

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

Sous le sapin... retrouver le « sens » de Noël



Noël est une très belle fête, mais elle génère toutes sortes d'émotions qui jouent dans deux pôles de la vie... « *Les larmes, les souffrances, le deuil sont un des pôles de la vie. Ce pôle doit être pris au sérieux, mais je ne dois pas rester fixé sur lui. Il me faut garder à la conscience l'autre pôle qui, lui aussi, fait partie de la vie : la joie, la gaieté, la légèreté, l'espoir, la confiance. Lorsque je le considère, j'arrive à relativiser ma peine.* » (Anselm Grün, « Retrouver en soi la source de la joie », p. 144)

Pendant la période des Fêtes, nous sommes bombardés d'images de familles réunies dans la joie, de « partys » réjouissants, d'enfants qui rient en ouvrant leurs cadeaux et de couples qui s'aiment... Tout ça exacerbe la souffrance de ceux qui vivent une autre réalité. Pour certains, elle peut être triste quand elle correspond à de la violence causée par l'alcoolisme ou la toxicomanie, à des chicanes familiales qui durent, à de la pauvreté qui nécessite un panier de Noël... Une problématique de la maladie mentale peut aussi gâcher le plaisir de la fête. Et que dire des personnes âgées et des rejetés de la société qui n'ont plus de famille ? Autant de situations qui expliquent le sentiment de solitude vécu par certains qui se contentent d'observer le bonheur comme à travers une vitrine, la fête étant là, à l'intérieur, et eux, à l'extérieur. Non, il ne faut pas nier tous ces sentiments bien réels en ce temps de la Noël et du Nouvel An.

Et si on essayait cette année d'aller visiter l'autre pôle de la vie, celui de la joie, la gaieté, la légèreté, l'espoir, la confiance... Si on donnait une autre couleur au TEMPS DES FÊTES, celle qui serait la mieux adaptée à notre situation. Et si on se respectait dans ce que l'on vit en s'accueillant dans ce qui nous est le plus fidèle et le plus précieux : notre intériorité, là on peut choisir d'être « heureux »...



Pour ceux qui sont seuls... pourquoi ne pas en découvrir certains avantages, comme de ne pas avoir à acheter deux douzaines de cadeaux ou de préparer desserts et tourtières pendant des jours, mais y voir l'occasion de s'accorder du temps. Noël, c'est la fête de l'amour. Et si on commençait par s'aimer soi-même, s'offrir en cadeau du repos, des vacances et, si cela est possible, partir en voyage... Et si l'envie nous prenait de partager ce temps de réjouissances avec d'autres personnes seules ? Pourquoi ne pas aller visiter des personnes âgées ou malades qui vivent la solitude dans le Temps des Fêtes ? Pourquoi ne pas offrir en cadeau des petits mots à ceux qui vous ont fait du bien, une sorte de témoignage de reconnaissance et d'affection ? Et la liste peut s'allonger encore et encore... **En somme, si on choisissait de se faire un « Noël sur mesure », un Noël qui nous ferait du bien** et qu'on aura plaisir à raconter par la suite.

Dans son nouveau livre, *Le défi positif*, Thierry Janssen, nous explique que « les meilleurs remèdes se retrouvent dans : oser le plaisir et trouver du sens. » C'est ce qui est au cœur des vœux que nous formulons aujourd'hui... un très BEAU NOËL avec du « sens » pour vous et un Temps des Fêtes parsemé de petits plaisirs.

Rachel et Jean-Guy

CONFÉRENCE DE PRESSE ORGANISÉE PAR L'APAME - 21 septembre 2011

D'entrée de jeu, M. Jean-Guy Moreau, directeur général de l'APAME, a situé l'exercice dans le cadre d'une préparation à la **Semaine de sensibilisation aux maladies mentales** qui s'est tenue du 2 au 8 octobre. Il nous a dévoilé le slogan de l'année : "**Sa maladie mentale va me rendre fou**". Madame Diane Clavet, nouvelle présidente de l'APAME, l'a expliqué comme ceci : « *Les familles sont souvent confrontées à la non-acceptation sociale et aux nombreux préjugés. Elles ressentent alors un sentiment d'impuissance en plus d'éprouver des difficultés à vivre une relation saine et équilibrée avec la personne atteinte. Ainsi sans soutien adéquat, les membres de l'entourage risquent d'être poussés à bout et leur quotidien devient alors difficile à vivre et à gérer* ».



Jean-Guy Moreau
Directeur général

Voici ce qui a été privilégié cette année pour la **Semaine de sensibilisation aux maladies mentales**. Au lieu d'une seule conférence organisée localement, l'APAME, en association avec l'ALPABEM, en a proposé 4 sur le WEB à :

www.vpsolution.tv/alpabem

- **Lundi 3 octobre** : *Si prêts si proches, la conquête d'une place à prendre* (Pièce de théâtre)
- **Mardi 4 octobre** : *L'agent secret du rétablissement*
- **Mercredi 5 octobre** : *Le trouble de personnalité limite expliqué !*
- **Jeudi 6 octobre** : *Comment reconnaître la demande d'aide des hommes ?*

Et pour répondre aux besoins de tous ceux qui ne peuvent les visionner à la maison et/ou souhaitent partager avec d'autres, APAME Drummondville a mis à leur disposition leur local et l'appareillage requis pour le visionnement. Il s'agissait de s'inscrire.

Par la même occasion, M. Moreau a présenté quelques « nouveautés » de l'année :

- La FFAPAMM propose le **microsite « avantdecraquer.com »** comme source d'informations pertinentes. On y retrouve, entre autres, des grilles d'autoévaluation comme outils permettant de déceler la détresse chez les proches de personnes atteintes. Diverses solutions y sont aussi disponibles issues d'expériences vécues à partager.

- Douze conférences sur différents sujets proposées par l'ALPABEM, en raison d'une par mois ... elles permettent de mieux comprendre la maladie mentale sous toutes ses formes, elles visent un mieux-être pour les proches, elles offrent des moments de réflexion sur le vécu au quotidien et suggèrent des pistes de solution.

Conseil d'administration

LOUISE BOISCLAIR
Administratrice

DIANE CLAVET
Présidente

LUCIE CRÉPEAU
Administratrice

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

Pour terminer, M. Moreau a encouragé les *aidants* à recourir à l'APAME chaque fois qu'il y a un besoin d'informations, d'aide ou d'écoute... Mme Clavet a ajouté : « *J'encourage fortement les gens à développer le réflexe de faire appel à l'APAME, car notre personnel qualifié est là pour vous supporter et pour apporter des réponses à vos interrogations* ».

Sa maladie mentale va me rendre fou. Pour contrer cette réalité, l'information sur les ressources existantes se doit d'être diffusée le plus largement possible. Une quarantaine de personnes représentant 17 associations gravitant autour de la problématique de la maladie mentale ou autres difficultés, des représentants des médias locaux tels le Journal L'Express, le Journal L'Impact et la télé communautaire locale Cogéco, deux directrices des ressources humaines d'usines importantes à Drummondville, l'adjoint du député François Choquette, des membres de l'APAME... voilà autant de porte-paroles pour propager le message.



Les membres du Conseil d'administration avec le directeur

Rachel

MERCI AUX COMMENDITAIRES

MONSIEUR YVES-FRANÇOIS BLANCHET
DÉPUTÉ DE DRUMMOND À L'ASSEMBLÉE NATIONALE
CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DRUMMOND

MONSIEUR FRANÇOIS CHOQUETTE
DÉPUTÉ DE DRUMMOND À LA CHAMBRE DES COMMUNES



RAPPEL

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2011-2012

Pour celles et ceux qui l'auraient oublié, veuillez renouveler votre adhésion et acquitter votre cotisation de 5 \$ pour l'année 2011-2012. Nous tenons à vous garder dans la grande famille de l'APAME qui ne cesse de s'élargir avec 209 membres réguliers et 44 membres affiliés. L'APAME a besoin de tous ses membres pour poursuivre sa marche en avant.

Calendrier des activités de l'APAME

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

Inscrivez-vous maintenant au 819 478-1216.

Activités	Janvier		Février		Mars		Avril	
	Jour	Heure	Jour	Heure	Jour	Heure	Jour	Heure
Groupes d'entraide								
- Groupe d'entraide pour tous (mardi) avec Céline Mondou	10	19 h	14	19 h	13	19 h	10	19 h
- Groupe de conjoints (tes) (lundi) avec Martine Paulhus	23	19 h	20	19 h	19	19 h	16	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. Réservez votre place, il y a une limite de 12 personnes par groupe.								
	Mercredi	Jeudi	Mercredi	Jeudi	Mercredi	Jeudi	Mercredi	Jeudi
"Vaincre la peur"	18	19						
"L'origine de la pitié"			15	16				
"Les dangers de la tristesse"					21	22		
"L'impact du printemps"							18	19
Groupe d'entraide pour hommes avec Dominique Tardif à Chez-Nous entre hommes, au 255 rue Brock, tous les mercredis à 19 h. S'inscrire directement à Chez-Nous entre hommes en téléphonant au 819 477-0185.								
4 Conférences mensuelles en Santé Mentale								
Pour vous CONNECTER sur les conférences en direct sur le WEB, CLIQUEZ SUR CE LIEN : www.vpsolution.tv/alpabem ou venez participer aux conférences en direct avec d'autres membres au bureau de l'APAME. Prière de vous inscrire 819 478-1216.								
Mardi le 17 janvier 2012 de 19 h à 21 h « Établir une relation vivante avec son proche »								
Conférencière : Dominique Geffroy, formatrice, conférencière et coach en communication relationnelle, formée auprès de Jacques Salomé - Méthode ESPERE®								
Mardi le 21 février 2012 de 19 h à 21 h « Les piliers de la vie familiale »								
Conférencier : Lionel Sansoucy, Psychosynthèse Montérégie								
Mardi le 20 mars 2012 de 19 h à 21 h « L'accumulation compulsive »								
Conférencières : Natalia Koszegi, MPs Psychologue, Centre d'études sur Les TOCS et les tics & Marie-Ève St-Pierre-Delorme, étudiante au doctorat								
Mardi le 17 avril 2012 de 19 h à 21 h « Les bienfaits de l'exercice »								
Conférencières : Geneviève Larivée, ergothérapeute et Caroline Laroche, kinésiologue								
Centre d'Intégration Communautaire Drummondville (C.I.C.)								
Nancy Adam, psychoéducatrice, spécialiste en activités cliniques, fera une présentation intitulée "Intégrer harmonieusement un proche dans la communauté, croire à son rétablissement et l'importance du soutien" L'activité aura lieu le mardi 14 février 2012 à 14 h dans la salle de conférence de l'APAME.								

Calendrier des activités (suite)

Réseau d'aide Le Tremplin

Claude Brochu, intervenant chevronné, présente la **Maison Le Tremplin**, maison d'hébergement thérapeutique pouvant accueillir, dans des chambres individuelles, jusqu'à huit adultes éprouvant des problèmes de santé mentale.

Élie Éthier, intervenant social, présente le service de soutien au logement.

Le mardi 28 février 2012 à 14 h dans la salle de conférence de l'APAME.

Rencontre avec la criminologue Sophie Bergeron de la CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels) et du sergent Hugues Lemaire de la Sûreté du Québec

La situation se détériore avec notre proche atteint. Quand faire appel à la Sûreté du Québec ?

Comment se déroule l'intervention ? Est-ce qu'il y aura un dossier d'ouvert ? Quelles sont les ressources pour les proches ayant à subir le danger ? Quel soutien, ressources, expertise, informations, etc. pour les proches victimes ?

Le mardi 13 mars 2012 à 14 h dans la salle de conférence de l'APAME

Témoignage

Éric a 47 ans. Il vit avec un diagnostic de schizophrénie depuis l'âge de 22 ans.

Il témoigne : *Ce qui m'a le plus aidé et m'aide encore aujourd'hui de la part de mes proches. Ce qui m'a le moins aidé. Ce que j'aurais souhaité et que je souhaite pour m'aider encore plus...*

L'activité est prévue **le mardi 27 mars 2012 à 14 h** dans la salle de conférence de l'APAME.

Activités répit (inscription requise)

Découvrez vos talents pour le chant et la musique !

Cours de guitare pour personnes débutantes : inscrivez-vous à la soirée d'information du **mercredi 11 janvier 2012 à 19 h** où vous pourrez poser vos questions à Michel le sympathique prof de guitare.

Pour celles et ceux qui souhaitent chanter, veuillez vous inscrire et nous communiquerons avec vous par la suite.

Ciné Vie + le dernier mercredi du mois à 19 h avec professeur Jean-Guy

Mercredi 25 janvier 2012 « C'est comme une drôle d'histoire » : Comédie dramatique

Craig a des pensées suicidaires. Il se rend lui-même à l'hôpital psychiatrique, où il est interné avec d'autres malades. Avec l'aide des intervenants de l'hôpital, Craig va s'ouvrir à son côté artistique.

Mercredi 29 février 2012 « Deux amants » : Drame sentimental

Le destin de Léonard, ce maniaco-dépressif de trente ans semble tout tracé et même une tentative de suicide n'est pas parvenue à l'en soustraire. Le jeune homme est bientôt présenté à Sandra, mais au même moment, Léonard a le coup de foudre pour sa nouvelle voisine Michelle, une fille à problèmes.

Mercredi 28 mars 2012 « Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran » : Comédie dramatique

À Paris, dans les années soixante, Momo, un garçon de treize ans, se retrouve livré à lui-même. Il a un seul ami, Monsieur Ibrahim, l'épicier arabe et philosophe de la rue Bleue.

Mercredi 25 avril 2012 « Le monde de Marty » : Comédie dramatique

Marty, 10 ans, atteint d'un cancer, entre un jour dans la chambre d'Antoine Berrant, un vieux monsieur cloué sur son fauteuil roulant par la maladie d'Alzheimer. Marty en fait son confident, et s'insinue peu à peu dans sa vie.

Conférence Brunch/Répit, notre grande rencontre annuelle du début de l'année

Conférencier invité Michel Langlois

Thème : À force d'essayer et d'y croire, tout devient possible

Dimanche le 29 janvier 2012 à 11 h au Centre récréatif Saint-Jean-Baptiste.

(Pour plus de détails, voir dernière page.)

Activités répit (suite)

Journée répit « Vivre plus sereinement »

Apprendre à mieux gérer ses pensées et à composer efficacement avec ses émotions négatives sans les fuir ou les combattre afin de vivre plus sereinement.

Samedi le 11 février 2012 de 9 h à 16 h à la Maison Marie-Reine-des-Cœurs, animée par Line Drouin, psychologue clinicienne.

Répit/Dépannage 24 heures Volet 1 le samedi 3 mars et le dimanche 4 mars 2012

Le 24 heures répit **pour femmes** commence à 13 h le samedi et se termine à 14 h le dimanche. Nous prendrons les premières personnes inscrites. Il n'y a que 8 places.

Conférence suivi d'un atelier littéraire

Chaque mot est un morceau d'image. Chaque phrase est une image en soi. Écrire pour réinventer le monde. Écrire pour laisser une trace, pour laisser sa trace.

Rosette Laberge publie depuis plus de dix ans. Elle a entre autres écrit la saga sur Madeleine de Verchères, celle de Marguerite de Roberval et, en octobre dernier, la suite du roman de Louis Hémon sur Maria Chapdelaine. Cette écrivaine passionnée et passionnante va partager avec vous les nombreux secrets pour écrire un livre. Sa conférence sera suivie d'un atelier littéraire qui vous amènera assurément à quitter votre zone de confort pour vivre une nouvelle expérience.

Mercredi le 7 mars 2012 à 19 h.

Et moi, est-ce que je vais bien ?

Mieux se vivre en situation de détresse.

Comment reconnaître son « bien-être psychologique » afin de l'améliorer.

Activité répit avec **Lisette Arel**, conseillère en santé et sécurité.

Mardi le 3 avril 2012 à 19 h.

Est-ce que vous êtes en forme physique?

Vivre près d'une personne atteinte est parfois très exigeant. L'exercice physique est un excellent moyen pour nous aider à continuer à avancer même si ce n'est pas toujours facile.

À cet effet, pour celles et ceux qui seraient intéressés, vous pouvez vous abonner au Club de ski de fond (819-478-5475), faire un sport aquatique (819 477-1063) ou autres.

En cas d'empêchement budgétaire, veuillez communiquer au bureau de l'APAME 819 478-1216.

Possibilité de chambres d'hôtel à prix réduit le dimanche ou le lundi seulement

Vous avez besoin de prendre du recul, du répit, sortir de la maison une journée ou deux.

Une entente a été négociée avec l'Hôtel et Suites Le Dauphin de Drummondville (819 478-4141) et de Québec (1 800 668-5911) au tarif de 65 \$ par chambre. Lors de la réservation, simplement mentionner le tarif spécial entendu avec l'APAME. De plus, à l'hôtel de Drummondville, il est possible d'avoir accès au Relais-Détente Spa (819 474-7272) et obtenir un tarif réduit (20 %) pour le forfait couple ou le forfait moment magique du dimanche au mercredi.

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.

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

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



Résumé de la présentation du 13 septembre 2011 faite à l'APAME par Me Jonathan Lamontagne, responsable du RDDS (Regroupement de défense des droits sociaux de Drummond)

"Pour défendre ses droits, il faut les connaître"

Ne pas avoir peur de demander une révision de sa demande d'aide financière même s'il s'agit du gouvernement.

Faire preuve de patience.

Lors d'une demande de révision d'une décision, il faut s'assurer de ne pas dépasser la date de prescription qui est de 90 jours. La formule à employer lorsque l'on veut contester une décision administrative est la suivante : « **La décision contestée est mal fondée en fait et en droit** ». Toujours s'assurer d'utiliser les formulaires adéquats c'est-à-dire ceux de l'Aide sociale. Ne pas oublier de conserver une copie de tous les documents.

Il faut prendre le temps. On peut cependant demander un délai, mais en s'assurant toujours de garder des traces de nos démarches par une lettre et si possible en demandant une signature de la personne contactée.

Le premier recours est gratuit et les coûts sont défrayés par l'Aide juridique, cependant si l'on perd sa révision on peut avoir recours au tribunal flottant.

Si vous pensez que votre proche n'est pas traité justement, communiquer avec Me Jonathan Lamontagne au 819 472-4399.

Éric Beaulé



Nouveautés au Centre de Documentation de l'APAME

LIVRES

« Accomplir son humanité »	Anselm Grün
« Ce qui entretient l'Amour »	Anselm Grün
« Heureux qui communique »	Jacques Salomé
« Je voudrais qu'on m'efface »	Anaïs Barbeau-lavalette
« La femme au miroir »	Eric Emmanuel Schmitt
« Le défi positif »	Thierry Janssen
« Maria Chapdelaine - Après la résignation »	Rosette Laberge
« Mon amoureux est une maison d'automne »	Mara Tremblay
« On peut se dire au revoir plusieurs fois »	David Servan-Schreiber
« Vieillir dans la sérénité »	Anselm Grün

FILMS DISPONIBLES EN DVD

« Le discours du Roi »	Colin Firth
« Un homme d'exception »	Russel Crowe
« Pour le pire et pour le meilleur »	Helen Hunt et Jack Nickolson

Veillez noter que, durant la période des Fêtes, nos bureaux seront fermés à partir du **24 décembre 2011 jusqu'au 2 janvier 2012**. Nous serons de retour le **3 janvier 2012 à 8 h 30**.

Pour toute urgence, s.v.p. veuillez composer le **811** ou vous présenter au C.L.S.C., 350, rue St-Jean au «**sans rendez-vous**».

Extraits traduits en français du téléphone-conférence du 21 septembre 2011 à 19 h
avec le DR Joseph Rochford psycho-pharmacologue à l'Institut Douglas

Ton anxiété empire. Quoi faire ?

Démontrer à la personne anxieuse qu'elle vit une peur irrationnelle. (Une grande peur du petit chien doux et inoffensif)

La psychothérapie cognitivo-comportementale est la meilleure approche.

Questionner la personne anxieuse qui anticipe quelque chose de terrible. C'est quoi le pire qui pourrait arriver ? Est-ce que c'est déjà arrivé par le passé ? Sinon, peut-être que la peur n'est pas réelle et que ce quelque chose de si terrible ne se produira pas.

Comment distinguer le niveau d'anxiété acceptable de celui qui ne l'est pas ?

Est-ce que ton anxiété est une barrière qui t'empêche de vivre ta vie et de réaliser tes projets ? Par exemple, la peur de parler en public est peut-être tout à fait normale, positive et te force à être meilleur.

Toujours se demander quel niveau d'anxiété me semble acceptable pour moi.

Si l'anxiété est constante et chronique, c'est le temps d'aller chercher de l'aide.

Est-ce que la médication est appropriée ? La psychothérapie suffit habituellement dans les troubles d'anxiété pure. Dans les cas plus graves d'angoisse, la médication peut s'avérer nécessaire. Le stress chronique peut devenir de l'angoisse.

L'anxiété et la dépression sont souvent pires le matin. Un bon truc c'est de prendre un bon déjeuner suivi d'une bonne marche.

Les groupes d'entraide sont très recommandés pour aller chercher du support et aussi des expériences réussies par d'autres personnes anxieuses comme moi.

Écoute de la conférence et traduction par Ethel

Conférences Mensuelles en Santé Mentale

"Si prêts si proches, la conquête d'une place à prendre"

Le parcours des parents d'une personne atteinte de schizophrénie.

Pièce de théâtre du 3 octobre 2011 résumé par Éric Beaulé

Le nœud du problème c'est un couple aux prises avec un enfant qui fait sa première décompensation psychotique.

Il y a un an d'attente avant de voir un psychiatre. La mère considère la maladie mentale comme étant une maladie comme les autres. Le diagnostic tombera comme une tonne de briques.

Les parents trouveront que la communication avec les professionnels de la santé sera malaisée.

Le couple subira des pressions financières, car la femme abandonnera son travail pour s'occuper de leur fille.

Après l'hospitalisation, la personne malade ne veut pas prendre ses médicaments. La mère s'investira beaucoup auprès de son enfant.

Les parents aideront leur fille malade et feront équipe avec les intervenants. Ils commenceront à parler des problèmes de leur fille à l'entourage, puis graduellement ils élargiront leur cercle de connaissance.

Les parents commencent à amasser de l'argent pour leur fille lorsqu'ils ne seront plus là pour l'épauler.

Pourquoi êtes vous si en colère ? Un guide pour réussir à la gérer

Conférencier : Tom Caplan, travailleur social

Être en colère est une émotion normale et légitime, mais comment je la canalise et que je réagis est ce qui importe pour qu'elle devienne positive ou négative.

Est-ce que je contribue à aggraver la colère d'une personne en colère ?

L'hostilité effraie, c'est un comportement d'intimidation et peu facilement s'escalader en violence physique.

La colère est un comportement impulsif et difficile à arrêter une fois enclenchée. C'est aussi question de pouvoir, de contrôle et de manipulation.

Attention à vos réactions qui peuvent, à ce point, faire escalader en violence le comportement de l'autre. Ne pas "sur réagir". Soyez conscient que votre comportement aide à l'escalade, donc arrêtez avant le point de non-retour.

Parler en douceur en lui disant que vous entendez sa colère et offrez-lui de l'aide, exemple : je suis désolé de voir comment tu es en colère, qu'est-ce que je peux faire pour t'aider à te sentir mieux. Ceci n'attaque pas et dit à l'autre je te crois et je veux t'aider.

Quoi faire en cas d'abus verbal ?

Surtout, ne reste pas muet et sans réponse, mais si tu es en colère ne parle pas tout de suite.

À dire : "je ne me sens pas bien en ce moment, on s'en reparlera tout à l'heure".

Va te calmer et te retrouver, te recentrer avant de répondre et dire à la personne calmement que ce qu'il a dit n'est pas acceptable et cela m'a fait de la peine.

Réagir est important, car la violence va sûrement s'aggraver autrement avec le temps.

La clé : je peux être en colère, c'est humain, mais quand je ressens une grande colère, STOP, va te calmer avant d'agir ou parler.

Quoi faire si j'ai une grande colère envers une personne depuis longtemps ?

Va chercher de l'aide en thérapie et va refaire ton estime de soi et ta joie en faisant des choses que tu aimes beaucoup. Deviens motivé dans ta vie, AVANCE. La thérapie va t'aider à comprendre pourquoi tu restes coincé dans le passé, va chercher de l'aide pour finalement AVANCER et être heureux.

Écoute de la conférence et traduction par Ethel

DÉPRESSION ESTIVALE : VIVE LA FIN DE L'ÉTÉ !

lu pour vous, Céline Mondou

La dépression estivale "Quand le printemps arrive, tout le monde se réjouit, sauf moi. Je vis l'été comme une torture et je ne me sens à nouveau bien qu'à l'automne".

Alors que la dépression hivernale rend amorphe, fait perdre du poids et dormir, sa "cousine estivale" rend nerveux, coupe l'appétit et le sommeil.

Les victimes de dépression estivale n'ont cessé de se cacher du soleil, de vivre dans des logements climatisés, voire de se terrer dans des pièces sans fenêtres, et de se rafraîchir le plus souvent possible.

Le traitement par médicaments serait le principal moyen de passer l'été sereinement. Ce traitement entraînerait une baisse de la température des malades concernés. Il doit être initié au printemps et cessé à l'automne.

Source : Le Point.fr, Anne Jeanblanc

Invitation personnelle de la présidente, Diane Clavet, au brunch-répit, la principale activité annuelle de l'APAME

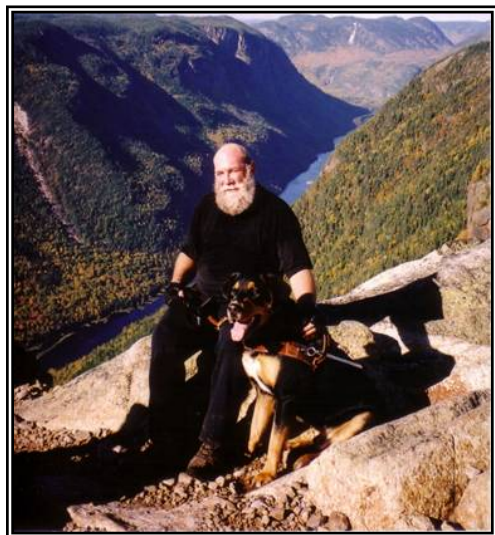


Dimanche 29 janvier 2012 à 11 h au Centre récréatif Saint-Jean-Baptiste 114, 18e Avenue, Drummondville.

Inscrivez-vous sans tarder au 819 478-1216. Comme par le passé le brunch vous est offert gratuitement. Il y aura des frais de participation de 5 \$, ce qui nous permet d'avoir un conférencier de marque et où le rire est garanti.

Le Conférencier

Être aveugle de naissance et avoir une si belle vision de la vie, voilà qui définit bien **Michel Langlois**. Communicateur hors pair, Michel possède à son actif plus de 40 apparitions à la télévision et il a prononcé plus de **200 conférences**.



Il suscite le goût du dépassement et inspire courage et motivation. Il nous offre de partager sa conviction profonde, qu'à force d'essayer, à force d'y rêver, à force de recommencer, à force de se relever, on finit par réussir.

Partenaires APAME

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

CENTRAIDE
CENTRE-DU-QUÉBEC

JOURNAL L'EXPRESS

COGECO

Collaborateurs externes

Psychologue
JEAN-PIERRE DEMERS

Intervenante-répit
ROLLANDE MÉNARD

Intervenante groupe
d'entraide
MARTINE PAULHUS

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