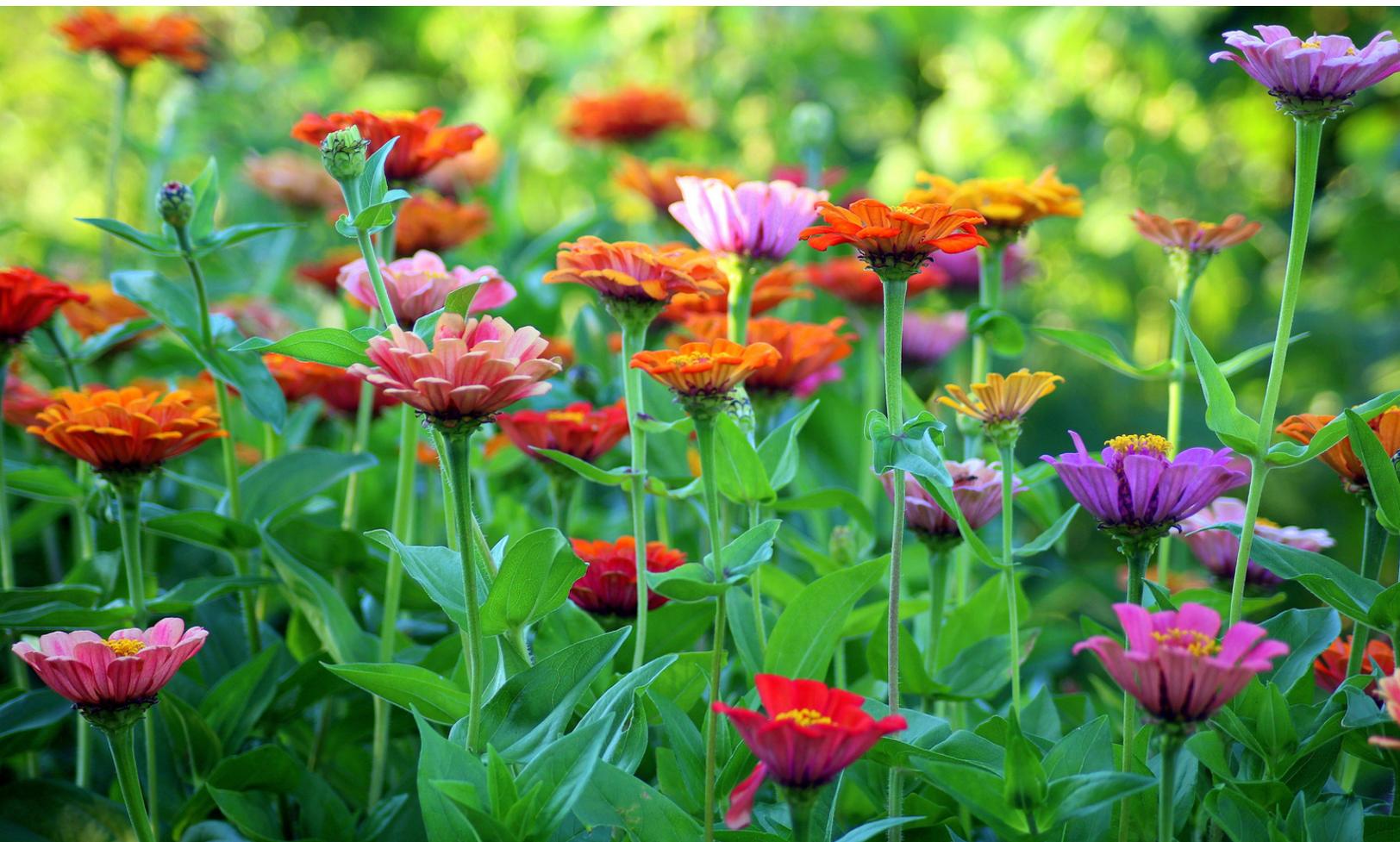


AFFAIRES DE FAMILLE

Revue trimestrielle des Amis de la santé mentale, un organisme qui offre du soutien et d'autres ressources à l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.



ÉTÉ 2023

le jardinier en vous

prendre soin de la joie

Vol. 45 No. 3

le jardinier en vous

CET ÉTÉ, PRENEZ SOIN AUSSI DU JARDINIER EN VOUS

Dans les articles de cette édition, sous la thématique du jardin, il est question de prendre soin de vos limites. Ce mot qui revient si souvent est essentiel à votre équilibre et à votre santé émotionnelle. Sans frontières, la vie ne peut prendre la direction que vous souhaitez.

Il est important de recharger ses batteries de joie quand l'on est proche aidant, c'est pourquoi nous vous proposons une liste de choses à faire qui fera votre bonheur!

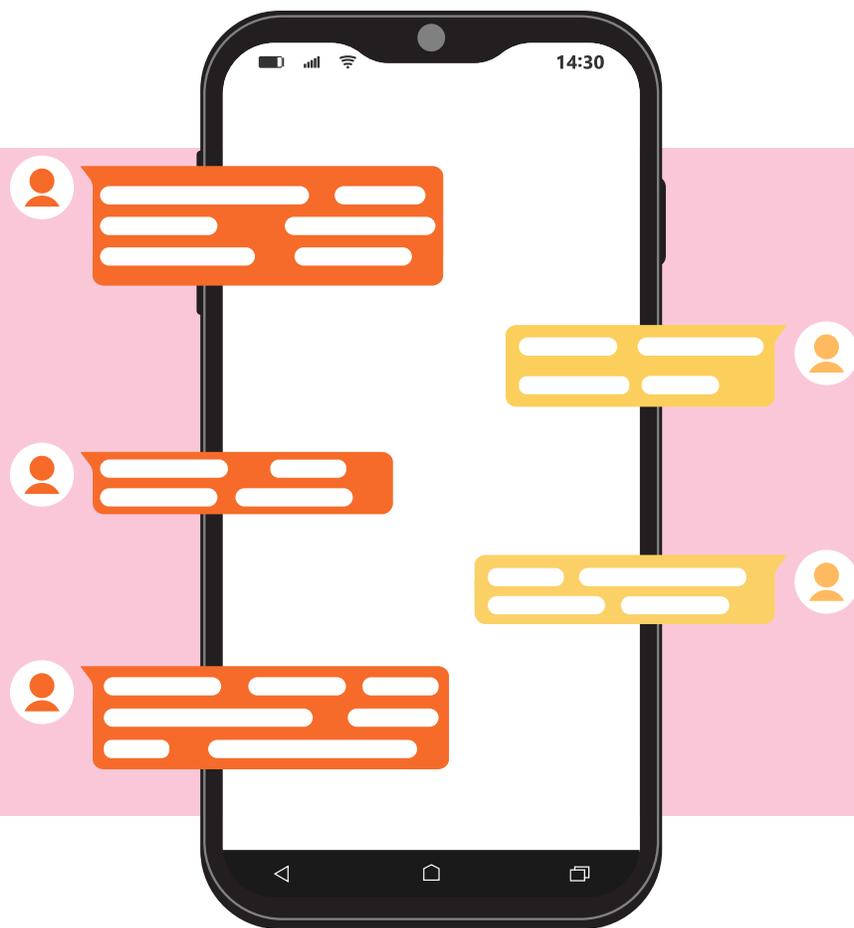
NOTRE NOUVEAU GUIDE EST SORTI !

Lors de notre Assemblée générale annuelle, nous avons annoncé notre lancement officiel de notre tout nouveau guide régional L'Allié de l'entourage en santé mentale.

Il s'agit du seul ouvrage disponible dans l'Ouest-de-l'Île pour aider les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Venez chercher votre copie! Disponible maintenant dans nos bureaux!





SERVICE TEXTO

pour les 12-25 ans

Tu as des questions à propos d'un trouble de santé mentale d'un membre de ta famille ou d'un ami ? Connais-tu notre nouveau service de clavardage ?

“N'hésite pas à me poser toutes tes questions; tu pourras ainsi mieux comprendre la santé mentale et poser les bons gestes pour prendre soin de toi!” - *Andreea*

Texte-moi au **438-922-0500** les **mardis, jeudis et samedis** entre **17H et 20H**.

l'équipe

Directrice Générale

Isabelle Paquette

Assistante Administrative

Alexandra Bellefeuille

Agente Communautaire

Hope Jaikaransingh

Agente de Sensibilisation et de Soutien

Andreea Calian

Conseillers

Moustaka Elrakhawy

Ph. D. Psychiatrie

Julie Clément

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

Jessica Schiff

M.A. Travailleuse
Social

Gabriel Coutu

M.A. Drama-thérapie

Samantha Dobbin

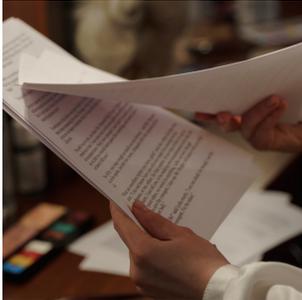
M.A. Art-thérapie

Restez connecté avec les
Amis de la santé mentale

Suivez-nous sur les médias sociaux



contenu



LA DRAMATHÉRAPIE

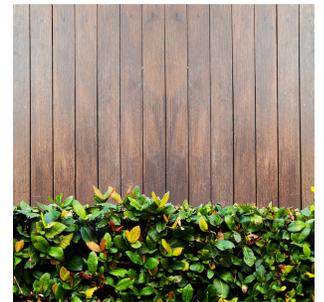
/ 6

GABRIEL COUTU

CHAQUE JARDIN A SA CLÔTURE

/ 7

HOPE JAIKARANSINGH



VOLTAIRE L'A BIEN DIT: IL FAUT CULTIVER SON JARDIN

/ 8

ANDREEA CALIAN

L'ARBRE DES VALEURS

/ 9

SAMANTHA DOBBIN



PETIT RAPPEL

Les proches aidants vivent souvent de la culpabilité quand il s'agit de prendre du temps pour eux-mêmes.

Vivre de la joie et du plaisir lorsque l'aidé.e est malade est une sensation qu'on peut apprendre à faire cohabiter avec la culpabilité.

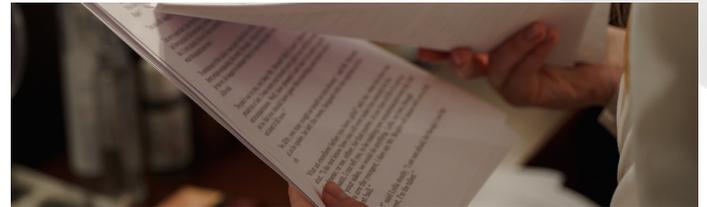
Regardez '**Mieux vivre avec la culpabilité c'est possible**' avec **Elaine Clavet** sur notre chaîne Youtube. Cette conférence, riche en outils, vous aidera à mieux comprendre cette émotion.

LA DRAMATHÉRAPIE

GABRIEL COUTU

La dramathérapie est une approche thérapeutique qui utilise le corps et le théâtre comme outil d'expression à des fins thérapeutiques. Dans le cadre de l'accompagnement chez les Amis de la santé mentale, ces outils peuvent être utiles afin d'approfondir vos relations avec vos proches, par l'expression de vos émotions et en explorant les différents rôles que vous incarnez au sein de votre entourage. **À travers le jeu, l'expression de plusieurs émotions devient une expérience libératrice.**

C'EST UNE APPROCHE ACTIVE ANCRÉE DANS LE CORPS QUI MET À PROFIT LA CRÉATIVITÉ ET LA SPONTANÉITÉ.



Jacob Levy Moreno, médecin Autrichien et fondateur du psychodrame, conceptualisait la spontanéité et l'anxiété comme inversement proportionnel, c'est-à-dire, **plus l'on vit de l'anxiété, moins l'on est spontané**, et vice versa, **l'augmentation de la spontanéité diminue l'anxiété**. Voilà un principe que je mets de l'avant dans ma pratique de la dramathérapie en encourageant les participant-e-s à laisser aller leur spontanéité peu importe ce qui ressort, **c'est un espace ludique et sans jugement**.

L'exploration en dramathérapie peut se faire à travers les différents rôles qui nous habitent, par exemple: mère, père, enfant, proche aidant, partenaire, frère, soeur; Comment est-ce que ces rôles interagissent à l'intérieur de nous? Quels rôles sont plus ou moins développés? Quels sont les rôles avec lesquels vous êtes confortable?

La dramathérapie **permet d'extérioriser des ambivalences qui nous habitent, des discours, différentes parties de nous-même**. Une fois ces ambivalences extériorisées, cela favorise l'intégration de nouvelles prises de conscience, de nouvelles façons de faire ou de voir certaines problématiques. Ceci se fait par une approche expérientielle et ludique **à travers des sculptures corporelles, le jeu, des improvisations, des jeux de rôles et la création de scènes**. Une séance de dramathérapie **se construit généralement en trois parties distinctes : le réchauffement, l'action et le rituel de fermeture de la séance**.

L'été est un moment idéal pour sortir de sa coquille, apprendre à se connaître davantage, à s'exprimer, **et à tendre vers plus de spontanéité!**

ALLEZ-Y, SOYEZ SPONTANÉ!

CHAQUE JARDIN A SA CLÔTURE

HOPE JAIKARANSINGH

Avant même de commencer à semer, il pourrait y avoir toute une liste de plantes que nous souhaitons voir pousser : herbes, légumes, fleurs, petits fruits, etc. Et tous les jardiniers d'expérience savent qu'il faut donner du temps et du soin au jardin pour éviter que les mauvaises herbes n'envahissent l'espace et qu'une clôture est nécessaire pour préserver les plants. Il en est de même pour nous : pour que notre jardin intérieur soit verdoyant et abondant : **il est important de se fixer des limites saines.**

Semer beaucoup de graines à la fois peut fournir trop de semis qui se perdront. Il va ainsi que pour la compassion des proches aidants qui est débordante de vie, parfois, et peut mener vers de la perte d'énergie. **De nombreux**

aidants ont souvent tendance à aller au-delà des besoins de leurs proches. Il est courant de penser que

gérer tout à la fois, permettrait de « cultiver » un environnement idéal pour soutenir la guérison de l'aidé.

Parfois, l'idée même, d'être continuellement disponible pour les proches, peu importe le niveau d'énergie, permet d'être le meilleur parent, ami, enfant, frère, sœur possible.

Ce qui mène trop souvent à renoncer à ses propres besoins pour s'acquitter des responsabilités qu'exige le rôle de proche aidant. Et cela, se fait, sans s'en rendre compte. Les proches aidants ne savent pas qu'ils le sont car, ce sont des gestes d'amour sans frontières qui sont offerts sans arrières pensées aux aidés.

Ces « sacrifices tacites » ont souvent et profondément leur source d'un espace de pur amour. Cependant, lorsque le don de soi pour notre famille et nos amis se fait au détriment de nos propres besoins, **un déficit silencieux s'installe.**

Il est impossible de fonctionner à pleine capacité en tout temps. **L'établissement de limites nous permet de prendre soin de nous-mêmes, sans culpabilité et sans devenir sauveur.** Plus vous serez en mesure de préserver du temps et de l'espace pour vous, plus **vous serez en mesure d'aider agréablement, sans obligations cachées.** L'impact de cette intention d'amour, envers vous-même, affectera positivement ceux qui vous entourent. L'installation d'une « clôture autour de votre jardin » et l'expression saine de vos limites aideront à avoir, saison après saison, de belles moissons, loin *des lapins et des cerfs*, qui ne savent pas, eux, qu'ils dépassent une limite!

Voltaire l'a bien dit : il faut cultiver son jardin

ANDREEA CALIAN

J'ai lu *Candide ou l'Optimisme* de Voltaire lorsque j'étais au lycée. Le roman le plus célèbre de l'Europe du XVIII^e siècle se termine sur une note douce : après un long voyage rempli de malheurs et de calamités, Candide retrouve son véritable amour, s'installe dans une ferme juste à côté de Constantinople, et la vie continue.

Voltaire attribue la réplique la plus importante du conte à un personnage, tout simplement appelé « le Turc ». Lorsqu'on lui demande ce qu'il sait de la mort d'un mufti et de deux vizirs, il répond : « Je ne sais pas, [...] je n'ai jamais su le nom d'aucun mufti, ni d'aucun vizir. [...] **Je ne m'occupe jamais de ce qui se passe à Constantinople; je ne m'occupe que d'envoyer vendre les fruits du jardin que je cultive** ».

Candide dira alors : « cet honnête Turc [...] semble être en bien meilleure posture que les rois... **Je sais aussi [...] qu'il faut cultiver son jardin** ».

Qu'est-ce que cela signifie exactement ?

Une interprétation possible de ce texte serait qu'il est important de se concentrer sur ce qui est sous le contrôle d'une personne, dans son environnement immédiat. Le fait de trop se concentrer sur les autres et de se comparer peut conduire au mécontentement.

Au lieu de s'attarder sur les autres, sur des questions plus vastes qui échappent à notre contrôle, essayons plutôt de penser à nos propres objectifs, à notre jardin.

Quels en sont les avantages ?

Cultiver notre jardin, c'est façonner notre environnement. Aussi difficile que cela puisse paraître, il est important d'accepter ce que nous ne pouvons pas changer et de porter notre attention sur ce que nous pouvons changer.

Le monde peut être stressant et il est normal de se sentir dépassé. La vie commence à reprendre son sens lorsque vous prenez soin de vous, de votre famille et de votre jardin.



L'arbre des valeurs

SAMANTHA DOBBIN

En art-thérapie la symbolique de l'arbre peut-être utilisée pour se représenter soi-même. Dans le cadre de cet article je vous propose une activité artistique à réaliser par vous-même à la maison qui pourrait vous aider à approfondir votre connaissance de vous-mêmes et qui sait, peut-être vous inspirer à faire des choix, décisions ou actions pour vous rapprocher de vos valeurs et de ce qui est important pour vous!

Je vous propose donc de créer un arbre avec le matériel de votre choix : dessin, collage, peinture, modelage (argile, model magic, plasticine), etc. Ensuite observer votre arbre en fonction des éléments suivants, et voyez si vous avez envie d'y ajouter, ou modifier quelque chose.

- Le tronc pourrait représenter: vos forces, vos appuis, ressources intérieures ou extérieures,
- Les racines: vos croyances, valeurs., etc,
- Les branches: vos relations importantes,
- Les feuilles, fruits, fleurs: vos espoirs, visions, rêves, ou objectifs.

Cet exercice peut vous permettre de reconnecter avec ce qui est important pour vous, tout en prenant un temps pour vous, pour faire de l'art et être dans le moment présent, ce qui est très favorable au bien-être!

quoi faire cet été!

Rechargez vos batteries avec du soleil, de l'air salin, de la culture, de la danse, de l'exercice, de la détente en kayak et par des légumes frais du marché d'été. TOUT ÇA DANS LA RÉGION!

BEACONSFIELD GARDEN CLUB

Formulaire de contact en ligne

beaconsfieldgardenclub.ca/

JARDINS COMMUNAUTAIRES DE LA VILLE DE MONTRÉAL

Pour en savoir plus

montreal.ca/demarches/obtenir-un-espace-dans-un-jardin-communautaire

ESPACES RÉCRÉATIFS AQUATIQUES GRATUITS

Pour en savoir plus

westislandmommies.com/2022-splash-pads/

PLAGE DU CAP SAINT-JACQUES

Pour en savoir plus

montreal.ca/lieux/plage-du-parc-nature-du-cap-saint-jacques

PROMENADE DE VÉLO SUR L'ESTACADE DU FLEUVE ST-LAURENT

Pour en savoir plus

jacquescartierchamplain.ca/fr/mobilite-active/piste-cyclable-de-lestacade/

LES P'TITS MARCHÉS DE LACHINE

Pour en savoir plus

pic.centraide.org/lachine/les-ptits-marches-de-lachine/

CANOË ET SUP SUR LE ST-LAURENT

Pour en savoir plus

pointe-claire.ca/fr/club-de-canoë/

GYM ET DANSE EXTÉRIEURS PARC DES RAPIDES

Pour en savoir plus

montreal.ca/lieux/piste-de-danse-du-parc-des-rapides

Nous vous souhaitons un merveilleux été!

À NE PAS MANQUER!

Besoin de relaxer ?



Les Amis pensent à votre détente à la maison
bien-être, sérénité et réconfort
là où vous en avez besoin.

EN VENTE À L'ORGANISME

Amis de la santé mentale

Épauler les familles, soutenir les proches

Services confidentiels

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

Counselling

Nous offrons aux familles et amis un suivi psychosocial personnalisé et confidentiel pour mieux gérer les défis que pose le trouble de santé 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 animés par un conseiller.

Programmes éducatifs

Des cours psychoéducatifs sont offerts 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!



Aider les personnes dont un proche vit avec un trouble de santé mentale

Programme jeunesse

- Services aux enfants et aux jeunes de 7 à 25 ans sous forme de counselling 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.

514-636-6885
info@asmfmh.org

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