'attention, j'ai commis des actes de vandalisme ainsi que quelques vols, » relate-t-il.

Briser l'isolement

Le Phare source d'entraide, qui a des bureaux à Cowansville et à Farnham, favorise les échanges entre les membres dans un climat cordial, par le biais de diverses activités (club de marche, ateliers de croissance, vente de framboises).

« Bien des gens comme Patrice viennent ici briser leur isolement, sans être jugés. Nos membres demeurent les maîtres d'œuvre de leur démarche et peuvent s'impliquer, sur une base volontaire, dans nos activités, » mentionne la coordonnatrice Camille Béland.

L'Éveil, qui a accompagné Isabelle dans son cheminement, souhaite également une implication active de la personne qui souffre de troubles de santé mentale.

« Les gens qui vivent de dures épreuves telles un décès, une rupture, une perte d'emploi ou de la violence conjugale peuvent compter sur notre écoute et notre soutien. Mais il faut d'abord que la personne prenne la décision de faire appel à nous, » établit Mme Di Vincenzo.

Espoir

Isabelle Colmor assure que sa démarche personnelle, qui l'a aidée à se prendre en main, lui a donné davantage d'estime de soi.

« J'ai appris que je méritais le bonheur et que la plupart de mes peurs étaient fausses. C'est une question de perception et que comme le dit le livre *Le Secret*, il faut être positif afin d'attirer du positif, » clame-t-elle. Patrice Lamarre affiche également un ton optimiste face à son « rétablissement mental. »

« Je ne me sens plus exclu de la société. J'ai maintenant un projet de vie, soit travailler à mon tour dans le domaine de la santé mentale. Et je peux partager avec mon entourage sans me sentir jugé. Le fait de m'impliquer au Phare me donne une grande satisfaction personnelle. Je recommence à avoir des buts et des rêves, » allègue-t-il.





LA FOLIE SUDOKU !

Règle du jeu : vous devez tenter de remplir chacune de ces quatre grilles avec les chiffres de 1 à 6, de manière à ce que :

- ✓ Chaque ligne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque colonne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque bloc de 3 X 2 contienne tous les chiffres de 1 à 6.

Jeu 1

1		4			
	6		1		
			6		3
6		3			
		2		6	
			2		1

Bonne chance
et bon
divertissement

Jeu 2

			1		3
				5	
	2		3		
		5		1	
	5				
4		6			

Jeu 3

		6			
2					1
		4		5	
	5		2		
4					6
			3		

Solutions à la page 40

Jeu 4

6			2	5	
					4
	1		5		
		6		1	
4					
	6	5			3

Mots croisés

Solution à la page 41!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2						■						
3				■						■		
4							■					
5		■							■			■
6					■							
7					■	■					■	
8				■				■				
9									■			
10			■			■				■		
11	■							■				
12							■					

HORIZONTALEMENT

- 1- Verreries
- 2- Les gladiateurs y combattaient - Entamé
- 3- Roue à gorge – Il est très recherché pour sa fourrure – Pronom indéfini
- 4- Propres – Ancienne capitale du Frioul
- 5- Qui n'existe pas – Chiffres romains
- 6- Sans éclat - Écimées
- 7- Bienheureux – Examen qui consiste uniquement en interrogatoires
- 8- Logement – Tenu pour vrai – Tribu écossaise
- 9- Maillot de corps à manches courtes – Unité de travail
- 10-Étain – À la forme d'un T – Servent à jouer – Préfixe privatif
- 11-Mis hors de prison – Oiseau d'Australie
- 12-Privée - Fléchir

VERTICALEMENT

- 1- Enfants insupportables
- 2- Bord de bois – Qui a perdu la raison
- 3- Félicité éternelle – Chiffres romains
- 4- Préposition – Marque le superlatif absolu – Vedette de cinéma
- 5- Hausser – Tendrement aimée
- 6- Eut pour élève Démosthène – Ricané – Mère de Thémis
- 7- De toi- Évaporé
- 8- Vendre - Ferrure
- 9- Circulaire – Bruit sec - Condiment
- 10-Infinitif – Démonstratif de la langue juridique- À moitié
- 11-Exposé - Multitude
- 12- Ses feuilles sont purgatives - Préoccupé

Remerciements

Quelques mots de remerciement

À Me Saint-Amant pour l'efficacité et la rapidité sur mon dossier.

Pour un jugement rendu en ma faveur.

Par cette rapidité, vous m'avez enlevé une angoisse.

Je profite de cette occasion pour faire part de la joie

Que je me procure lors de la fête et du repas de Noël

Fait spécialement pour nous.

J'en profite pour remercier toute l'équipe de la SRAADD

J'ai hâte de vous voir tous à la prochaine élection

Sincèrement merci

Raymond, membre

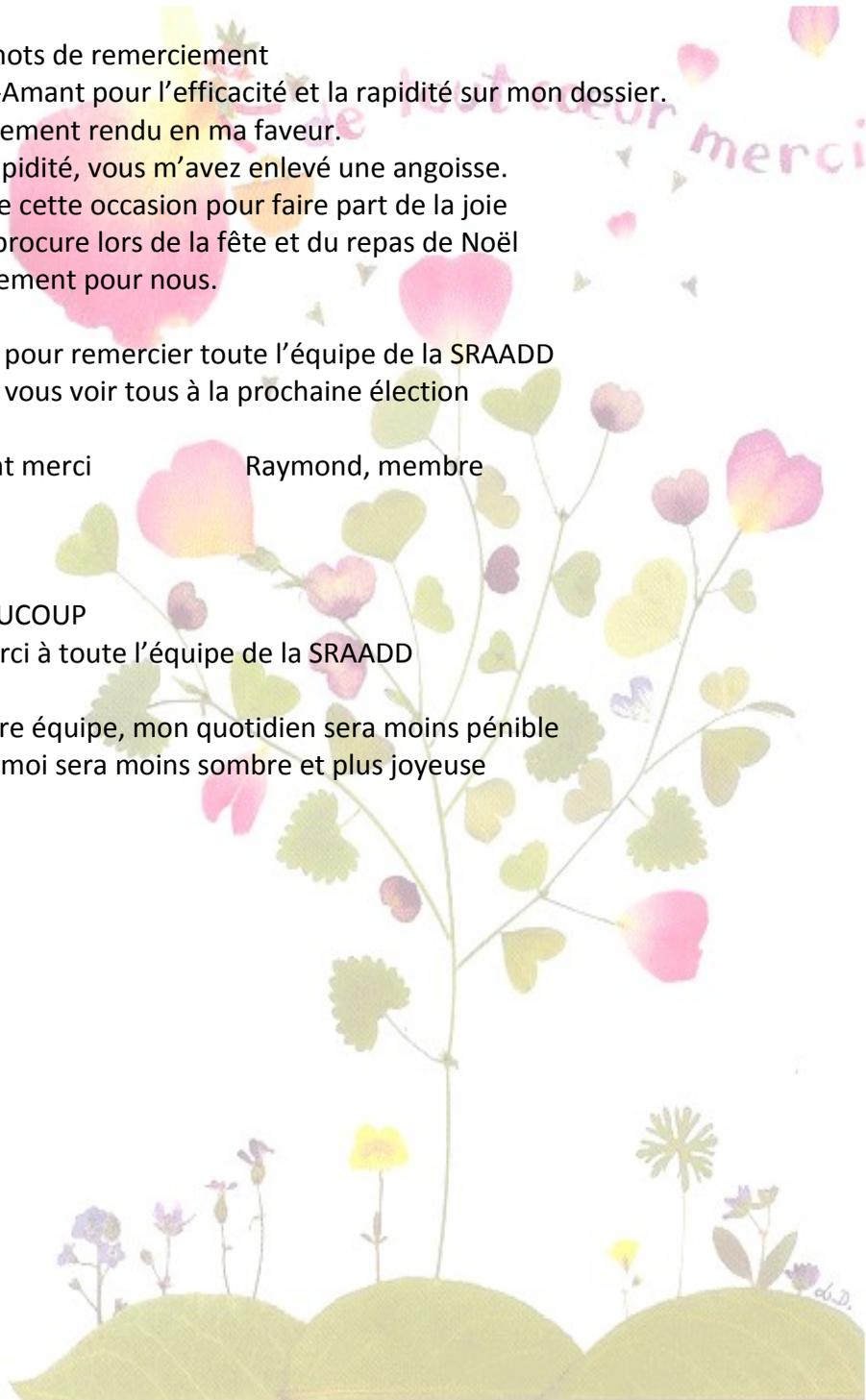
MERCI BEAUCOUP

Un gros merci à toute l'équipe de la SRAADD

Grâce à votre équipe, mon quotidien sera moins pénible

La vie pour moi sera moins sombre et plus joyeuse

Mathieu G.



Le voilier

Le voilier pourtant si fort et pesant, doit obéir au vent; soit-il léger ou puissant. Comme l'agneau docilement, il se laisse guider. Si imposant, bien que vulnérable, il s'incline devant l'inévitable.

La vie, tout comme le voilier souvent doit s'incliner. On ne fait pas la pluie et le beau temps, même si l'on sait s'en protéger. On peut toujours rêver nos fantaisies,... la Vie n'en aura aucun souci... Et on finit par accepter qu'on est seulement un passager, à bord d'un très grand Voilier.

Si on sait s'accommoder de chaque température, tout intempérie se fait miniature et chaque rayon de soleil, une côte d'Azur.

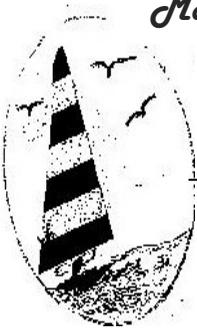
Auteure peu connue : Jacy Coulombe

Bon voyage

Maman, Amour Tendresse

Ja fille : Jacy Coulombe

XXXX



(1918-2011)

À la douce mémoire de Mme Jeannette Goulet-Coulombe
Décédée le 26 septembre 2011
À La Sarre, Abitibi, QC

Michel Courtemanche : au bord du gouffre

Marc-André Lemieux, journalmetro.com, publié le 13 octobre 2011

En pleine gloire au milieu des années 1990, Michel Courtemanche a contemplé l'idée du suicide. N'eût été l'intervention in extremis de son entourage, l'humoriste québécois aurait commis l'irréparable alors qu'il se trouvait en France pour une tournée. Fait à mentionner : sur le chemin de l'hôpital, à bord d'un camion de pompiers, il a pris le temps de signer des autographes à des fans en délire qui ne réalisaient visiblement pas le drame qui se déroulait sous leurs yeux.

Le comique relate cette incroyable histoire dans Michel Courtemanche : L'homme qui faisait des grimaces, un documentaire en deux parties dont la première a été diffusée lundi le 17 octobre à Canal Vie. Réalisée par Guy Boutin, l'émission lève le voile sur le parcours du célèbre mime, un périple marqué par une ascension fulgurante et une descente aux enfers pour le moins foudroyante. Au-delà des détails croustillants qui auraient fait la joie des journaux à potins de l'époque, cette série de deux épisodes vise à démystifier la maladie mentale. Car Courtemanche souffre de troubles bipolaires, une maladie qui touche 4% de la population et qu'il a hérité de son père.

Tourné au printemps dernier, le documentaire s'ouvre sur des images de Michel Courtemanche, errant dans la ville, la tête enfouie sous la capuche de son manteau, tel Eminem dans 8 Miles. Tout de suite, on entre dans le vif du sujet.

« J'avais beau avoir du succès, je ressentais un malaise, » l'entend-on dire à l'écran. Intitulée la rançon de la gloire, la première heure retrace, au moyen de témoignages, la tortueuse odyssée du bouffon : de son enfance tumultueuse à sa cure de désintoxication, en passant par sa réussite professionnelle et ses nuits de débauche. « Je suis parti sur une balloune qui a duré trois ans, » dit-il à propos de la période qui a suivi son fameux spectacle au Hanger 16, le dernier de sa carrière, en juillet 1997.

Parmi les amis de Michel Courtemanche qui donnent leurs impressions sur le chemin emprunté par l'artiste, citons Martin Petit, Michel Drucker, Lise Dion et Claude Legault. « J'ai longtemps cru qu'il allait se tuer, » déclare ce dernier à la caméra.

Bien qu'il aborde des thématiques plutôt graves, le documentaire n'est pas lourd et ne verse pas dans le pathétisme, grâce entre autre au sens de l'humour de son sujet principal.

« Moi je l'ai all dressed en tabarnak! » s'exclame Michel Courtemanche en montrant le cocktail de pilules qu'il doit avaler chaque matin : Lithium, Prozac, Wellbutrin, testostérone, oméga-3, etc. Aujourd'hui, Michel Courtemanche va mieux. « Je suis un gars extrêmement heureux, mais je roule dans un char qui fonctionne très mal, » dit-il en entrevue.

Et quand on lui parle d'un éventuel retour sur scène, le comique se montre catégorique.

« Il n'en est pas question. Je ne serais jamais capable. J'angoisserais beaucoup trop, affirme-t-il. Cela dit, quand je vois qu'un de mes amis humoristes a le trac avant un show, je le trouve naïseux! »

Michel Courtemanche : L'homme qui faisait des grimaces

À Canal Vie, les 17 et 24 octobre à 23 h

En rediffusion les 23 et 30 octobre à 20h

Les hauts est les bas de Michel Courtemanche
Par Hugo Dumas, la Presse, publié le 15 octobre 2011

La scène, c'est fini à jamais pour Michel Courtemanche. Cette scène qui lui a permis d'engranger des montagnes de fric et de s'enivrer au succès, mais qui l'a également aspiré vers les bas-fonds, exacerbant les symptômes de la bipolarité dont il souffrait sans le savoir.

« Il n'est plus question que je retourne sur scène. Je ne suis plus capable, » a confié l'humoriste de 46 ans après le visionnement de presse du très touchant documentaire de deux heures *Michel Courtemanche : L'homme qui faisait des grimaces*, dont Canal Vie a diffusé la première partie lundi le 17 octobre à 23h.

Devant la caméra de Guy Boutin, celui qui a été surnommé le Jerry Lewis québécois se livre avec franchise et aplomb, parfois de façon très crue, sans toutefois jamais s'apitoyer sur son sort. Michel Courtemanche nous ouvre même les portes de sa pharmacie personnelle et détaille le contenu de chacun des flacons qu'il décapsule tous les jours depuis que son diagnostic de bipolarité est tombé, il y a sept ans seulement : lithium, seroquel, prozac, wellbutrin, testostérone en tablette et oméga-3.

Malgré ce cocktail qui stabilise l'humeur, le mime québécois qui fait du bruit, comme l'ont surnommé les Français, souffre encore de haut et de bas. Il vient tout juste de sortir d'un « gros down » d'un an et demi, où il a songé à vendre son loft, car l'argent se faisait rare.

En visionnant, étape par étape, la descente aux enfers de Michel Courtemanche, on se rend compte que le clown était plus triste. Il était gravement malade. Et sa maladie l'a violemment rattrapé le soir du 17 juillet 1997 au hangar 16, où il a abruptement quitté la scène et n'y a plus jamais posé ses converses.

Cet épisode, que l'on voit en partie dans le documentaire, est bouleversant. En sueur, victime d'une attaque de panique, Courtemanche explique qu'il ne se sent pas bien du tout et qu'il désire stopper le spectacle. La foule rigole, croyant que c'est une blague, tandis que lui est quasiment entrain de mourir en direct. Dans les coulisses, il pleurait et criait son mal de vivre, confie sa sœur Suzanne à la caméra. La gloire, la richesse, les femmes, rien ne comblait son vide.

A suivi « une balloune de trois ans, » entre 31 et 34 ans, une époque que l'humoriste qualifie lui-même d'*all dressed*: « cocaïne, pilules, pot, hasch, filles, médicaments, tout d'une shot! » Un traitement choc pour engourdir son mal être.

« J'ai longtemps cru que Michel allait se tuer. On en a des Kurt Cobain ici, » raconte son grand ami Claude Legault. Encore aujourd'hui, Michel Courtemanche se questionne : « Comment ça se fait que je suis encore vivant? »

Car, au fond du trou, il a tenté de mettre fin à ses jours en sortant d'un séjour en psychiatrie, en Bretagne. Comme il n'y avait pas d'ambulance dans la municipalité où il séjournait, ce sont les pompiers qui l'ont transporté à l'hôpital. Imaginez : pendant le trajet, les sapeurs lui ont même quémagné des autographes. « Le plus dur, c'est de faire semblant que tout va bien, » explique Michel Courtemanche en entrevue.

Il s'est finalement pointé à la Clinique de désintox. Nouveau Départ, complètement au bout du rouleau, et a dit adieu à ses vieux *chums* de brosse. « Pour mon dernier soir, j'en ai viré toute une, » rappelle-t-il. Sa cuite la plus autodestructrice du lot. À l'époque, il « sniffait des quantités énormes de cocaïne » et était incapable de s'arrêter même pour une heure.

Les ennuis de santé de Michel Courtemanche ont débuté alors qu'il n'avait que 16 ans et qu'il vivait des crises de stress l'empêchant de dormir. Il croit avoir hérité de la bipolarité de son père, qui en était aussi atteint. Aujourd'hui, ça va beaucoup mieux. Les hauts et les bas se traversent de façon moins envahissante. « Je suis heureux, mais dans un char qui fonctionne très mal, » dit-il aux journalistes, qui le mitraillent de questions très personnelles.

Célibataire depuis sept ans, car il est incapable de demeurer stable dans une relation à long terme, Michel Courtemanche estime maintenant être en mesure de « passer à autre chose. » Il souhaite que son témoignage aide ceux qui comme lui, composeront toute leur vie avec la bipolarité.

Vraiment, c'est une émission composée avec finesse et intelligence que nous offre Michel Courtemanche. On ne peut qu'éprouver de l'admiration devant son humilité, sa générosité et son désir sincère d'altruisme. C'est de cette façon que l'on brise les tabous. Un à la fois, petit bout par petit bout.



À propos des maladies mentales

La Tribune, publié le 13 octobre 2011

Saviez-vous que le suicide a enlevé 3 611 vies canadiennes cette année et qu'à travers le monde, un million de personnes se sont donnés la mort? Saviez-vous qu'une personne sur cinq souffre de détresse psychologique? Saviez-vous que les hommes réussissent plus souvent leur suicide que les femmes sauf que les femmes font plus de tentatives. Saviez-vous que selon l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec, l'expertise clinique des infirmières en raison de la position qu'elles occupent dans le réseau de la santé, de leur champ d'exercices et de l'essence même des soins, peuvent contribuer à « réduire » le nombre de suicides au Québec?

Saviez-vous qu'en santé mentale, dans certaines unités psychiatriques à travers le Québec, on pallie la pénurie des infirmières en les remplaçant par d'autres professionnels? Saviez-vous que les maladies mentales peuvent débuter à l'enfance et se poursuivre dans l'adolescence pour finalement se faire diagnostiquer qu'à l'âge adulte?

Saviez-vous que souvent la consommation d'alcool et de drogues débute chez les jeunes afin d'apaiser leur fragilité mentale et peuvent se terminer en toxicomanie? Saviez-vous que la dépression est le cancer de l'âme mais qu'elle peut se guérir?

Saviez-vous que plusieurs personnes autour de vous qui sont diagnostiquées avec une maladie mentale ne le révéleront pas à cause des préjugés et de la stigmatisation? Saviez-vous qu'il y a des médecins, infirmières, etc. à travers le Canada qui se donnent la mort plutôt que de vivre un diagnostic de maladie mentale? Saviez-vous que la maladie mentale n'a pas d'âge ou de préférence sociale et que le suicide n'épargne aucun groupe de la société?

Alors la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales vient de prendre fin, regardez autour de vous et au lieu de demander à la personne «Ça va bien?, » informez-vous, vous seriez souvent surpris de la réponse.

Catherine Beaudry, Infirmière clinicienne en santé mentale CHUS

Les proches souffrent en silence

Mélyssa Gagnon, Le Quotidien 11 octobre 2011

La « désinstitutionnalisation » des personnes souffrant de maladie mentale et les modifications des critères de dangerosité ont des répercussions immenses sur la vie de nombreuses familles du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Alors que l'hospitalisation se fait de plus en plus rare, les proches de personnes aux prises avec une problématique de santé mentale vivent une détresse inégalée. Le Maillon, un organisme régional de soutien destiné aux familles, lance un véritable cri du cœur dans l'espoir que les choses changent.

Depuis le temps qu'elle dirige le Maillon et y anime des « groupes de partage » destinés aux proches de personnes atteintes de maladie mentale, Guylaine Laberge ne s'est jamais sentie aussi désabusée.

En septembre dernier, la responsable a été frappée de plein fouet par la détresse et l'épuisement qui affligent les membres de l'organisme. Selon elle, le temps est venu de dénoncer la lourdeur d'un système défaillant, faisant en sorte que plusieurs familles se trouvent fragilisées devant l'impossibilité d'obtenir les soins appropriés pour leur être cher.

« Ça m'a sauté aux yeux la détresse de ces gens-là. Les familles sont souffrantes et il faut faire quelque chose. La société doit se rendre compte qu'on a fait une erreur monumentale avec la désinstitutionnalisation. On a décidé de sortir des personnes malades des hôpitaux, mais on n'as pas mis suffisamment de ressources en place, » illustre la directrice du Maillon.

Guylaine Laberge estime que des modifications à la Loi entourant les critères de dangerosité d'un malade ont des répercussions magistrales sur la décision d'hospitaliser, ou non, une personne atteinte de maladie mentale. Elle explique que si un individu ne représente pas un danger aux yeux du professionnel chargé de l'évaluer dans la foulée d'une crise, il sera retourné dans son milieu. Guylaine Laberge croit que cette « photo du moment » est souvent peu représentative de l'état dans lequel un malade se trouve réellement.

« Ici au Maillon, il arrive souvent qu'on doive fermer des dossiers parce que la personne est décédée ou a été emprisonnée. C'est évident que si la personne souffrant de maladie mentale n'est pas encadrée ou ne reçoit pas les soins appropriés, la désorganisation s'installe avec des conséquences parfois dramatiques pour la famille, » poursuit-elle.

Débat

Des événements hautement médiatisés relancent le débat sur la « désinstitutionnalisation. » Le cas de Mario Hamel, un homme souffrant de troubles mentaux à l'origine d'une fusillade à Montréal a fait couler beaucoup d'encre. Mais pour Guylaine Laberge, la région connaît aussi son lot de ratés découlant des difficultés à faire hospitalier un proche.

« Ce n'est pas vrai que tout va bien en région. On entend parler d'histoires à Montréal concernant des cas lourds non traités. Il y en a ici, chez nous. Les policiers ne sont plus capables. Les gens n'en peuvent plus. C'est toute la société qui paie, » dit Guylaine Laberge. La responsable estime que plusieurs intervenants en santé mentale partagent son avis mais refusent d'en parler publiquement.

« C'est carrément la loi du silence, »
croit-elle.



Différencier un trouble de la personnalité et un trouble affectif
Dr Jocelyn Aubut, Association Québécoise des parents et amis du malade mentale

C'est avec verve et humour que le Dr Jocelyn Aubut, le 28 septembre 1999, nous brossa un tableau comparatif fort intéressant :

Troubles affectifs

Maladie bipolaire et dépression

Troubles de la personnalité

Personnalité : antisociale, borderline, hystérique, narcissique

Perception des gens

Maladies plus nobles causées possiblement par problèmes physiologiques (neurotransmetteurs)

Davantage perçue d'un point de vue moral : méchant, tête dure, etc.

Sphère affective semblable

Alternance d'euphorie et de dépression
Irritabilité
Grandiosité
Autodépréciation

Alternance émotionnelle
Irritabilité
Colère dirigée
Autodépréciation

Différent

Variation extrêmes de l'humeur
Causes plus intrinsèques

Variations d'humeur plus dépendantes de facteurs de l'environnement, changement d'humeur au quotidien et tendance à projeter le blâme sur autrui (victimisation) Prédominance de la colère

Sphère relationnelle semblable

Fuite
Remise en question des relations
Épuisement des proches

Idéalisation, dévalorisation des autres
Remise en question, des relations de vie chaotique
Épuisement des proches
Séduction très présente

Différent

Alternance de périodes de normalité
et de périodes difficiles liée à la maladie

Périodes d'idéalisation courtes
« Fatal Attraction »
Idéalise les gens ou les dévalorise
(les bons et les méchants) clivage :
manipule les « deux clans » de bons et
de méchants. La réalité est perçue sans
nuance (blanche ou noire)
Séduire mais inciter également à la pitié,
le goût de les sauver : voilà le piège

Sphère comportementale semblable

Impulsivité
Hypersexualité
Imprévisibilité
Dépenses excessives
Jeu pathologique (gambling)
Agitation
Violence

Impulsivité
Imprévisibilité apparente
Conduites à risque (200km/hr)
Violence occasionnelle spécifique
(famille)

N.B. Tentatives de suicides communes dans les deux groupes

Différent

Liée à la phase de la maladie
(plus de dérive comportementale en manie,
plus extrême et peu spécifique)

Liée à la relation du moment prévisible
et spécifique (sa blonde, vacance de
son thérapeute)

Sphère cognitive semblable

« manière de réfléchir sa vie »

Distractibilité (pas présent)
Fuite des idées

Distractibilité occasionnelle
Difficulté à garder le focus sur un plan
de vie

Différent

Perte de contact avec la réalité extrême
(délire de pouvoir, paranoïa)

Perte de contact avec la réalité plus fugace, moins importante, atteintes Cognitives plus liées à la consommation
Alcool, drogues

Traitement

Biologique

Importance des stabilisateurs de l'humeur (lithium)

Intérêt pour les stabilisateurs de l'humeur aussi mais moins d'effet spectaculaire

Psychologique

Volet éducatif

Connaissance de sa maladie (facteurs précipitants, signes précurseurs) et acceptation
Psychothérapie individuelle et de groupe

Volet éducatif

Reconnaissance des modes relationnels (autocritique)
Responsabilisation
Gestion de crise
Contrat thérapeutique
Psychothérapie individuelle et de groupe

Social

Réhabilitation, réadaptation
Hospitalisation au besoin
Mesures sociales de protection (pour eux et pour les autres)

Réhabilitation, réadaptation
Hospitalisation (attentes limitées)
Mesures sociales de protection peu applicables

Conclusion

Comme parents, ami(e)s et thérapeutes, nous vivons dans l'impuissance du désespoir, de la colère, du rejet et du messianisme (sauveur); nous devons avoir des attentes réalistes, acceptés de seulement gérer la crise et se protéger en équilibrant le soutien et l'établissement de limites.

Toujours garder une vision à long terme, voir dans les périodes de crises.

Merci au Dr Jocelyn Aubut pour sa science et son « humanitude. » Raymonde Raymond

Dix conseils pour la santé mentale

Association Canadienne pour la santé mentale

1. Ayez confiance en vous

Déterminez vos points forts et vos points faibles, acceptez-les, tirez-en partis et faites de votre mieux avec ce que vous avez.

2. Acceptez les compliments

Bon nombre d'entre nous avons de la difficulté à accepter les compliments que l'on nous fait, mais nous avons tous besoin de nous rappeler de signes de reconnaissances positifs lorsque nous vivons des moments difficiles.

3. Réservez du temps pour les membres de la famille et les amis

Nous devons entretenir ces relations; si nous manquons d'égard envers ces personnes, elles ne seront pas là pour partager nos joies et nos peines.

4. Offrez votre aide et acceptez d'en recevoir

Les relations avec nos amis et les membres de notre famille sont renforcées lorsqu'elles sont mises à l'épreuve.

5. Établissez un budget sensé

Les problèmes financiers sont une source de stress. Souvent, nous dépensons pour des choses souhaitées plutôt que des choses nécessaires.

6. Faites du bénévolat

Participer à des activités communautaires donne souvent un but précis à notre vie, et nous en tirons une satisfaction que le travail rémunéré ne peut apporter.

7. Gérez votre stress

Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie, mais nous devons apprendre à les surmonter afin de conserver notre santé mentale.

8. Trouvez la force dans le nombre

Le fait de partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut vous aider à trouver une solution et à vous sentir moins isolé.

9. Identifiez vos humeurs

Nous avons tous besoin de trouver des façons constructives et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.

10. Soyez en paix avec vous-mêmes

Apprenez à vous connaître, à savoir ce qui vous rend vraiment heureux, et trouvez un équilibre entre ce que vous pouvez changer en vous et ce que vous ne pouvez pas changer.

Conseils pour la forme mentale

Pensez à votre bien-être affectif. Évaluez régulièrement votre santé affective. Tenez compte des exigences et des stress particuliers auxquels vous êtes confrontés et déterminez de quelle manière ceux-ci vous affectent.

Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Il est indispensable d'accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale. Vous vous sentirez plus forts et plus confiants.

Voici quelques manières simples d'exercer votre forme mentale :

Rêvasez : fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit de rêves. Respirez lentement et profondément. Qu'il s'agisse d'une plage, du sommet d'une montagne, d'une forêt dense ou de votre pièce favorite lorsque vous étiez jeunes, laissez cet environnement reconfortant vous envelopper d'un sentiment de paix et de tranquillité.

« Collectionnez » les moments positifs : faites-vous un devoir de vous rappeler les moments remplis de plaisir, de bonheur, de tendresse, de confiance et de tout autre chose positive que vous avez vécus.

Apprenez à conjuguer avec les pensées négatives : les pensées négatives peuvent être lourdes et persistantes. Apprenez à les arrêter. N'essayez pas de les bloquer (cela ne fonctionne jamais), mais ne les laissez pas non plus vous écraser. Essayez de vous distraire ou de vous reconforter si vous ne pouvez résoudre le problème immédiatement.

Une chose à la fois : lorsque vous partez en promenade ou que vous passez du temps avec des amis par exemple, éteignez votre téléphone cellulaire et cessez de dresser la liste des choses que vous devez faire dans votre tête. Profitez des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent.

Faites de l'exercice : faire régulièrement de l'exercice physique améliore votre bien-être psychologique et peut réduire la dépression et l'anxiété. S'inscrire dans un groupe d'activités physiques ou s'abonner au gym peut également diminuer le sentiment de solitude car cela vous permet de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles vous partagez un objectif commun.

Amusez-vous : la pratique d'un passe-temps crée un équilibre dans votre vie. Cela vous permet de faire quelque chose que vous aimez simplement parce que vous en avez envie, sans la pression des tâches quotidiennes. Cela vous permet également de garder votre cerveau actif.

Déterminez vos objectifs personnels : vos objectifs personnels n'ont pas à être ambitieux. Vous pouvez décider de terminer ce livre commencé il y a trois ans, faire une promenade dans le quartier à tous les jours, apprendre à tricoter ou à jouer au bridge, ou appeler vos amis au lieu d'attendre que le téléphone sonne. Peu importe vos objectifs, le fait de les atteindre vous donnera confiance en vous et vous en tirerez un sentiment de satisfaction.

Écrivez un journal (ou encore parlez au mur!) : le fait de s'exprimer après une journée stressante peut vous aider à voir les choses sous un autre angle, à relâcher les tensions et même à accroître la résistance de votre corps contre la maladie.

Un peu d'humour : la vie est souvent bien trop sérieuse. Lorsque vous voyez ou entendez quelque chose qui vous fait sourire ou rire, partagez-la avec quelqu'un que vous connaissez. Un peu d'humour peut nous aider énormément à rester mentalement sains!

Faites du bénévolat : tout le monde est gagnant avec le bénévolat. Aider les autres nous aide à nous sentir bien. Cela nous permet également d'agrandir notre réseau social, de profiter de nouvelles expériences d'apprentissage et d'apporter un certain équilibre à notre vie.

Prenez soin de vous : préparez-vous un bon repas, glissez-vous dans un bain moussant, allez voir un film, appelez un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis des lunes, flânez sur un banc de parc et respirez le parfum que dégagent les fleurs et le gazon. Bref, peu importe ce que vous faites, faites-le uniquement pour vous.

Solution des grilles de la page - 23 -

Jeu 1

1	2	4	5	3	6
3	6	5	1	2	4
2	4	1	6	5	3
6	5	3	4	1	2
4	1	2	3	6	5
5	3	6	2	4	1

Jeu 2

5	6	4	1	2	3
1	3	2	6	5	4
6	2	1	3	4	5
3	4	5	2	1	6
2	5	3	4	6	1
4	1	6	5	3	2

Ces jeux
sont tirés

du site
suivant :

Jeu 3

3	1	6	4	2	5
2	4	5	6	3	1
6	2	4	1	5	3
1	5	3	2	6	4
4	3	2	5	1	6
5	6	1	3	4	2

Jeu 4

6	3	4	2	5	1
2	5	1	6	3	4
3	1	2	5	4	6
5	4	6	3	1	2
4	2	3	1	6	5
1	6	5	4	2	3

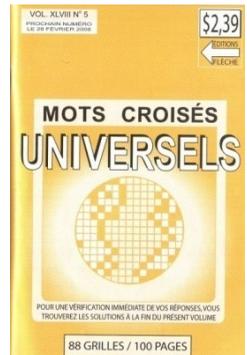
<http://www.e-sudoku.fr/sudoku-enfants.php>

Solution du **Mots croisés** de la page 24

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	G	O	B	L	E	T	T	E	R	I	E	S
2	A	R	E	N	E		E	C	O	R	N	E
3	R	E	A		V	I	S	O	N		O	N
4	N	E	T	T	E	S		U	D	I	N	E
5	E		I	R	R	E	E	L		C	C	
6	M	A	T	E		E	T	E	T	E	E	S
7	E	L	U	S			O	R	A	L		O
8	N	I	D		C	R	U		C	L	A	N
9	T	E	E	S	H	I	R	T		E	R	G
10	S	N		T	E		D	E	S		M	E
11		E	L	A	R	G	I		E	M	E	U
12	S	E	V	R	E	E		P	L	I	E	R



Cette grille de mots croisés est tirée du livre suivant



Joyeux Temps des Fêtes



Avec la **SPAADD**, mes droits, j'y vois!

1060 rue Saint-François-Xavier bureau 340,
Trois-Rivières (QC) G9A 1R8

Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212

Télécopie: (819) 693-5550

Site Internet : www.sraadd.com

Courrier électronique : sraadd@cgocable.ca