

le communiqué



BULLETIN DE L'ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DU MALADE ÉMOTIONNEL

1090, rue Lafontaine, Drummondville (Québec) J2B 1M9

Téléphone : 819 478-1216

Télécopieur : 819 478-5799

Courriel : apamedr@cogable.ca

Site Web : www.apamedrummondville.org

Oui, le printemps est arrivé ! Dites-le aux amis !

«*Quand la corneille arrive, dit l'arbre, je m'ébroue, je me secoue, je ris, je pleure, je me fais beau, je sais très bien qui la suit... avril me lave avec ses douches tièdes, j'ai envie d'être heureux.* » (Félix Leclerc)

Ouvrons portes et fenêtres : « Le printemps est arrivé! » Je le sais...

Le printemps sort de la brume matinale... ILLUMINATION-PLEIN SOLEIL! Vision du cœur, au-delà des apparences... Co-naissance avec le changement en puissance! « *Passage de l'intangible au tangible, l'équinoxe de printemps célèbre partout la naissance et la vie qui se déploie. C'est le temps de l'éveil aux choses du dedans et du dehors.* » (Laurence E. Fritsch)

Allons viens, prends mon bras ! Sortons « *bras nus dans la lumière* » et portons à qui veut l'entendre le « *Salut de la terre!* ». Ensemble, marchons le printemps. Dans les rues, rires et joie bourgeonnent. Justement, un bourgeon, bien à l'abri dans son écrin, ouvre une paupière, encouragé par la chaleur et la luminosité nouvelle. Danse de la Vie dans l'argile engourdie et chaque particule reçoit en plénitude la nourriture ESSENCE-CIEL pour ses transformations futures ! Instant d'intense complicité... Ciel et Terre s'unissent pour la préparation de nouvelles floraisons... Unicité de l'œuvre printanière!

Et plus encore... émergence d'énergies sous une volée d'oiseaux chantant la Vie! Libération de la froide emprise! Brisures dans la rigidité! Explosion de vie, ruissellement et cascades à travers champs, gratifiant de vitalité promise toutes pousses naissantes. « *Les bourgeons sortent de la mort, Papillons ont des manteaux d'or, Près du ruisseau sont alignées les fées, Et les crapauds chantent la liberté.* » (Félix Leclerc)

Oui, le printemps est arrivé ! Dites-le aux amis! Tout doucement, laissons-nous porter par la symphonie printanière et renouons avec cet élan de vie qui cherche à naître et à s'exprimer. Accueillons la Joie distillée par le Beau, le Bon, le Vivant... ça donne l'âme légère avec un goût de Bonheur.

Bon printemps à chacun de vous à vivre dans la Joie et l'Amitié !



Conseil d'administration

DIANE CLAVET, *administratrice*

LUCIE CRÉPEAU, *administratrice*

CLAUDE DIONNE, *président*

DENIS LALONDE, *trésorier*

MICHEL LAROCHE, *administrateur*

ODETTE LAVOIE, *vice-présidente*

CLAUDETTE RUEST, *secrétaire*

L'équipe de l'APAME

Secrétaire-comptable

GUYLAINE MANSEAU

Intervenante

CÉLINE MONDOU

Directeur et animateur

JEAN-GUY MOREAU

L'accueil

Les heures d'ouverture de l'APAME sont :

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h

et de 13 h à 16 h 30

et le vendredi de 8 h 30 à 12 h

Centre de documentation

1090, rue Lafontaine

Drummondville (Québec) J2B 1M9

Tél. 819 478-1216

BRUNCH-RÉPIT DE L'APAME 16 JANVIER 2011 ... HÔTEL LE DAUPHIN

Une centaine de personnes ont participé à l'événement



Et voici Karine Cotnoir ... Une jeune femme toute souriante s'amène alors, se présente simplement, se débarrasse joyeusement de ses souliers à talons de deux pouces, enfile de confortables et amusantes pantoufles roses... et nous voilà partis tous ensemble pour une virée dans un univers axé sur les troubles de santé mentale au cœur de son noyau familial. Avec humour, elle nous présente sa famille à partir d'une combinaison gagnante à la 6/49 : 30, 34, 39, **60**, 66, **86** et la complémentaire **89**. Ces numéros correspondent en fait à l'année de naissance de « proches » aux prises avec différentes variations de la maladie mentale.

Le numéro **60** représente sa mère... *Diagnostic : dépression majeure avec possibilité de bipolarité...* Celle-ci refuse de voir qu'il y a un problème à régler, ce qui crée bien des remous dans la dynamique familiale. Karine, l'enfant, pense être la seule à vivre ce qu'elle vit. En regardant tout autour, elle se rend bien compte que sa maman n'est pas comme les autres. Elle la protège, elle veut l'aider. Peu à peu, elle devient la mère de sa mère. Pour son équilibre, elle cherche l'énergie positive ailleurs. Elle est heureuse à l'école. Elle réussit bien et elle y trouve sa valorisation. Avec simplicité, transparence et une pointe d'humour, Karine témoigne devant nous de sa recherche d'équilibre en tant qu'enfant grandissant avec un parent atteint d'une maladie mentale.

À l'âge de 16 ans, une parole malheureuse de sa mère brise ce sentiment de responsabilité qu'elle a envers elle. À partir de là, elle met plus de distance entre elle et sa mère. C'est l'adolescence et comme tous les autres adolescents, elle peut

(suite page 3)

dire : « Ma mère est folle ». Au fond d'elle, elle sait cependant faire la différence entre la « folie » de la sienne versus la folie des autres mères. La vie scolaire, les sorties entre amis, les projets de toutes sortes viennent nourrir positivement la Vie de la jeune femme.

Numéro **86...** À 20 ans, Karine ne va pas bien. Le diagnostic reçu : *dépression majeure avec possibilité de bipolarité...* WOW! Voilà *l'histoire* qui se poursuit mais cette fois-ci... avec elle. Les genoux plient. Dire que toute sa vie, elle a fait des choix différents de sa mère *pour ne pas être comme elle*. Une fois le choc encaissé, elle accepte d'être soignée. Elle **choisit d'aller bien** et elle fera tout ce qu'il faut pour que ça se réalise. Elle va au « Tremplin » pour faire la paix en dedans d'elle, pour sortir le trop-plein d'émotion. Elle est en quête d'équilibre, elle lâche prise. Elle choisit de respecter ses limites, elle se protège... Elle ne visite pas ses proches atteints quand elle ne va pas bien... elle choisit ses moments pour les voir.

Elle termine en disant : « Aujourd'hui, je suis en paix, je fais les choix pour moi et non pour les autres ou pour ma mère et j'ai établi une belle relation avec la Vie. J'ai décidé d'être bien. J'ai trouvé dans la peinture et l'écriture une merveilleuse façon de m'exprimer positivement. Et... à travers ma maladie, j'ai compris ma mère. Elle n'est pas juste une maman, elle est une bonne personne. » Quant au numéro **89**, il s'agit de son jeune frère qui n'est pas atteint par la maladie mentale, mais qui doit, jour après jour, naviguer entre les écueils présents dans sa famille pour maintenir son équilibre.

*Le bonheur n'est pas un gros diamant,
c'est une mosaïque de petites pierres harmonieusement rangées.*
Alphonse Karr



Nouveautés au Centre de Documentation de l'APAME

LIVRES

« Découvrir un sens à sa vie - avec la logothérapie »	Dr Viktor E Frankl
« Des gâteaux Marianne une fois par semaine »	Francine Richard
« Êtes-vous sauveur, victime ou bourreau »	Dolores Lamarre
« La gestion des émotions »	Bruno Fortin
« La méthode Sedona - L'art du lâcher-prise »	Hale Dwoskin
« La rêveuse d'Ostende »	Eric-Emmanuel Schmitt
« Le rire, une merveilleuse thérapie - Mieux rire pour vivre mieux »	Dr Christian Tal Schaller
« Mourir de dire la honte »	Boris Cyrulnik
« Nous - Un chemin à deux »	Marc Gervais
« Nouvelle Terre »	Eckhart Tolle
« Tempête dans ma tête - Ma vie avec la maladie mentale »	Denis April
« Vivre avec humour »	Bruno Fortin

LES FILMS DISPONIBLES EN DVD

« Oscar et la Dame Rose »	« Le soliste »	« Borderline »
---------------------------	----------------	----------------



REVIVRE

Extraits du livre de Guy Corneau
par Jean-Guy Moreau

- Il n'y a pas de sauveur ni de formule magique. La guérison émergera de votre propre compréhension des choses, stimulée par tout l'environnement que vous aurez su mettre en place. Si votre thérapeute est très dogmatique, n'hésitez pas à changer. Autrement dit, demeurez le meneur de jeu.
- Faire de la place à nos tendances créatrices : notre bonheur réside dans leur expression.
- J'ai une sainte horreur des prises d'autorité d'un être sur un autre.
- Là où il y a un effort de compassion se profile nécessairement son ombre, le pouvoir.
- La personnalité d'un médium se mêle souvent au message. Il utilise alors son magnétisme à des fins égocentriques.
- Si une personne pense avoir la voie unique du salut, elle a besoin d'aide.
- Aucune pratique et aucun enseignement n'a d'effet magique.
- Tout maître ou personne aidante qui ne soutient pas activement l'autonomie de l'autre encourage la dépendance. Il ne s'agit pas de devenir disciple de quelqu'un, il s'agit de devenir maître et disciple de soi-même.
- Les patients qui guérissaient étaient des « battants », des guerriers persuadés de s'en sortir.
- Je comprends alors que mon principal médecin sera ce qui stimule en moi le goût de vivre. Car véritablement, c'est la joie qui guérit.
- Il n'y a pas de guérison; tout est auto guérison. La guérison vient de l'intérieur. Il ne saurait y avoir de formule magique émanant de l'extérieur.
- À titre d'accompagnant, il faut toutefois veiller à ne pas s'épuiser à la tâche, car alors il y a 2 personnes à soigner. Cela signifie qu'un aidant doit parfois tolérer l'inquiétude et la culpabilité qu'il y a à laisser l'aidé derrière soi, le temps de remettre un sourire sur ses lèvres.
- De jour en jour, d'heure en heure, **choisir le chemin de la joie** et y établir notre demeure.
- Chacun de nous est vraiment un guérisseur puisque nous sommes toujours dans une forme d'auto guérison stimulée par divers types de médicaments ou d'intervenants.
- **Nourrir son goût de vivre** plutôt que s'appesantir sur ses angoisses et ses malheurs.
- Je pourrais être au désespoir et ma compagne aussi mais nous gardons le moral. Nos méditations nous aident grandement.
- L'engagement total permet la liberté totale.
- Le feu du vouloir-vivre soutient notre élan créateur. En se mettant en lien avec la lumière pour s'incarner, il y a de bonnes chances de favoriser nos mécanismes d'auto guérison.
- La recherche frénétique de formules magiques, de potions remarquables ou de guérisseurs exceptionnels peut s'avérer décevante et fait perdre un temps précieux. Débutez plutôt par ce qui est à votre portée. Puis soyez attentif à vos réactions. Poursuivre la route en gardant l'oreille ouverte aux pistes qui sont proposées. L'important est de se mettre en chemin et de s'ouvrir. La maladie vient toujours d'un état de fermeture. À partir du moment où vous vous ouvrez, la guérison commence. Et cette guérison viendra de vous, de votre intérieur.
- Habituellement un accompagnement adéquat stimule l'autonomie de l'aidé. L'aidant ne décide pas à sa place.

Calendrier des activités

Prendre note que les inscriptions sont obligatoires pour chacune des activités.

Inscrivez-vous maintenant au 819 478-1216.

Activités	Avril		Mai		Juin	
	Jour	Heure	Jour	Heure	Jour	Heure
Groupes d'entraide						
- Groupe d'entraide avec Jean-Guy Moreau	11	19 h	9	19 h	13	19 h
- Groupe de conjoint (tes) avec Éric Boulanger	18	19 h	16	19 h	20	19 h
Rencontres Boîte à outils pour l'autonomie avec Céline Mondou. Chaque rencontre débute à 13 h 30 et se termine à 15 h 30. Réservez votre place, il y a une limite de 10 personnes par groupe.						
	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
"Énergie positive, énergie négative, à quoi ça sert?"	20	21				
"La "faille" des mères."			18	19		
"Qu'est-ce qui augmente l'agressivité ?"					15	16
Recours juridiques en santé mentale avec Me Levasseur						
Étant donné la grande satisfaction des membres qui ont participé à la rencontre de septembre, notre bienveillante collaboratrice à l' Aide Juridique Me Catherine Valérie Levasseur viendra nous donner l'information pertinente dont, entre autres, celle à propos de l'application de la Loi P-38 sur le comment procéder contre le gré de la personne atteinte quand la situation semble l'exiger. La rencontre est prévue mercredi 20 avril 2011 à 19 h.						
Ciné Vie + avec Professeur Coderre						
Le prochain film sera une comédie pour nous faire rire un bon coup. Mercredi 27 avril 2011 à 19 h « Moi César, 10 ans ½, 1,39 m						
Invitation à l'Assemblée générale annuelle						
au rez-de-chaussée du 1090 rue Lafontaine le 9 juin 2011 à 19 h.						
Congrès du 25e anniversaire de la FFAPAMM à Québec, les 3 et 4 juin 2011						
Groupe hebdomadaire de méditation, marche, exercices avec Ethel						
Les membres du groupe ont décidé de faire relâche après Pâques jusqu'à l'automne. C'est l'heure de commencer à travailler dans les plates-bandes et aussi de s'inscrire pour participer à diverses activités sportives comme le tennis, le golf, la bicyclette, etc. Bon été en Santé globale..						
Service de psychothérapie avec Jean-Pierre Demers, psychologue, pour les parents et proches déstabilisés en raison de nombreuses préoccupations en rapport avec la personne atteinte. Comme le budget pour ce service est limité, chaque demande fera l'objet d'une évaluation serrée.						
Ouverture pendant les vacances estivales						
Horaire des semaines du 25 juillet et du 1er août : Mardi de 13h30 à 20h30 Mercredi de 13h30 à 16h30 Jeudi de 8h30 à 16h30.						

Vous avez besoin d'un rendez-vous le soir ?

Céline M. intervenante est au travail jusqu'à 20 h 30 le mardi soir, à votre service.

Nouvelles brèves

Convocation à une séance publique d'information, suivie de l'Assemblée générale annuelle, le jeudi 9 juin 2011 à 19 h, au Club de Croquet, au rez-de-chaussée du 1090, rue Lafontaine.

Lors de cette séance seront présentés le rapport annuel d'activités et les états financiers. Les membres présents seront invités à élire les administrateurs du Conseil d'administration. **Il est donc très important que les membres de l'APAME participent à cette réunion où seront également dévoilés les résultats du sondage annuel ainsi que le plan d'action 2011-2012.**

Un verre de l'amitié sera servi après la réunion.

Inscrivez-vous en grand nombre au **819-478-1216** pour supporter notre Association.

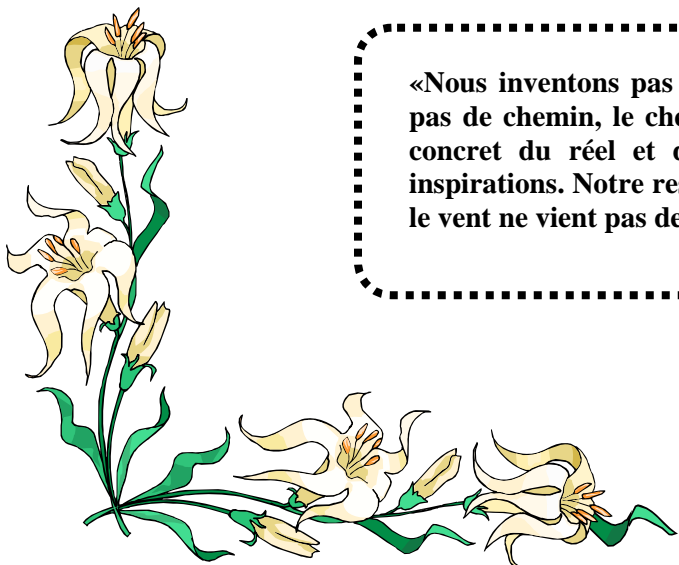
Congrès du 25e anniversaire de la Fédération des Familles et Amis de la Personne Atteinte de Maladie Mentale (FFAPAMM) à l'Hôtel Clarion, Québec

Cette année, le **Congrès aura lieu vendredi 3 juin et samedi 4 juin 2011 à Québec.**

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire au 819 478-1216. Une réunion préparatoire sera nécessaire pour organiser les modalités de transport, le jumelage des chambres, le choix des ateliers. **Date limite d'inscription : 30 avril 2011.**

Conditions de participation pour les membres qui souhaitent aller au Congrès annuel de la FFAPAMM

Les conditions sont : ne pas dépasser le budget alloué, offrir prioritairement les places aux membres du Conseil d'administration, considérer les personnes dont le besoin est probant, privilégier les personnes qui n'y sont jamais allées, toutes les autres demandes seront considérées.



«Nous inventons pas à pas notre vie ensemble. Marcheur, il n'y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant. C'est dans le détail concret du réel et du travail que viennent les intuitions et les inspirations. Notre responsabilité est de ramer sachant fort bien que le vent ne vient pas de nous et n'est pas de notre ressort.»

Auteur inconnu

Renouvellement du programme répit dépannage individuel

Avec la croissance du nombre de membres réguliers et le montant annuel du répit qui augmente à un rythme moindre, les membres du conseil d'administration de l'APAME ont adopté à l'unanimité les mesures suivantes :

- Remettre en vigueur le principe de non récurrence ou de la non répétition du répit. Le membre doit effectuer une nouvelle demande annuellement;
- Garder bien présent l'esprit communautaire où l'on doit promouvoir l'autonomie et la responsabilisation des personnes qui demandent du répit;
- Lors d'une demande de répit, il y a lieu de tenir compte de tous les autres services reçus par le membre au cours de l'année;
- Qu'on laisse une marge de manœuvre à l'intervenante répit afin qu'elle puisse tenir compte des cas personnels inhabituels et s'il y a lieu, d'être plus proactive dans la deuxième partie de l'année, en tenant compte de l'excédent budgétaire.



À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale 2011

Conférence « **QUI PREND SOIN DE QUI PREND SOIN ?** »

Venez vous détendre, rire et apprendre à prendre soin de vous pour mieux vivre vos vies modernes...



DORIS LANGLOIS conférencière

Date : **Mercredi le 4 mai 2011 à 19h00**

Lieu : Cinéma Laurier de Victoriaville

Coût : 10 \$

Billets et information :

ASSOCIATION LE PAS 819 751-2842 (12h - 16h)

Participez au printemps... de l'APAME

Le printemps appelle le renouveau qui se traduit par un regain de vie et d'ardeur, un enthousiasme accru... En tant que membres de la grande famille de l'APAME, nous souhaitons sûrement une vitalité renouvelée pour chacun de nous. Comment? Laissez-vous guider par votre intuition, vos coups de cœur... Qu'est-ce qui pourrait nous rendre encore plus vivants, plus vibrants, plus en forme physique et psychologique?

Voici un exemple: un membre de l'APAME est intéressé par l'exposition de Corno (peintre de renommée internationale, sœur de Guy Corneau). Il annonce son projet aux responsables de l'APAME qui diffusent l'information. Les personnes intéressées s'organisent pour vivre l'activité. Voir une exposition en groupe est une expérience unique puisque l'on bénéficie du « regard » de chacun... cela enrichit l'expérience.

Voilà... maintenant si chacun participait à cette « corvée printanière » d'apporter des idées nouvelles, des moyens variés pour raviver la Vie en nous : activités physiques ou sportives, sorties culturelles... Des membres jouent régulièrement au tennis, d'autres au golf ou font de la bicyclette, etc. Notre fédération propose un atelier au prochain congrès les 3 et 4 juin sur « Améliorer ma santé psychologique par l'activité physique ».

En tant que membres de la grande famille de l'APAME où en suis-je dans mon bilan de vie collective? Est-ce que je participe aux diverses activités proposées en réalisant que ma présence est importante, non seulement pour moi, mais aussi pour toutes les autres personnes du groupe? Est-ce que je partage mes intuitions, mes idées pour susciter la vie collective? Bon printemps!



Claude Dionne et Jean-Guy Moreau

DERNIÈRE HEURE

Le président de l'APAME gagne le prix René Verrier.

Le 6 avril dernier lors de la soirée reconnaissance 2011 de Centraide Centre-du-Québec le président, Claude Dionne, a gagné le prix dans la catégorie René Verrier en reconnaissance de son dévouement exceptionnel des 7 dernières années à l'APAME.

Félicitations à Claude Dionne pour l'excellence de son travail comme bénévole dévoué à l'APAME.

Partenaires APAME

AGENCE DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES
SOCIAUX
DU CENTRE-DU-QUÉBEC

CENTRAIDE
CENTRE-DU-QUÉBEC

JOURNAL L'EXPRESS

COGECO

Collaborateurs externes

Intervenant groupe d'entraide
ÉRIC BOULANGER

Psychologue
JEAN-PIERRE DEMERS

Intervenante-répît
ROLLANDE MÉNARD

L'équipe des bénévoles

APAME

L'association des parents et amis du malade émotionnel vient en aide aux proches des personnes atteintes

Pour apprendre ensemble et pour s'entraider à tenir bon dans notre rôle essentiel de proches

819 478-1216
apamedr@cgocable.ca
visiter notre site Web
www.apamedrummondville.org

Mise en page et rédaction
Guylaine Manseau