

Revue trimestrielle des **Amis de la santé mentale**, un organisme qui offre du soutien et d'autres ressources aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale

Affaires de famille



Thérapies par l'art

Printemps 2022

Contenus



Présidente

Michèle Paquette

Directrice générale

Johanne Bourbonnais

Adjointe administrative

Alexandra Bellefeuille

Coordonnatrice des
communications

Sara Hashemi

Agente communautaire

Hope Jaikaransingh

Conseiller.ère.s

Moustafa Elrakhawy

Ph.D. Psychiatrie

Jessica Schiff

M.A. Travail Social

Julie Clément

B.A. Thérapeute en relation
d'aide de l'ANDC

Danielle Comeau

M.A. Counseling

Marie Julie Archambault

M.A. Art-thérapie

Maury Herrera

B.A. Psychologie



Journée de l'art

Les Amis de la Santé Mentale célèbrent la Journée Mondiale de l'Art! Chaque année, au 15 avril, l'UNESCO encourage le développement et le plaisir de l'art. C'est pourquoi nous avons décidé de créer un numéro consacré aux thérapies artistiques créatives. Découvrez le pouvoir de l'art et comment il peut non seulement stimuler votre créativité, mais aussi améliorer votre santé mentale.

Dans ce numéro:

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Mot de la présidente | 3 |
| Mot de la direction | 4 |
| L'art-thérapie aux Amis | 5 |
| Témoignages | 6 |
| Recommandation de livre | 7 |
| Printemps 2022: Cours et ateliers | 8 |
| Une entrevue avec Florence K | 10 |
| Thérapies par les arts | 12 |
| Journal de gratitude | 15 |
| Marcher en pleine conscience avec les animaux | 19 |

Veillez noter que les Amis de la santé mentale offre ses services en ligne et en présentiel. Ceci inclut des sessions de counseling, de l'art-thérapie, des formations, des groupes de soutien, et plus encore.

www.asmfmh.org
info@asmfmh.org

514-636-6885

186 Sutton Place, Suite 121,
Beaconsfield QC H9W 5S3

Mot de la présidente



Chers Amis,

À l'aube de la fin de cette cinquième vague de la pandémie, nous espérons que vous avez trouvé le soutien qui vous était nécessaire auprès de notre organisation. Le présent numéro des Affaires de famille vous invite à contempler d'autres façons de vous soutenir et de refaire vos énergies et vos rêves lorsque votre banque de mieux-être se trouve particulièrement en baisse.

Le dialogue avec un proche ou un ami, le counselling et la psychothérapie sont toutes des modalités thérapeutiques utilisant une forme de langage qui nous

permet de nous ressourcer et de nous remettre en route lorsque la vie nous

assaille de toutes parts. Il arrive parfois de ne pas pouvoir, seulement par la parole, accéder à ce que nous portons en nous et à le communiquer à l'autre. Les modalités thérapeutiques que sont l'art-thérapie, la thérapie par le jeu dramatique ou par le mouvement, et la musicothérapie sont des moyens d'accéder à l'expression de ce que nous portons et de mieux visualiser et exprimer nos pensées, nos émotions.

J'aimerais ajouter que si toutes ces modalités

ont une visée thérapeutique, l'art lui-même est source de ressourcement et de sens. Il peut nous apporter collectivement la beauté et les dimensions humaines de l'existence.

À défaut d'une approche à visée spécifiquement thérapeutique, je vous invite aussi à considérer une visite au musée, véritable ou virtuelle; la découverte d'une exposition des œuvres d'un peintre local, régional ou international; de vibrer au son d'un concert gratuit, de vous laisser guider par un livre et son écrivain vers un monde

différent où vivent de nouveaux personnages ou d'être spectateur d'un autre

« L'art lui-même est source de ressourcement et de sens. Il peut nous apporter collectivement la beauté et les dimensions humaines de l'existence. »

monde en représentation. Toutes ces rencontres culturelles peuvent vous mener à la découverte de ressources et d'émotions intérieures, et vous faire vivre des moments de beauté et d'harmonie qui seront source de ressourcement et de vie.

En ce début d'année je vous souhaite de développer la curiosité de l'expression artistique, de la culture qui donne du sens à notre monde et à nous-même, et à découvrir nos ressources insoupçonnées.

Michèle Paquette

Présidente, Conseil des Amis de la santé mentale

Mot de la direction

Mieux vivre au présent, ou le bonheur de l'expérience optimale



Ce numéro d'Affaires de famille vient souligner comment l'art peut nous aider à mieux vivre au présent. Autant l'art-thérapie que la musicothérapie, la danse-thérapie ou l'ikebana, que la dramathérapie ou la photographie, toutes ces pratiques artistiques nous offrent une possibilité d'expérience optimale comme le décrit si bien Mihali Csikszentmihalyi dans son livre : *Vivre : la psychologie du bonheur, ou Flow* (titre original). Dans ce livre, l'auteur nous présente le résultat d'années de recherche sur les aspects positifs de l'expérience humaine : la joie, la créativité et le processus d'engagement total qu'il nomme expérience optimale. Il y présente les principes généraux pour transformer une existence en une vie pleine d'enchantement.

Voici les huit caractéristiques majeures de l'expérience optimale :

1. La tâche est réalisable, mais constitue un défi et exige une aptitude particulière;
2. L'individu se concentre sur ce qu'il fait;
3. La cible visée est claire;
4. L'activité en cours fournit une rétroaction immédiate;
5. L'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction;
6. La personne exerce le contrôle sur ses actions;
7. La préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale;
8. La perception de la durée est altérée.

C'est la combinaison de ces éléments qui produit un sentiment d'enchantement et qui pousse les gens à investir beaucoup d'énergie pour le ressentir à nouveau. Pensons au sentiment ressenti par celui qui escalade une montagne et arrive au sommet, ou celui qui vient de terminer la lecture d'un livre passionnant et qui en a imaginé tous les détails.

Lorsque nous sommes pleinement absorbés par l'activité entreprise, cet engagement accapare l'esprit de sorte que l'attention ne peut se porter sur le passé, le futur ou tout autre stimuli non essentiel. Il semble que l'humain soit plus heureux lorsqu'il perd la conscience de soi, lorsque les choses se passent sans que nous ayons besoin d'y penser, autrement dit, sans l'intervention de l'égo.

« Il semble que l'humain soit plus heureux lorsqu'il perd la conscience de soi, lorsque les choses se passent sans que nous ayons besoin d'y penser. »

Ces expériences si satisfaisantes viennent de l'intérieur et non de l'extérieur. Elles sont fluides et résultent d'une intense concentration sur des tâches qui mobilisent toutes nos compétences. Ainsi cuisiner, faire des arts martiaux, du sport ou de la photo peut créer cet état psychologique de bonheur que sont ces expériences optimales. À vous de choisir les défis que vous voulez vivre.

Johanne Bourbonnais
Directrice générale

L'art-thérapie chez les Amis

Marie Julie Archambault, Art-thérapeute

L'art-thérapie est une thérapie qui s'opère dans un cadre thérapeutique via un art-thérapeute. Plusieurs modalités artistiques sont possibles telles que les arts visuels, la danse, le théâtre ou encore la musique. Aux Amis de la santé mentale les services d'art-thérapie sont axés sur l'expression visuelle que sont les arts plastiques. Le dessin, la peinture et la sculpture offrent, à ceux qui doivent composer avec la maladie mentale d'un proche, une alternative pour extérioriser les émotions suscitées par leur situation. Mon approche en art-thérapie est très peu directive et les usagers sont libres de choisir parmi les différents médiums disponibles. Mon rôle est d'accueillir avec empathie leur processus de création et leur œuvre, de favoriser les associations libres, et de les aider à accepter et à comprendre les émotions qui ont pu émerger. La création d'images encourage les participants à devenir les auteurs de leur propre récit et à retrouver un sentiment de pouvoir et de contrôle.

Il est intéressant de voir comment l'usager qui se retrouve dans une activité kinesthésique de création artistique enclenche son propre rythme intérieur, ce qui lui permet de trouver une certaine confiance en voyant une image apparaître. En art-thérapie, la perception de cette forme permet un sentiment de relaxation (Hinz, 2020). Les principaux bienfaits de l'art-thérapie pour cette population sont : l'acceptation des limites, la résilience, la gestion du changement, l'augmentation des stratégies d'adaptation, l'estime de soi et la confiance, ainsi que la diminution des symptômes négatifs, du niveau de stress et de l'anxiété. L'art-thérapie fournit un espace sûr qui favorise l'apprentissage personnel. La production d'une image donne aux participants accès à une activation de leurs sensations, de leurs émotions et de leur cognition. L'art thérapie aux Amis de la santé mentale est une démarche active qui permet une préparation pour la suite des choses.

Semaines des thérapies par les arts

Cette année, l'Association québécoise des art-thérapies (AATQ) célèbre les semaines de la thérapie par les arts créatifs du 13 au 27 mars 2022. Pendant ces deux semaines, l'AATQ organisera des événements sur la façon dont l'utilisation des arts tels que la danse, les arts visuels, le mouvement, la musique, la poésie et le théâtre offre une voie de guérison accessible à tous.

Les Amis de la santé mentale travaille actuellement avec le département des thérapies par les arts créatifs de Concordia afin de mieux répondre aux besoins de notre clientèle, et considère l'embauche d'un musicothérapeute. Nous vous demandons de répondre au sondage inclus ici afin de recueillir vos commentaires sur les ateliers qui vous intéresse et auxquels vous aimeriez participer.

Nous espérons que ce numéro inspirera votre créativité - bonne lecture !



Témoignages

Voici ce que nos membres ont à dire sur l'art-thérapie aux Amis de la santé mentale !

“ Pour moi, ce fut une expérience très positive et douce. L'art-thérapeute a mis en place cet environnement et est le seul art-thérapeute que j'ai connu. J'ai maintenant trois nouveaux amis qui me soutiennent beaucoup, et l'un d'eux a proposé de nous diriger lorsque nous nous rencontrons virtuellement pour travailler sur deux pièces au moins deux fois par mois après la fin de l'atelier. Ce groupe a été le plus grand soulagement du stress que j'ai connu avec les Amis de la santé mentale au cours des trois dernières années. Je leur en suis extrêmement reconnaissant.

“ J'ai participé à plusieurs sessions d'expression créative sur Zoom. Au début, j'ai trouvé l'expérience difficile. Je ne savais pas exactement ce que je ressentais et comment l'exprimer visuellement. Avec le temps et grâce aux conseils, à l'acceptation et aux indications sans jugement de l'art-thérapeute, l'exercice est devenu plus facile et même agréable. J'ai presque rempli un livre entier de dessins. Au cours de nos séances, nous faisons généralement deux expressions créatives : une sur ce que nous ressentions et une autre basée sur un thème partagé par l'art-thérapeute. Comme il s'agissait de séances de groupe, nous avons également appris à connaître les autres participants en partageant et en discutant de nos expressions créatives. Nous avons continué à nous rencontrer sur Zoom une fois par semaine, lorsque cela était possible, afin de poursuivre les sessions de manière individuelle. Je trouve cet exercice très utile et j'apprécie de le faire en groupe - c'est comme une vérification de soi et des autres.

“ Découvrir l'art-thérapie m'a énormément aidé. Cette activité m'a redonné la confiance en soi. J'ai pu retrouver ma joie de vivre et découvrir et accepter la femme émotive que je suis. Je peux maintenant m'exprimer et fixer mes limites. J'ai trouvé un emploi. Merci à toute votre équipe.

“ Ces ateliers m'ont aidé à résoudre des vieux traumatismes qui ont été réactivés par la maladie mentale de ma fille. Mon parcours de guérison dans ces ateliers a été puissant et positif. J'ai énormément grandi et j'ai été complètement transformée. Le sentiment de camaraderie, de partage et d'apprentissage des autres a été une source de réconfort pour moi. Je vous remercie du plus profond de mon cœur.

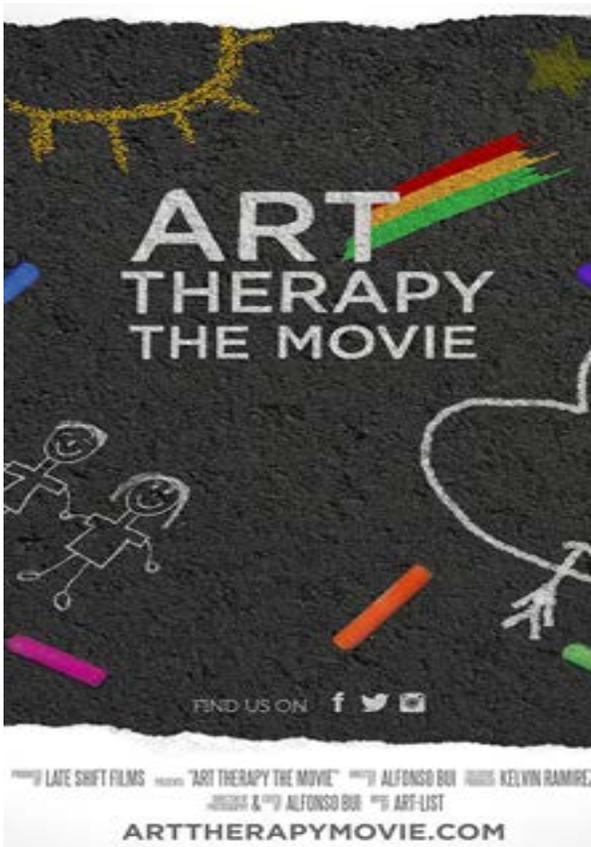
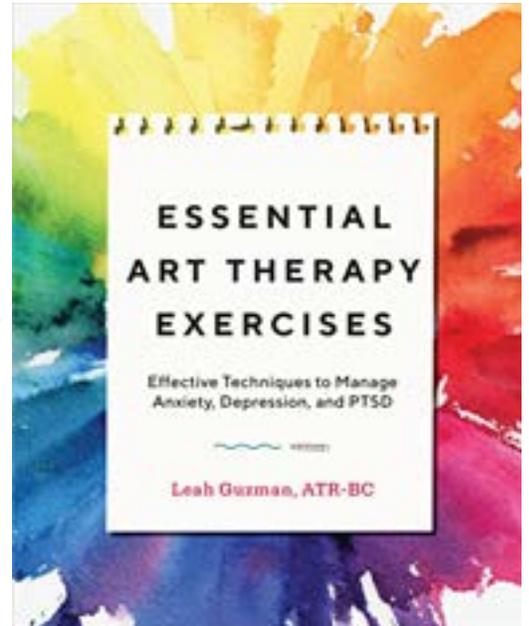
Recommandation de livre

Sara Hashemi, Coordonnatrice des communications

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'art-thérapie, ce livre est un excellent point de départ. *Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD* de Leah Guzman propose aux lecteurs des techniques et des exercices créatifs. L'auteure, une art-thérapeute et une artiste spécialisée dans les techniques mixtes, décrit l'histoire et les avantages de l'art-thérapie d'une manière accessible. Elle propose des exercices de réchauffement

utiles avant de commencer les exercices plus longs, tels que l'identification des sentiments et la vérification de la gratitude. Les exercices d'art-thérapie plus longs, tout comme les réchauffements, ne nécessitent pas d'habiletés artistiques particulières. Ils vous permettront d'accroître votre conscience de soi, de développer votre intelligence émotionnelle et d'identifier vos sentiments et vos forces.

\$23.89 sur Amazon.



Soirée cinéma Art-thérapie



24 Mars

19h00 - 20h30

Veillez vous inscrire à info@asmfmh.com
ou au 514-636-6885

Printemps 2022: Cours et ateliers

Le calendrier des événements est également disponible sur notre site web.

Atelier d'expression creative - Zoom

Chaque mardi du 1er Mars au 5 avril
10h00 - 12h00
30\$ • Bilingue



Préserver sa santé mentale - Zoom

Chaque mardi du 8 mars au 12 avril
18h30 - 20h30
GRATUIT • Anglais

Cyberdépendance et santé mentale - Zoom

Chaque mercredi du 16 mars au 6 avril
18h30 PM - 20h30
30\$ • Français



Atelier d'art-thérapie - En-présentiel

Chaque lundi du 4 avril au 23 mai
13h00 - 15h00
30\$ • Bilingue

Schizophrénie; en quête de rétablissement - Zoom

Chaque mardi du 10 mai au 14 juin
18h30 - 20h30
30\$ • Bilingue



Apaiser et prévenir les situations de crises - Zoom

Chaque mardi du 19 avril au 24 mai
18h30 - 20h30
30\$ • Bilingue

Heure de pleine conscience - Zoom

Chaque jeudi du 24 mars au 28 avril
18h30 PM - 19h30
GRATUIT • Français

Printemps 2022: Groupes de soutien

Groupe de soutien pour les grands-parents - Zoom

2e mercredis du mois
12h00 - 14h00
GRATUIT • Bilingue
Début: 16 mars



Groupe de soutien pour les hommes - Zoom

2e lundis du mois
18h30 - 20h30
GRATUIT • Bilingue
Début: 14 mars

Groupe de soutien pour la dépression et l'anxiété - Zoom

3e mercredis du mois
18h30 - 20h30
Gratuit • Bilingue
Début: 23 mars



Groupe de soutien pour la psychose et le trouble bipolaire - Zoom

3e lundis du mois
18h30 - 20h30
GRATUIT • Bilingue
Début: 21 mars

Groupe de soutien pour le TPL - Zoom

4e lundis du mois
18h30 - 20h30
GRATUIT • Bilingue
Début: 28 mars



Groupe de soutien pour tous les troubles de santé mentale - Zoom

1er lundis du mois
18h30 - 20h30
GRATUIT • Français
Début: 7 mars

Veillez noter:

Toutes les dates et heures indiquées ici peuvent changer. Nos formations, ateliers et groupes de soutien auront lieu sur Zoom. Veuillez vous inscrire à l'avance à info@asmfmh.org ou au **514-636-6885**.

Une entrevue avec Florence K

Sara Hashemi, Coordonnatrice des communications

Florence K est une chanteuse, auteure-compositrice, écrivaine et défenseur de la santé mentale qui est reconnue et primée. Les Amis de la santé mentale a eu l'occasion de discuter avec l'artiste de son nouveau livre *Nueva Vida*, de sa pratique artistique et de ses expériences avec la santé mentale.

Sara Hashemi [SH]: Pour commencer, pouvez-vous me parler de votre expérience avec la maladie mentale et ce dont vous parlez dans votre livre ?

Florence K [FK]: Mon expérience est très vaste, mais pour résumer le tout, il faut savoir que la santé mentale, c'est un continuum. Ce n'est pas juste un diagnostic, un traitement, puis tout est réglé. C'est quelque chose qui évolue avec le temps, avec l'état de la personne, avec la médication, avec les traitements psychologiques. Donc, c'est important de prendre tous ces facteurs-là en compte.

J'ai eu un premier diagnostic; ça a évolué vers un autre diagnostic et le traitement aussi a dû être ajusté. Mais à la conclusion de ça, c'est que c'est possible. C'est possible de vivre avec un trouble de santé mentale lorsqu'il est bien pris en charge, qu'on a de l'appui et un suivi adéquat.

SH: Parlez-moi un peu de votre processus d'écriture. Qu'avez-vous ressenti en partageant votre vécu ?

FK: Avec mon premier livre, comme c'était des faits qui étaient plutôt récents et que je n'avais pas vraiment entamé mes études, il y avait un rapport beaucoup plus intime avec l'écriture.



Krystel V. Morin

J'étais encore un peu à fleur de peau, mais quand j'ai écrit mon dernier livre, qui regarde les éléments d'un passé de six ans à peu près après le premier livre à force de mes études, j'ai un rapport plutôt analytique. C'est plutôt comme une étude de cas, d'essayer de faire des liens entre le vécu et la science aussi. C'est très important pour moi. Cela a été deux processus d'écriture complètement différents. Je dirais que le premier a été plus intime, et le deuxième avec un regard plus clair; plus de recul, plus de perspective aussi.

SH: Vous écrivez qu'en choisissant d'écrire *Buena Vida* vous avez cherché une sorte de rédemption. En quoi le processus d'écriture de ce livre a-t-il été différent de celui de *Buena Vida*?

FK: Oui, parce que je pense que dans le premier, j'avais encore des préjugés envers moi



même. Je me sentais encore coupable d'avoir vécu un trouble de santé mentale. Et donc, c'est comme si j'avais cherché [la rédemption] aussi. Mais après, j'ai conclu qu'il n'y avait pas nécessairement un besoin

de rédemption de quoi que ce soit, qu'on ne demande pas la rédemption parce qu'on a eu un cancer ou le diabète. C'est vraiment différent

SH: Vous avez parlé de la façon dont votre famille vous a soutenue et aidée pendant votre crise de santé mentale. Y a-t-il quelque chose que vous voulez que les proches aidants sachent sur la façon de soutenir un être cher vivant avec un enjeu de santé mentale ?

FK: Le proche aidant a besoin lui-même d'être soutenu. C'est très, très important parce que les proches aidants ne doivent pas mettre en jeu [leur] propre santé mentale pour aider quelqu'un.

Il ne faut pas oublier non plus que les proches aidants n'ont pas nécessairement la formation pour traiter. Quelqu'un n'a pas nécessairement les outils nécessaires et n'a pas le recul. Ce n'est pas quelqu'un qui est neutre et cela peut provoquer même des conflits. Cela peut provoquer de la résistance de la part de la personne qui souffre. C'est pour ça que, justement, quand on regarde des organismes comme les Amis de la santé mentale, ce qui est essentiel quand on est un proche aidant, on a besoin de ressources très, très importantes. C'est très difficile pour les gens qui vivent avec quelqu'un qui souffre d'un trouble de santé mentale.

SH: Vous êtes une musicienne très talentueuse. Votre pratique artistique vous a-t-elle aidée avec vos problèmes de santé mentale ? Comment diriez-vous que votre santé mentale et votre art sont liés ?

FK: Je pense qu'au niveau de l'écriture, oui, mais pas dans la musique plus qu'autre chose. Certainement que quand j'étais jeune, je me suis dirigée vers la musique comme véhicule d'expression des émotions, mais je dirais qu'après ça, ça a été vraiment deux voies séparées, deux voies distinctes.

SH: Qu'espérez-vous que les lecteurs retirent de la lecture de votre livre ?

FK: Que ce n'est pas une condamnation un trouble de santé mentale. C'est très difficile de le vivre quand on a pas de soutien, et c'est pour ça qu'il faut rendre accessible cette aide parce que c'est possible de faire renaître l'espoir. Mais il manque de ressources et il manque de connaissances sur le sujet. Et aussi, le message, c'est qu'il n'y a aucune honte ou culpabilité à vivre avec un trouble de santé mentale.

SH: En guise de conclusion, que souhaitez-vous que les gens sachent sur la santé mentale ?

FK: Je pense qu'il y a besoin d'une action gouvernementale concrète pour rendre plus faciles et simples les soins, l'accès aux soins. Parce que quand on est en pleine dépression, quand nos pensées sont désorganisées, quand on a de la difficulté, même à se lever de notre lit, on n'a pas nécessairement la capacité d'aller fouiller, de se rendre au CLSC ou de se faire refuser parce qu'il y a plus de place, de se rendre à l'urgence, d'être exposé à la COVID. Il faut qu'il y ait une voie d'accès, une direction claire pour ceux qui souffrent.

Cette entrevue a été modifiée pour des raisons de longueur et de clarté. Vous pouvez acheter Nueva Vida : Mener la danse avec un trouble de santé mentale dès aujourd'hui.

Thérapies par les arts

Apprenez-en davantage sur les différentes formes de thérapie.



©Raynald Donais

Le pouvoir thérapeutique de l'ikebana

Raynald Donais, Professeur et président
Société Ikenobo Ikebana de Montréal

L'ikebana, l'art floral japonais, fut introduit au Japon à la fin du VI^e siècle par Senmu Ikenobo qui donna son nom à l'école. C'est à ce moment que faisait son entrée en sol japonais le bouddhisme dont il faut retenir la philosophie; une de ses principales règles étant le respect de soi, des autres et de la nature. L'âme de l'école Ikenobo :

« Un impérieux désir de belles choses; une envie d'être et de rendre beau; une envie de créer de la

beauté et de la partager. »¹

Faire un Ikebana c'est créer une sculpture avec des branches, des feuilles et/ou des fleurs tout en respectant la manière dont elles poussent. C'est assez simple : vous placez quelques branches et fleurs, en utilisant un pique-fleur ou un petit bloc de mousse florale, dans un contenant de manière à faire ressortir la beauté et l'harmonie de chacun des éléments.

1. Citation de Sen'ei Ikenobo

Qu'est-ce que la dramathérapie?

Florine Gall & Natasha Williot
Dramathérapeutes

La dramathérapie utilise les médiums artistiques expressifs et dramatiques pour créer de la transformation psychologique. Elle tient compte de la totalité de la personne et permet de répondre aux objectifs thérapeutiques du participant en exprimant les émotions qui ne peuvent être partagées verbalement.

La dramathérapie est une approche incroyablement puissante pour la croissance personnelle, le bien-être et la communication. Les dramathérapeutes encouragent les participants à utiliser, entre autres, la voix, les sens, le mouvement, l'improvisation, le développement de rôles ainsi que la création d'histoires. Peu importe que ce soit en groupe ou individuellement, le langage expressif unique de chaque personne est respecté.

Plusieurs groupes de personnes bénéficient de cette approche, tels les proches aidants, les jeunes ou les victimes de violence. Par exemple, elles peuvent identifier les rôles joués dans leur vie



(ex. aidant, victime, etc.) et pratiquer de nouvelles manières d'être (ex. survivant, partenaire, etc.).

La musicothérapie

Sara Hashemi
Coordonatrice des communications

La musicothérapie consiste à utiliser la musique dans un cadre thérapeutique afin de favoriser la santé et le bien-être d'une personne. Un musicothérapeute agréé évalue les besoins de son client afin d'élaborer un plan avec lui. Au cours d'une séance, le client peut composer de la musique, chanter, jouer d'un instrument, analyser les paroles ou simplement écouter une chanson.

La musicothérapie présente un large éventail d'avantages pour divers groupes. Elle peut

aider les personnes dont un proche souffre d'un problème de santé mentale à libérer leurs émotions, à exprimer leurs pensées et leurs sentiments, à atténuer leur sentiment d'isolement et à mieux faire face à leur situation. Ces avantages peuvent être transférés à d'autres domaines de leur vie et améliorer leur bien-être général.¹

1. Informations adaptées de l'Association canadienne des musicothérapeutes.

Les avantages de la tenue d'un journal

Lesley Pasquin

Écrivaine et éducatrice

La pratique d'écrire son journal, comme toute forme de réflexion, vous permet de puiser dans vos pensées et vos sentiments par le biais de l'écriture. Il s'agit de noter vos sentiments afin de les comprendre plus clairement et peut-être de vous aider à contrôler vos émotions et les exprimer plus librement. Cela peut être un simple compte rendu de votre journée, de ce que vous ressentez à un moment donné ou des observations sur la vie. Nous invitons notre moi caché à apparaître. Tenir un journal vous aide à mettre de l'ordre dans votre esprit et à donner un sens au monde. Vous n'avez pas besoin d'être un écrivain expert pour accomplir cette tâche. Mettez le stylo sur le papier et laissez votre esprit faire le reste. Vous serez parfois surpris.

Lors d'une séance d'écriture de journal, les participants reçoivent des guides ou des mini-sujets sur lesquels écrire. Leur interprétation est strictement libre. Le partage est précieux (mais non obligatoire, car les autres peuvent avoir des idées que vous n'avez pas envisagées. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode. La tenue d'un journal vous donnera l'occasion d'exprimer tout ce qui vous vient à l'esprit et de vous essayer à l'art de l'écriture.



Nous voulons votre opinion!



SCAN ME

Seriez-vous intéressé par des cours ou des ateliers sur l'une des thérapies créatives que vous venez de lire ? Faites-le nous savoir, et nous nous efforcerons de le proposer ! Veuillez scanner le code QR sur cette page pour répondre à notre sondage.

Journal de gratitude

Alexandre Rivard, Cofondateur OM Wellness



Pour moi, la tenue d'un journal est une façon de prendre du recul, de réfléchir et de mettre sur papier les éléments que nous aimerions éclaircir. En écrivant, des idées ou des réponses peuvent nous venir en tête. Lorsque j'écris, je suis guidé et je trouve des solutions auxquelles je n'avais pas pensé auparavant. L'écriture nous aide également à revenir sur des situations auxquelles nous n'avions pas réfléchi, car on ne prend pas toujours le temps de vivre le moment présent. Il ne faut pas oublier que ce n'est pas seulement de mettre sur papier les choses qui ne vont pas bien, il est également très bon de noter les choses que nous apprécions dans notre vie. De là ma suggestion de commencer à écrire un journal de gratitude.

Ce journal est en anglais, mais il est très facile à utiliser. On prépare notre journée avec une petite méditation, notre objectif du jour, et la gratitude que l'on ressent en débutant cette journée. Le soir, on note comment s'est passée la journée. Il couvre trois mois, ce qui en fait un engagement de longueur moyenne qui est parfait. C'est l'un de nos meilleurs vendeurs en raison de sa facilité d'utilisation et de compréhension.

[Vous pouvez acheter ce journal chez OM Wellness.](#)

Amis de la santé mentale

Art-thérapie

Sessions individuelles pour les jeunes de 6 ans et plus avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale



À l'aide de créations artistiques, l'enfant ou le jeune avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale sera en mesure de mieux communiquer ses émotions et de démystifier la maladie mentale.

L'art-thérapie sert à

- identifier ses émotions
- partager ses peurs et ses sentiments
- mieux cerner ses besoins
- trouver des moyens de faire face aux situations stressantes rencontrées à la maison.



- Membres seulement
- Adhésion jeunesse 10\$
- Sur rendez-vous
- Session en personne au bureau des ASM

Nos conseillers professionnels
sont là pour vous aider.
Contactez-nous pour
bénéficier de nos services.

514-636-6885
info@asmfmh.org

186 Sutton Place, Suite 121
Beaconsfield, QC H9W 5S3

Au revoir Victoria!

Chers membres,

Je quitte mon poste de conseillère aux Amis de la santé mentale. Ce fut un grand plaisir d'avoir pu travailler avec plusieurs d'entre vous ! J'ai beaucoup aimé apprendre à vous connaître tous. Travailler ensemble avec les membres et les sympathisants des Amis de la santé mentale aura été un des meilleurs aspects de mon travail, et je suis sûre que mon successeur poursuivra cette relation positive avec chacun d'entre vous.

Je voulais également souligner le nouveau programme des Amis de la santé mentale destiné à sensibiliser les communautés multiculturelles. Ce programme est spécifiquement adapté aux clients issus de différents milieux culturels. Il permet aux conseillers de travailler en tant que psycho-éducateurs en santé mentale et ainsi réduire la stigmatisation dans la langue maternelle de la communauté qui nous accueille. Je tenais à remercier tous les organisateurs, des mosquées aux centres communautaires, de nous avoir permis d'offrir une présentation de nos services à votre communauté !

Victoria Kuczynski



Bienvenue Maury!

Je suis très heureuse de rejoindre l'équipe des Amis en tant que conseillère psychosociale et agente communautaire.

J'ai un diplôme en psychologie que j'ai obtenu au Venezuela. J'ai récemment terminé une certification sur les principes de l'approche rationnelle-émotionnelle. J'ai de l'expérience de travail en milieu hospitalier, dans des centres de réadaptation et pour des commissions scolaires. Mon approche avec les familles vient d'une perspective de compassion basée sur les principes fondamentaux de l'approche rationnelle-émotionnelle et l'art du MBSR.

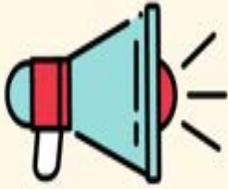
L'an dernier, j'ai commencé à faire du bénévolat au Centre des femmes de Montréal dans le cadre de leurs services d'intervention. J'ai un bon sens de la communauté, en particulier de la population hispanophone, et c'est pourquoi je suis très enthousiaste de travailler sur le projet de sensibilisation de la communauté culturelle et de faire partie de cette équipe.

Merci à tous !

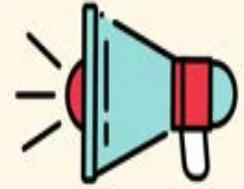
Maury Herrera



Vous souhaitez mettre vos talents à profit pour aider une bonne cause?



La santé mentale est un sujet qui vous tient à cœur?
Vous voulez faire une différence dans la communauté?



Nous avons besoin de vous!

Les Amis de la santé mentale sont à la recherche de bénévoles dynamiques pour rejoindre son équipe. Plusieurs postes sont disponibles.

Contactez-nous au:

514-636-6885 ou à info@asmfmh.org

Rejoignez notre conseil d'administration



Les Amis de la santé mentale sont à la recherche de 3 membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale pour rejoindre son CA!

Événements



- Kiosques
- Collectes de fonds
- Présence dans la communauté

Travail de bureau



- Révision/traduction de textes
- Mise à jours de documents
- Mise à jours de la bibliothèque

Maintenance des locaux



- Nettoyage des locaux
- Travaux manuels

• • • **MERCI À TOUS NOS BAILLEURS DE FOND
CE DERNIER TRIMESTRE!** • • •



**The Zhubin
Foundation**

Fondation **ECHO** Foundation
ECHO



Beaurepaire
United Church

MLUWC
Montreal Lakeshore
University Women's Club

**Pointe
Claire**



Marche de pleine conscience avec les animaux

De **PROJECT PACE**

Mercredi le 9 mars 2022
de 10h00 à 12h30

Rejoignez-nous pour une visite spéciale de la ferme et une promenade en pleine conscience avec les animaux de la ferme Project Pace.

1450 Montée Wilson, Ile-Bizard,
QC, H9E 1K3.

Inscription obligatoire
Limite de 2 billets par membre
Places limitées

Pour s'inscrire:
514-636-6885 ou info@asmfmh.org



Amis de la santé mentale



Amis de la santé mentale

Épauler les familles, soutenir les proches



Services confidentiels



Aider les personnes dont un proche est atteint d'un trouble de santé mentale

Des services professionnels, personnalisés et de qualité pour vous appuyer!

Counseling

Nous offrons aux parents et amis un suivi psychosocial personnalisé et confidentiel pour mieux gérer les défis que pose la maladie mentale.

Groupes de soutien

Afin de partager des stratégies d'adaptation, se sentir plus confiant et développer un sentiment d'appartenance, nous proposons plusieurs groupes de soutien.

Formations

Des formations psychoéducatives sont offertes aux familles vivant avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale pour développer de nouvelles stratégies.

Activités

Webinaires, conférences, art-thérapie, activités de pleine conscience, et plus encore!

Programme jeunesse

- Services aux enfants et aux jeunes de 7 à 25 ans sous forme de counseling psychosocial et d'art-thérapie.
- Programme jeunesse de sensibilisation à la santé mentale en milieux scolaire

Programme auprès des communautés culturelles

- Services psychosociaux adaptés aux familles issues de communautés culturelles.
- Présentations de sensibilisation pour déstigmatiser les troubles de santé mentale auprès de cette population

Nos conseillers professionnels sont là pour vous aider. Contactez-nous pour bénéficier de nos services.

514-636-6885
info@asmfmh.org

186 Sutton Place, Suite 121
Beaconsfield, QC H9W 5S3