

JOURNAL

# PAS-À-PAS

PRINTEMPS 2020



MOT DE LA PRÉSIDENTE	1	4-5	LA SCHIZOPHRÉNIE
MOT DE LA DIRECTRICE	2	6-7	TÉMOIGNAGE
NOUVEAU SERVICE	3		

## COORDONNÉES

### *Adresse*

59 rue Monfette, local 110  
Victoriaville, G6P 1J8

### *Téléphone*

819.751.2842

### *Courriel*

Nathalie: [lepas@cdcbf.qc.ca](mailto:lepas@cdcbf.qc.ca)  
Catherine: [asso.lepas@gmail.com](mailto:asso.lepas@gmail.com)  
Hélène: [lepasvicto@gmail.com](mailto:lepasvicto@gmail.com)

### *Site web*

[www.lepas.ca](http://www.lepas.ca)

## HEURES D'OUVERTURE

### *Horaire pour l'été*

Lundi: 8h à 16h30

Mardi au vendredi 8h à 17h30

Rencontres de soir disponibles sur  
rendez-vous.

### *Congés d'été*

Le bureau sera fermé :



24 juin : Fête nationale du Québec

7 septembre : Fête du travail

\*Le bureau sera ouvert le 1er juillet.



Bonjour chers membres,

J'espère que vous allez bien, que vous gardez la forme et le moral et que vous prenez les mesures nécessaires pour demeurer en santé.

Nous avons été pris par surprise par l'arrivée de la Covid-19, nous qui sommes habituellement épargnés par les pandémies. Cette fois, la propagation s'est faite rapidement à l'échelle mondiale, entraînant la crise sanitaire et financière que nous vivons collectivement. À divers degrés, cette situation nous affecte tous et entraîne son lot d'incertitude, de stress, d'anxiété, ce qui ajoute des difficultés supplémentaires lorsqu'on accompagne un proche atteint en santé mentale. Malgré les défis du confinement et des mesures nécessaires pour respecter les directives de la direction de la santé publique, il est toujours possible de partager vos inquiétudes, de poser vos questions, de recevoir de l'information et du soutien par téléphone.

À l'association Le PAS, personne n'a été mis à pied et chacune des employées a pu poursuivre son mandat. Hélène et Catherine en télétravail et Nathalie assurait une belle coordination de l'équipe au bureau. Merci à vous trois d'avoir su vous adapter et demeurer disponibles aux besoins des membres de l'entourage. Même le conseil d'administration s'est réuni à distance par téléconférence le 30 mars dernier. C'était une première pour la majorité d'entre nous. C'est une belle solution de remplacement pour poursuivre nos rencontres. Je salue et remercie tous mes collègues qui se sont prêtés à l'exercice. Ce fut un plaisir de vous revoir même si ce fût devant un écran. J'ai un merci tout spécial pour les enfants d'Hélène, qui ont préparé les envois postaux pour le sondage d'appréciation des services de l'Association; nous apprécions le beau travail que vous avez fait pour l'Association le PAS.

Aux membres de l'entourage, votre C.A. souhaite à vous et à votre famille, tout le courage qu'il faut pendant cette période. Merci à tout un chacun de faire sa part pour vous protéger et protéger les autres.

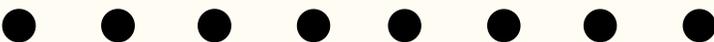
On se revoit bientôt j'espère...

Solange



## ***Mot de la présidente***

SOLANGE LABRIE





# Mot de Nathalie



Bonjour à chacune et à chacun de vous,

Le printemps indique, habituellement, qu'il est temps de se réunir afin de vous présenter le rapport d'activités de la dernière année s'étant achevée le 31 mars. Nous profitons de cette occasion en, AGA (assemblée générale annuelle), pour vous présenter les états financiers et procéder à l'élection du nouveau conseil d'administration permettant ainsi la reddition de compte au Centre Intégré Universitaire de Santé et Services Sociaux (CIUSSS) à l'intérieur de 90 jours suivant la fin d'année financière.

Considérant les circonstances exceptionnelles qu'imposent les mesures visant à contrer la propagation du COVID-19, notamment les limites relatives aux rassemblements, le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) a établi des mesures d'assouplissements aux organismes communautaires en regard du délai de la transmission de la reddition de compte annuelle. La consigne émise stipule que l'organisme communautaire doit transmettre ses documents de fin d'année au CIUSSS au plus tard, quatre mois après la levée de l'état d'urgence sanitaire.

La décision de ne pas tenir une AGA virtuelle a été prise considérant le nombre important de membres ne détenant pas les technologies nécessaires à ce genre de rencontre. Le Conseil d'administration vous informe du report de l'AGA à une date inconnue. Les administrateurs demeurent donc en poste jusqu'à la tenue d'une prochaine AGA.

L'équipe complète est de retour au bureau. Les rencontres téléphoniques et virtuelles demeurent à privilégier sauf si l'intervenante évalue qu'une rencontre en présentiel est nécessaire. Lors de la prise de rendez-vous, vous serez informé des consignes à respecter, et ce afin d'assurer la sécurité de tous. Les portes de l'édifice demeurent fermées à la population donc vous devez obligatoirement avoir pris rendez-vous avant de vous présenter. Pour ceux et celles souhaitant faire une demande de répit-dépannage, vous pouvez faire parvenir vos pièces justificatives par la poste ou numérisées et les intervenantes pourront procéder à l'évaluation de votre situation.

Vous êtes invités à renouveler votre carte de membre au coût de 7 \$ par personne. Vous pouvez le faire par la poste ou par virement Interac en utilisant le courriel de l'organisme ([lepas@cdcbbf.qc.ca](mailto:lepas@cdcbbf.qc.ca)).

L'équipe travaille en mode solution et est créative afin de prévoir une programmation automnale répondant à vos besoins, tout en respectant les consignes et en offrant les services habituels, mais de façon différente. Vous comprendrez que jusqu'à nouvel ordre, toutes les activités nécessitant un rassemblement demeurent interdites ce qui signifie que le souper théâtre est reporté à l'été prochain.

Nous sommes là et disponibles par téléphone ou par internet, ne restez pas seuls!

Nathalie Tremblay, Directrice

# NOUVEAUTÉ

## Groupe de soutien en ligne!

Les rassemblements étant toujours interdits, toutes les activités de groupe demeurent suspendues. Nous en sommes conscientes que la pandémie ajoute une lourdeur à chacun de vous comme membre de l'entourage d'une personne vivant avec une maladie mentale, et nous pensons à vous. C'est pourquoi nous vous offrons la possibilité de participer à un groupe de soutien en ligne, afin de rencontrer et d'échanger avec d'autres membres de l'entourage, et ce, dans le confort de votre demeure!



### Modalités:

- Le groupe est ouvert (aucun engagement de participer à toutes les rencontres, les participants peuvent participer à une, deux ou toutes les rencontres);
- Les rencontres sont aux 3 semaines, les mardis à 10h (si vous n'êtes pas disponibles de jour, mais que vous êtes intéressés, contactez-nous et s'il y a suffisamment de demandes, nous pourrons offrir des rencontres en soirée);
- Les rencontres sont d'une durée d'une heure à une heure et demie (l'animatrice ajustera la durée au besoin et au nombre de participants);
- Le nombre de participants par groupe est limité, il y a une possibilité d'offrir un deuxième groupe si nécessaire;
- Les participants doivent s'inscrire au plus tard le jeudi précédant la rencontre (nous vous expliquerons la procédure et le fonctionnement en détail à ce moment);
- Nous utilisons la plateforme internet Zoom (si vous ne la connaissez pas, aucun problème, les intervenantes peuvent vous aider à l'utiliser!);
- Vous aurez besoin d'une connexion internet, d'un appareil doté d'une caméra et d'un micro (cellulaire, tablette ou ordinateur) et d'un endroit isolé pour faire les rencontres afin de préserver la confidentialité des participants.



### Dates des rencontres

- 23 juin (Inscription avant le 19 juin)
- 14 juillet (Inscription avant le 10 juillet)
- 4 août (Inscription avant le 31 juillet)
- 25 août (Inscription avant le 21 août)

Vous avez des inquiétudes avec le fonctionnement technique?

Nous sommes là pour vous. Nous vous accompagnerons pour l'utilisation de Zoom et ferons des tests avec vous avant! Osez!

# LA SCHIZOPHRÉNIE

Source: Société Québécoise de la schizophrénie

## QU'EST-CE QUE LA SCHIZOPHRÉNIE

La schizophrénie est une **maladie du cerveau qui affecte la pensée, les sentiments et les émotions, tout comme les perceptions et les comportements des personnes qui en sont atteintes**. Toutes ces fonctions ne sont cependant pas perturbées au même moment et dans la même mesure. De nombreuses personnes souffrant de schizophrénie peuvent avoir un comportement parfaitement normal pendant de longues périodes.

Bien qu'elle n'affecte pas l'intelligence proprement dite de la personne, la schizophrénie occasionne souvent un certain nombre de déficits cognitifs qui perturbent notamment l'attention, la mémoire, l'apprentissage et le traitement de l'information. Ces déficits sont souvent présents dès le début de la maladie et diminuent la capacité de la personne à réagir de manière appropriée avec son milieu.

Le cerveau contient des milliards de cellules nerveuses. Chacune d'entre elle est constituée d'un prolongement (axone) transmettant des messages aux autres cellules nerveuses ou en recevant de ces dernières. Ces prolongements libèrent des substances chimiques appelées neurotransmetteurs qui acheminent les messages d'une cellule à l'autre. Chez les personnes atteintes de schizophrénie, ce système de communication est défaillant.

Dans bien des cas, **la schizophrénie fait son apparition de façon tellement insidieuse et graduelle que les personnes qui en sont atteintes, ainsi que leur famille, prennent parfois beaucoup de temps à s'en rendre compte. Elle peut aussi apparaître très soudainement.** Elle frappe sans distinction de races, de cultures, de croyances ou de niveaux socio-économiques.

Le dépistage précoce de la maladie, accompagné d'un traitement adéquat, favorise un meilleur pronostic. La période de 2 à 5 ans suivant une première psychose est déterminante dans l'évolution de la maladie. Pendant cet intervalle, il est primordial d'avoir recours à un service de réadaptation intensif, souvent offert par des cliniques spécialisées (par exemple, les cliniques des premiers épisodes psychotiques).

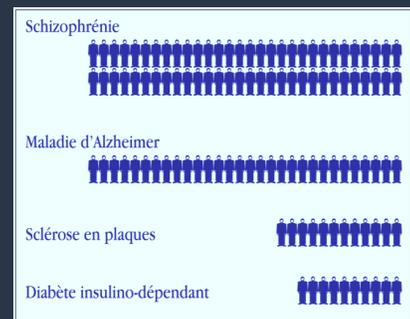
## LA SCHIZOPHRÉNIE N'EST PAS :

- Rare ;
- Un dédoublement de la personnalité ;
- La marque d'une faiblesse de caractère ;
- Causée par des parents négligents ou dominateurs ;
- La conséquence d'une expérience traumatisante vécue dans l'enfance ;
- Due à la pauvreté du milieu de vie ou à un échec personnel.



## C'EST RARE LA SCHIZOPHRÉNIE?

La schizophrénie n'est pas une maladie rare. À l'échelle mondiale, la schizophrénie touche 1 % de la population. Elle survient chez les jeunes à la fin de l'adolescence ou au début de la vie adulte, habituellement entre 15 et 30 ans.



## LE TROUBLE SCHIZOAFFECTIF

C'est une combinaison de symptômes de la schizophrénie (tels que des idées délirantes ou des hallucinations) et de symptômes de troubles de l'humeur, comme la manie ou la dépression. Il se distingue de la schizophrénie par l'apparition d'au moins un épisode de dépression, de manie ou d'un épisode mixte, auxquels peuvent être associés des symptômes psychotiques. Des idées délirantes ou des hallucinations doivent avoir été présentes pendant au moins 2 semaines, en l'absence de symptômes thymiques avérés (dépressif ou maniaque) sur l'ensemble de la durée de la maladie.

# Mieux comprendre LA SCHIZOPHRÉNIE

Source: Société Québécoise de la schizophrénie

## UNE PERSONNE ATTEINTE DE SCHIZOPHRÉNIE PEUT :

- Éprouver des difficultés à établir un contact avec son entourage ;
- Être envahie par des idées et des impressions étranges ;
- Avoir l'impression d'entendre des voix qui, bien que n'existant pas réellement, font partie de sa réalité ;
- Être prisonnière de ses hallucinations et de son délire ;
- Avoir une perception de soi partiellement, voire totalement altérée ;
- Avoir beaucoup de difficultés à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas ;
- Avoir la conviction que certaines personnes lui veulent du mal ;
- Se replier sur elle-même et se comporter d'une façon bizarre ou imprévisible ;
- Se désintéresser de nombreuses choses : habillement, ménage, hygiène corporelle ;
- Avoir des réactions émotionnelles étranges et incongrues ;
- Percevoir son entourage comme hostile ;
- Ressentir une insécurité permanente.



## LA SCHIZOPHRÉNIE SE TRAITE

Les traitements de la schizophrénie ont beaucoup évolué au cours des dernières années de sorte que les personnes atteintes de cette maladie peuvent espérer une vie satisfaisante et relever différents défis.

L'intervention précoce, l'évolution de la médication et des programmes de réadaptation contribuent à préserver les capacités fonctionnelles de la personne atteinte et éviter une aggravation des symptômes ou de la maladie elle-même.

## L'APPROCHE BIO-PSYCHO-SOCIALE

Basée sur des principes indissociables, l'approche bio-psycho-sociale dans le traitement de la schizophrénie comporte diverses modalités thérapeutiques. Combinées, ces modalités permettent à la personne atteinte non seulement de redevenir fonctionnelle, mais également de retrouver une vie gratifiante et valorisante, tant sur le plan personnel que sur le plan social. Par exemple, la prise de médication antipsychotique les thérapies psychologiques et sociales, la réadaptation sociale.

## RESSOURCE

Basée sur des principes indissociables, La Société québécoise de la schizophrénie (SQS) offre aide, information, soutien, ressources et accompagnement aux personnes atteintes et aux familles et proches des personnes atteintes de schizophrénie, ou présentant des symptômes s'apparentant à la schizophrénie. La SQS c'est:

- Une ressource pour apprivoiser la schizophrénie
- De l'information pour comprendre
- De l'entraide pour mieux vivre

Pour les contacter: 1.866.888.2323 ou visiter leur site Internet: [www.schizophrenie.qc.ca](http://www.schizophrenie.qc.ca)

## SYMPTÔMES POSITIFS OU NÉGATIFS, C'EST QUOI?

**Les symptômes positifs** sont des manifestations qui s'ajoutent aux fonctions mentales habituelles d'un individu, à ses pensées. Ils apparaissent au cours de la phase aiguë de la maladie et amènent la personne à avoir des comportements et une conduite parfois incompréhensible.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- Modifications dans les perceptions : hallucinations auditives et visuelles ;
- Modifications dans la pensée et les croyances : délire, propos incohérents ;
- Modifications du comportement : désorganisation, bizarrerie.

**Les symptômes négatifs**, plus difficiles à déceler, traduisent des pertes de fonctions normales, une dégradation des aptitudes habituelles. Ils constituent un manque chez la personne, une absence de comportements attendus.

Les symptômes les plus fréquents sont:

- Difficulté à communiquer ;
- Difficulté à ressentir du plaisir ;
- Manque d'énergie et de motivation ;
- Pauvreté de la pensée ;
- Retrait social (isolement) ;
- Diminution dans l'expression des émotions (affect émoussé).



SQS  
SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
de la SCHIZOPHRÉNIE  
et des psychoses apparentées

# TÉMOIGNAGE

*Schizophrénie*

## Ma soeur est atteinte de schizophrénie

### MARIE LASNIER

Comment parler de plus de 30 ans d'accompagnement d'une petite sœur atteinte de schizophrénie en quelques mots... Il y a d'abord eu l'accusation du milieu, des circonstances. Tout va se replacer quand le bébé de la famille sera mieux entouré, mieux stimulé... Mais les symptômes s'aggravent... la première hospitalisation. Changement de milieu, mais la maladie persiste...

Suivent les années où la croyance qu'avec beaucoup de soins, d'amour, moi, l'aînée protectrice, j'arriverai à protéger cette petite sœur, des crises, des hospitalisations, voire à trouver une solution miracle.

Mais bien vite, je craque et mes propres limites m'obligent à accepter l'inacceptable. Cette maladie est là pour la vie. La seule chose à faire est de s'adapter, d'accompagner, d'aider.

Mais comment l'accompagner, comment l'aider?

Des années et des années de solutions boiteuses ponctuées de crises où se succèdent médication qui assomme ou qui robotise. Ces années habitées d'impuissance, de culpabilité, de colère et de rejet.

Des jours où je fais tout pour oublier cette douleur permanente vivant à mes côtés. D'autres jours où je donnerais tout, tellement je me sens coupable. Combien d'excès de surprotection (pauvre petite, qui prendra soin d'elle? Elle ne peut se débrouiller seule!)

Ou au contraire, combien d'abandons exaspérés, et à la fois intolérables! (Ce n'est pas juste à moi de m'impliquer) il y a le reste de la famille. Elle est capable de se débrouiller. Elle me manipule. Elle en profite!

Et au cours de ces années, j'oublie de regarder la petite sœur qui grandit. Elle revendique son autonomie, envers et contre tous.

Elle a la volonté inébranlable de se débrouiller seule, d'habiter un logement, de vivre sa vie. Malgré les frigos vides ou nauséabonds, les morceaux de vêtements propres et sales emmêlés sur le sol, elle poursuit sa quête de liberté. Elle trouve peu à peu ses solutions: un chat pour combler sa solitude, un appartement à elle, mais près d'un voisinage sécuritaire... L'argent manque au milieu du mois, alors elle va de banques alimentaires en âmes charitables...

C'est le pire pour la sœur protectrice qui a bien du mal à couper les vivres, mais, nous a dit le travailleur social, c'est le seul moyen de l'amener à accepter un travail supervisé. Cette attitude, en apparence cruelle, est de fait le premier pas vers un véritable changement.



suite...

D'une part pour la première fois, nous nous concertons au sein de la famille pour agir de façon plus efficace auprès de la petite dernière.

De son côté, une année de travail et de relative stabilité nous fait croire à la Solution! Mais son état se détériore une autre fois... Et alors, après plus de six mois d'efforts et d'appels au secours pour trouver les ressources appropriées, nous aboutissons deux membres de la famille à l'Éclusier\* pour demander de l'aide. Nous savons qu'une hospitalisation est nécessaire, mais nous sommes tout à fait démunis devant les démarches juridiques à engager. En quelques heures, tout est réglé. L'Éclusier nous aide à réussir une entrée sans trop de mal. Et peu à peu tout se met en place, et à la bonne place. Enfin, l'aide conjuguée des personnes-ressources as-sure à notre "petite" sœur, devenue "grande" le soutien essentiel à sa vie d'adulte.

Le rôle de chacun est mieux défini. Chacun fait sa part. Moi, j'apprends mon espace auprès d'elle... Je trouve peu à peu ma place dans cette relation, une relation non plus paternaliste, mais de compagnons solidaires où chacun cherche du mieux qu'il le peut le meilleur chemin pour se réaliser.

C'est dans cette solidarité que je trouve enfin une paix, une harmonie à avoir une petite sœur atteinte d'une maladie mentale. Et, je peux enfin lui dire combien je l'admire d'avoir su garder son autonomie malgré toutes les pressions du milieu, d'avoir su chercher son nécessaire quotidien avec acharnement, ténacité. Et, surtout d'avoir su garder courage, de ne pas avoir lâché... Elle est plus que jamais un héros de l'ombre. Elle a le courage quotidien de vivre sa vie et de s'affirmer au-delà de la maladie. Courage partagé par combien d'autres... et si peu reconnu.

Mais pourquoi avoir attendu près de 30 ans pour aller chercher de l'aide? Combien de détours douloureux auraient pu être évités à chaque membre de ma famille... Enfin, je n'ai plus l'impression de m'arracher des morceaux de moi-même, quand j'accompagne ma sœur.



Ce n'est plus moi ou elle, mais de plus en plus souvent moi et elle. Je peux tout simplement enfin être une sœur... avec tous mes défauts, mais aussi avec tout mon amour peu à peu libéré des chaînes étouffantes de la contrainte, du devoir...

\*L'Éclusier est un organisme pour les membres de l'entourage d'une personne vivant avec une de maladie mentale.



**Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard.**

**Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie.**

**Carl Gustav Jung**



**Desjardins**

**Caisse des Bois-Francs**

**MERCI À NOTRE  
COMMANDITAIRE**