



La Lanterne

Soutien aux familles et amis de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale

17 rue Fusey local 208, Trois-Rivières G8T 2T3
819 693-2841 site web > www.lalanterne.org
courriel > infolalanterne@videotron.ca

La Lueur

Automne 2018 Volume 25 no 1

Mot de la présidente

Après l'été, l'automne !

Êtes-vous d'accord avec moi pour dire que nous avons eu un super bel été !

De la grosse chaleur et énormément de soleil.

J'espère que vous en avez profité pour en emmagasiner pour l'automne qui est à nos portes.

Les couleurs de l'automne prendront place aux couleurs de l'été.

Au même moment, *La Lanterne*, votre Lanterne, rallumera sa flamme pour éclairer et ensoleiller votre vie.

Aujourd'hui, nous sommes heureux de vous faire part des activités qui reprennent vie en espérant qu'elles sauront vous plaire.

N'oubliez surtout pas que tout le personnel est également là pour répondre à vos besoins particuliers.

A bientôt et au plaisir de vous rencontrer !

Votre présidente, *Nicole Bergeron*



Cotisation et don

La Lanterne : pour être moins seul et voir plus clair dans ce que l'on vit.

Vous voulez devenir:

- Membre régulier (avec un proche atteint) Membre coopté (un expert)
 Membre bienfaiteur Membre affilié (sympathisant à la cause)



✓ 12,00 \$ pour un abonnement par courriel

✓ 15,00 \$ pour un abonnement par la poste

→ *La Lanterne* est un organisme de charité reconnu par les gouvernements et peut émettre un reçu officiel pour les dons de 10 \$ et plus.

→ S.V.P., émettre votre chèque à l'ordre de *La Lanterne*

Contactez-nous!

Téléphone: 819 693-2841

Télécopieur: 819 693-0886

26^e Conseil d'Administration 2018-2019

Nicole Bergeron	Présidente
Carole Carignan	Vice-présidente
Lucie Plante	Trésorière
Sylvie Guilbert	Secrétaire
Jasmine Abran	Administratrice
Josée Vincent	Administratrice

Équipe de travail

Josée Bourassa	Directrice générale
Alyson Dargis	Intervenante
Lucie Wilson	Adjointe administrative

Inscriptions par téléphone du 17 au 28 septembre

À lire dans ce numéro:

Mot de la présidente.....	1
Mot de la directrice générale.....	2
Mot de l'intervenante.....	2
Mission et Objectifs.....	3
L'importance d'un membership fort.....	3
Calendrier des activités.....	4-6
Trouble de la personnalité limite:	
La vie en montagnes russes.....	7
Commanditaires particuliers.....	11
Mots croisés.....	11
Nos bailleurs de fonds.....	12
Activités passées.....	12
Solution du jeu.....	12

Mot de la directrice

Puisqu'une partie de notre travail réside dans la conscientisation de ses propres limites ainsi que la mise en place d'outil tel le ressourcement, j'ai moi-même dûment appliqué ces principes de base pendant la période estivale. Avec tous ces beaux défis qui nous attendent, cela s'avérait indispensable. Je reviens donc imprégnée de vitalité et l'esprit bouillonnant d'aspiration.

Dès l'automne, après une formation professionnelle et une accréditation en bonne et due forme par la fondatrice du *Programme Arbre en Cœur* Manon Jean, nous serons prêts à recevoir une nouvelle clientèle. Dans un premier temps, nous offrirons une série de huit ateliers aux enfants âgés de 5 à 8 ans qui vivent avec un parent atteint de trouble majeur de santé mentale. À l'hiver 2019, c'est avec autant d'enthousiasme que nous accueillerons ensuite les 9-12 ans, toujours dans une série de 8 ateliers. Tous ces enfants devront être accompagnés d'un parent supportant/ accompagnateur. En première partie, les enfants travailleront avec l'intervenante tandis que les parents en soutien échangeront ensemble avec la direction. Le dernier segment, se réalisera conjointement pour que enfants et parents puissent se réunir afin de créer ensemble.

Plus tard, c'est un programme spécifiquement dédié aux adolescents qui sera offert. Le CIUSSSS MCQ a mandaté les organismes afin de développer le volet jeunesse et nous nous ferons un devoir d'en faire notre priorité. Au cours de l'année 2018-2019, absolument tout sera mis en œuvre afin de s'assurer d'une assistance professionnelle de qualité.

Bien sûr, nous tâcherons de maintenir la majorité des services dédiés à la clientèle adulte avec quelques modifications, il en va de soi. Je suis convaincue que la clientèle adulte embrasse cette initiative et se sent prête à partager autant ses ressources humaines que ses ressources financières. Il s'agit là d'une démarche cruciale pour s'assurer d'un meilleur équilibre chez nos adultes de demain.

"Un homme n'est jamais si grand que lorsqu'il est à genoux pour aider un enfant".

Pythagore, mathématicien



Josée Bourassa

Mot de l'intervenante

L'automne,

Tous revenus de vacances, reposés et fin prêt à débiter une nouvelle saison. Les couleurs chaudes et magnifiques seront au rendez-vous pour égayer vos journées. L'automne s'annonce rempli de nouveauté, de positivisme, de partage et de défis.

La Lanterne est très choyée d'être porteuse du projet pilote pour le programme Arbre en cœur auprès des jeunes enfants ayant un parent atteint d'un trouble majeur de santé mentale. Pour ma part, c'est une grande chance d'ouvrir ce service pour les enfants, d'en faire partie, et d'avoir un impact positif sur l'apprentissage de la communication émotionnelle chez l'enfant. Avec l'expertise acquise au cours de mes différentes expériences de travail avec les enfants, je me sens déjà interpellée et outillée pour assurer la réussite de ce nouveau défi.

Je vous invite à participer en grand nombre aux activités proposées dans le journal *La Lueur*.

Bon automne,

Au plaisir de vous revoir

Prenez soin de vous !

Alyson Dargis



Mission et objectifs

La Lanterne est un organisme communautaire qui a pour mission de regrouper les familles et amis (cette terminologie implique le père, la mère, un membre de la fratrie, un conjoint, l'enfant d'une personne atteinte, un ami ou toute personne intéressée) d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale (schizophrénie, dépression majeure, trouble bipolaire, trouble de personnalité limite, trouble obsessionnel compulsif) de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur capacité.

Les principaux objectifs de *La Lanterne* sont :

- 1- Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis à découvrir et mieux utiliser leur propre capacité.
- 2- Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants.
- 3- Encourager des projets novateurs et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et amis.
- 4- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de même qu'à celle de leurs proches atteints de maladie mentale.
- 5- Promouvoir les intérêts des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale auprès des partenaires et des instances décisionnelles.
- 6- Favoriser et protéger l'harmonie entre tous ses membres par le biais des règlements généraux.
- 7- S'intéresser et collaborer aux recherches sur les maladies mentales.
- 8- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.
- 9- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières, administrer tels dons, legs et contributions dans le but de promouvoir les objets de la corporation; organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables et solliciter des dons envers la corporation.

L'importance d'un membership fort

Un membership fort et solidaire influence les actions pour répondre aux besoins de la clientèle.

D'une part, c'est participer au développement économique de l'organisme et d'autre part, cela nous place en position avantageuse et favorable pour nos demandes de services aux instances décisionnelles.

Les **privilèges** offerts aux membres:

- 1- Avoir le journal *La Lueur* avant les autres;
- 2- Avoir accès au centre de documentation;
- 3- Avoir un rabais monétaire lors d'une inscription à une activité de répit de groupe;
- 4- Droit de vote à l'AGA, après 3 mois d'adhésion;
- 5- Droit de se présenter pour devenir administrateur après 1 an d'adhésion et approuvé par le conseil d'administration;

Donc, la carte de membre expire pour la plupart des membres le 31 décembre prochain.

L'adhésion est toujours effective du 1^{er} janvier au 31 décembre de l'année en cours.

Pour les personnes désirant recevoir les communications **par courriel, le coût est de 12 \$** par personne pour l'année; pour celles qui souhaitent recevoir les communications **par la poste, le coût est de 15 \$** par personne pour l'année.

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement additionnel, il me fera plaisir de répondre à votre questionnement.

Profitez des belles journées d'automne, à bientôt!

Lucie Wilson, adjointe administrative



GROUPES D'ENTRAIDE + PIF + RÉPIT DE GROUPE INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE DU 17 AU 28 SEPTEMBRE



En ce qui concerne les répits de groupe, notez que la priorité est toujours donnée à ceux et celles qui n'ont jamais participé à un répit et/ou à ceux et celles qui vivent présentement une situation de crise.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- ➔ Lorsque nous annonçons une activité, un prix est suggéré. Prenez note que ce prix n'est **PAS** le coût réel de votre participation. *La Lanterne* assure un montant forfaitaire pour l'une ou l'autre des activités proposées.
- ➔ Lorsque vous donnez votre nom afin de participer à un répit de groupe, **vous devez honorer votre engagement**.
- ➔ À moins d'un **événement majeur (deuil, hospitalisation, maladie contagieuse)**, vous devrez **débours**er le **montant réel** de votre participation.

RÉPIT COLLECTIF / DÉJEUNER DE LA RENTRÉE / AUBERGE GODEFROY

Comment décoder nos rêves?

Madame **Micheline Bacon**, est diplômée universitaire en pédagogie et en animation. Après avoir oeuvré dans le domaine de l'enseignement pendant plusieurs années, elle a terminé une formation à l'École internationale de Rêves Nicole-Gratton.

Fascinée par la dimension onirique de la vie, elle vous accompagne dans l'analyse des symboles et la compréhension des récurrences. Elle nous offre donc des outils pour mieux comprendre le sens exutoire et prémonitoire des rêves ainsi que les messages et leur portée dans la vie de tous les jours.

Quand: Samedi 6 octobre 2018
Où: Auberge Godefroy
Heure: 10 h
Coût: 15 \$ (membre) / 30 \$ (non membre)
Coût réel: 60 \$ par personne

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE
PAIEMENT IMMÉDIAT / 35 places disponibles

Un cocktail et un buffet de luxe vous sera servi.

Nombreux prix de présence



Répit de groupe / Pourvoirie du Lac Blanc (chalet)

Dans un cadre naturel, convivial et magnifique,
Chalet à la Pourvoirie du Lac Blanc est un endroit splendide qui inspire et respire le calme.

Plusieurs commodités: salle de bain annexée pour la majorité des chambres,
repas 3 services à l'Auberge, piscine intérieure et autres activités proposées.

Quand: 2 au 4 novembre 2018
Où: Pourvoirie du Lac Blanc
1000, Domaine Pellerin
ST-Alexis-des-Monts
Coût: 60 \$ par personne membre // 75 \$ par personne non membre
Coût réel: 300 \$ par personne

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE
8 places disponibles

- ➔ Parmi toutes les inscriptions reçues, une pige de 8 noms sera faite par un membre du CA
***** **Paiement exigé dans les jours suivants votre éligibilité (au plus tard le 12 octobre)**
- ➔ Rencontre d'information obligatoire (25 octobre de 18 h à 19 h)
- ➔ Transport à vos frais <https://www.pourvoirielacblanc.com/fr-ca>

Ateliers Arbre en Coeur



À partir de septembre prochain, *La Lanterne* sera formée et accréditée par **Manon Jean**, fondatrice du programme **ARBRE EN COEUR**.

La Lanterne sera **porteur** d'un **PROJET PILOTE** visant l'implantation de ce programme afin de desservir les enfants âgés de 5 à 8 ans (automne 2018) et de 9 à 12 ans (hiver 2019) ayant un parent atteint d'un trouble majeur de santé mentale.

Aujourd'hui, **ARBRE EN COEUR** s'impose comme chef de file dans la formation de la relaxation et de la pleine conscience chez l'enfant. Ce programme, reconnu par le CIUSSS MCQ, offre des stratégies efficaces qui s'adressent tantôt à l'enfant, comme la **météo intérieure** et d'autres à l'enfant et au parent accompagnateur comme le **toucher bienveillant** et le **massage caméléon**.

Actuellement, plus de 5000 enfants, parents, enseignants et intervenants de partout au QUÉBEC, en FRANCE et en BELGIQUE ont bénéficié de ce programme. Il est maintenant enraciné au préscolaire, au primaire, dans les CPE et dans les milieux communautaires. Il est traduit en 4 langues: Français, Anglais, Italien, Espagnol.

MANON JEAN travaille avec plusieurs experts en Europe ainsi qu'avec une équipe de chercheurs professionnels de l'Université du Québec à Trois-Rivières notamment sur les impacts du programme autant sur l'enfant que sur le parent.

Site Web: arbreencoeur.com



Rencontres du groupe d'entraide pour hommes

À compter du 24 octobre, prenez note que les rencontres du groupe pour hommes se dérouleront dorénavant de 18 h 30 à 21 h 30.

Octobre 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3 Gr. Entraide 18 h 30 à 21 h 30	4	5	6 Déjeuner de la rentrée 10 h
7	8 FERMÉ Action de grâce	9	10	11	12 Date limite paiement Lac Blanc	13 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30
14	15	16	17 Gr. Entraide 13 h 30 à 15 h 30	18 PIF Quand l'équilibre familial vole en éclat 17 h 30 À 20 h 30	19	20 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30
21	22	23	24 Gr. Hommes 18 h 30 à 21 h 30	25 Rencontre obligatoire information Lac Blanc 18 h à 19 h	26	27 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30
28	29	30	31			

PROGRAMME INFO-FAMILLE / Quand l'équilibre familial vole en éclats

La vie n'est jamais un long fleuve tranquille. Encore moins lorsqu'un drame frappe et que la maladie mentale vient happer un de nos proches déjà fragilisé.

C'est avec beaucoup de générosité et empreint d'authenticité que **madame Marie-Josée** viendra partager son quotidien avant le drame, le malheur et la maladie, les dommages collatéraux, la résilience et finalement, un présent porteur d'espoir.

Quand: Jeudi 18 octobre 2018

Inscriptions obligatoires par téléphone

Où: *La Lanterne*

22 places disponibles

Heure: 17 h 30 à 20 h 30

MESSAGE IMPORTANT / FORMATION SQS

Quelques personnes seulement dont le proche est directement touché par la maladie de la schizophrénie seront sélectionnées par l'équipe de *La Lanterne*. Il est donc inutile d'appeler pour s'inscrire. Les critères dépendront de plusieurs facteurs dont le besoin d'approfondir ses connaissances, l'urgence du besoin et autres facteurs.

Novembre 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2 Répit Lac Blanc	3 Répit Lac Blanc
4 Répit Lac Blanc	5	6	7 Gr. Entraide 18 h 30 à 21 h 30	8	9	10 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30
11	12	13	14	15	16	17 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30
18	19	20	21 Gr. Entraide 13 h 30 à 15 h 30	22	23 Formation SQS	24 Formation SQS
25 Formation SQS	26	27	28 Gr. Hommes 18 h 30 à 21 h 30	29	30	

Rencontres du groupe d'entraide de soir en décembre

Prenez note que le groupe d'entraide de soir aura lieu jeudi de 18 h 30 à 21 h 30.

Décembre 2018

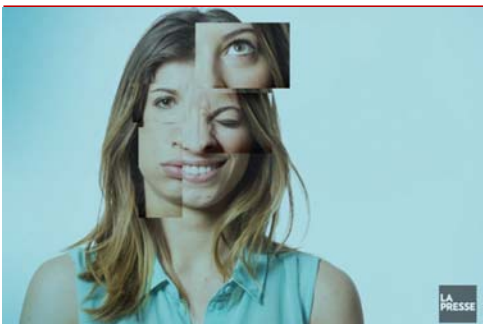
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30
2	3	4	5 Pour le personnel, formation donnée par l'Institut National de Recherche « Volet Ado »	6 Gr. Entraide 18 h 30 à 21 h 30	7	8
9 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30	10	11	12 Gr. Entraide 13 h 30 à 15 h 30	13	14	15
16 Atelier Arbre en Cœur Enfants 5-8 ans 10 h à 11 h 30	17	18	19 Gr. Hommes 18 h 30 à 21 h 30	20	21	22
23	24 FERMÉ	25 FERMÉ Joyeux Noël!	26 FERMÉ	27 FERMÉ	28 FERMÉ	29
30	31 FERMÉ					



CONGÉ DES FÊTES / FERMETURE

Veillez prendre note que les bureaux de *La Lanterne* seront fermés du 24 décembre 2018 au 4 janvier 2019 inclusivement. Nous serons de retour lundi 7 janvier à 8 h 30.

Trouble de la personnalité limite: La vie en montagnes russes



Un moment, elles agissent en super héros et, l'instant d'après, elles creuseraient leur tombe. Littéralement. Hypersensibles, les personnes souffrant d'un trouble de personnalité limite ont longtemps été les grandes incomprises du système de santé. Elles sont mieux accompagnées aujourd'hui, mais leur parcours n'en est pas moins sinueux.

Le parcours de Catherine

Portant une chemise mauve et des boucles d'oreilles agencées, Catherine Dupré est arrivée à l'heure pile à notre rendez-vous dans un café de Rosemont, à Montréal. La jeune femme de 37 ans, qui travaille dans le milieu communautaire, nous a raconté le chemin qu'elle a parcouru avant de recevoir

un diagnostic de trouble de la personnalité limite (TPL), en 2013.

«Les scientifiques disent que le TPL apparaît vers l'adolescence, mais dans mon cas, j'ai bien l'impression que c'est arrivé avant ça. Jeune, on pensait que j'étais autiste. Je faisais des crises de colère dès que ça dérogeait de ce à quoi j'étais habituée - et ma soeur en a payé les frais, malheureusement. Je cassais beaucoup de choses, je lançais des trucs. Mon environnement était instable. Juste de dire que ma garde légale a été confiée à mes grands-parents quand j'avais 6 ans... ça explique tout. Très jeune, j'ai commencé à combler avec la nourriture.

«Au secondaire, ma grand-mère aurait pu me mener à l'école, mais je préférais me lever seule, à 5 h du matin, et partir à pied pour arriver tôt à l'école, quand il n'y avait personne. J'avais besoin de me préparer à affronter les gens. J'étais bien toute seule, dans ma tête. Quand j'étais confrontée aux gens, c'était le réel: c'était difficile. J'avais tellement peur d'être abandonnée que je ne m'approchais jamais. J'ai été caméléon toute ma vie. J'étais incapable de dire ce que je pensais vraiment par peur de déplaire, par peur de ne pas être aimée.

«J'ai eu beaucoup d'idées suicidaires au secondaire. J'ai fait une tentative en 5^e secondaire. Ce désir de mort là, ç'a été présent longtemps, très longtemps. Une souffrance, un sentiment de ne pas cadrer dans rien. Que la vie est trop lourde à porter et que je suis aussi bien d'arrêter ça là.»

«J'ai eu des épisodes dépressifs certaines années. Je savais que quelque chose ne marchait pas, mais quoi? J'ai fait des thérapies. Même au secondaire, j'allais voir le thérapeute de l'école, mais je ne savais pas ce que j'avais.»

«À 28 ans, j'ai atterri dans un groupe d'entraide pour l'hyperphagie. J'ai commencé à apprendre à gérer mes émotions. Je pensais que la solution était trouvée, que j'allais être bien tant que je n'outremangeais plus. Mais j'ai comblé le vide en développant une relation malsaine avec une personne du groupe. J'ai dépassé beaucoup de limites par désir d'amour. Je me sentais importante parce que cette personne-là m'aimait. C'était de la dépendance affective. Ç'a été aussi ça dans mes relations amoureuses: quelqu'un t'aime, tu le prends, même si tu ne l'aimes pas, même si ça ne *fitte* pas.

«Quand la relation avec la personne du groupe d'entraide a commencé à dégénérer, je me suis retrouvée au même point où j'étais 20 ans plus tôt. L'hyperphagie a commencé à revenir. [...] Au travail, j'ai pétié ma coche contre la boss et j'ai perdu ma job. Quelque chose ne marchait pas. Il fallait trouver la solution. Je suis allée aux urgences de Louis-H [Institut universitaire en santé mentale de Montréal].»

«J'ai eu le diagnostic le jour de ma fête, fin mars 2013. Ç'a été une délivrance. Je ne suis pas folle. J'ai réellement un problème. À Louis-H, pendant deux ans et demi, j'ai fait une thérapie comportementale dialectique, en groupe.»

«Ce que j'ai aimé de cette approche, c'est qu'on arrête de nous psychanalyser; c'est très concret, on nous apprend des habiletés à appliquer dans notre vie quotidienne. Par exemple, quand on est en colère, une habileté nous apprend à baisser carrément notre température: tête dans le congélateur, douche froide... Ça permet d'arrêter et d'intérioriser; 95 % du temps, il y a une autre émotion derrière la colère, mais la colère prend tellement de place que tu n'arrives pas à voir l'autre émotion.

«En fin de thérapie, en 2015, on m'a dit que j'avais perdu le diagnostic de TPL. Le perdre ne signifie pas que c'est réglé : ça veut dire que je suis fonctionnelle. Si je ne fais pas attention, si je maintiens des relations malsaines, si je ne mets pas mes limites, si je ne prends pas le temps de m'introspecter, ça peut revenir. Comme de fait, j'ai commencé une thérapie privée un an après avoir fini à Louis-H. Il y a des trucs en thérapie de groupe que tu ne peux pas régler, comme les relations familiales, intimes.

(Suite à la page 8)

Trouble de la personnalité limite: La vie en montagnes russes



«Avant, j'avais l'illusion qu'il fallait toujours être heureux. Mais ce n'est pas ça, la vie. Il y a des hauts et des bas, et c'est comme ça. Pourquoi je dis que je vais bien aujourd'hui ? Parce que j'arrive à tolérer les émotions pas agréables. [...] J'accepte qui je suis, avec mes bons et mes moins beaux côtés. Ça a de beaux côtés cette intensité-là! J'ai une capacité à comprendre l'émotion de l'autre. Je vois le soleil et je m'émerveille. Je suis une personne idéaliste. Et quand je m'investis, je m'investis à fond. Mon employeur actuel est bien content! [rires]»

Les mal-aimés du système

Le trouble de personnalité limite peut être bien difficile à comprendre pour ceux qui ne le vivent pas au quotidien. Petit guide pour y voir plus clair.

Tout ou rien

Hypersensibles et intenses, les personnes souffrant d'un trouble de personnalité limite (TPL) vivent dans un quotidien en montagnes russes. Et leurs proches aussi. «C'est tout blanc ou tout noir, ce qui amène un certain clivage entre elles et les autres. Oui, on a tous des périodes où l'on est plus instables dans notre humeur, mais chez elles, c'est un élément très présent», explique tout d'abord le Dr Pierre David, chef médical du programme des troubles relationnels et de la personnalité à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

Résultat: même si elles peuvent soulever des montagnes et défendre la veuve et l'orphelin, les personnes qui souffrent d'un TPL connaissent des émotions négatives tout aussi intenses... souvent dans une même journée, dans une impuissance totale. Difficile, dans ce contexte, de garder un amoureux, ou un emploi. «Ce sont des gens qui ont tendance à s'automutiler pour diminuer cette espèce de tension interne, pour sentir ou ne plus ressentir quelque chose», explique Andrée Daignault, psychiatre à l'hôpital du Sacré-Coeur et à l'Institut Douglas.

À bout de souffle, près de 80 % des patients TPL ont des comportements suicidaires. «La tragédie, c'est que tel que je suis, je ne suis pas acceptable, je vais être rejeté. Il y a une énorme honte et une peur du rejet, une peur de l'abandon», expose Monique Bessette, psychologue et directrice de l'Institut Victoria.

Difficiles à aider

Or, même lorsqu'elles reçoivent un diagnostic et qu'elles sont prises en charge, les personnes avec un TPL viennent souvent chercher les médecins et les psychologues dans leurs derniers retranchements. «Elles sont agressives, on a l'impression qu'elles jouent sur le suicide, elles sont très instables avec les équipes de traitement, elles nous menacent de poursuites... tellement qu'à un moment donné, certains professionnels vont se tenir à l'écart!», résume le Dr David, qui ajoute du même coup qu'aujourd'hui, plusieurs professionnels de la santé excellent tout de même dans l'art d'accompagner ces patients.

Encore faut-il être préparé et - surtout - formé. «Il faut qu'on soit capable de supporter qu'un client nous idéalise, nous dénigre, exige de nous des miracles, nous déteste et nous accuse d'empirer son cas», dit Monique Bessette, qui souligne au passage le manque de formation des professionnels à ce sujet malgré la prévalence du trouble.

«Ce sont des gens qui se tirent dans le pied sans faire exprès. Ils sont hyper attachants - ils ne sont juste pas faciles au premier abord.»

Pas un trouble bipolaire

Le trouble de personnalité limite a aussi longtemps été confondu avec le trouble bipolaire. Or, les changements d'humeur d'une personne «TPL» varient dans la même journée, voire la même heure. Pour leur part, les personnes bipolaires vivent des hauts et des bas prolongés.

«Dans le trouble bipolaire, la fluctuation de l'humeur est beaucoup plus neurobiologique, tandis que dans le TPL, cette fluctuation est très réactive aux événements; ils reçoivent un appel, un texto, et l'humeur change», relate la Dre Andrée Daignault.

De plus, la bipolarité se traite avec des médicaments... ce qui n'est pas le cas du TPL. De la médication peut toutefois être donnée pour diminuer certains symptômes, comme l'impulsivité ou la dépression.

(suite à la page 9)

Trouble de la personnalité limite: La vie en montagnes russes



D'où vient ce trouble?

Le trouble de personnalité limite est-il le fruit d'un milieu familial déficient? «Les éléments d'abus et de négligence sont des éléments prédisposants, mais ils ne sont pas suffisants pour le créer», explique le Dr David. Ainsi, dit-il, il est possible qu'une personne ait vécu une enfance et une adolescence paisibles, et qu'elle développe malgré tout un TPL. Le médecin explique que le tempérament d'une personne peut, à la base, faire en sorte qu'un enfant se montre plus sensible aux variations de son environnement. Si on le place dans un climat plus difficile, «on a

un package plus favorable à l'apparition du TPL», précise le spécialiste, en soulignant toutefois que les causes peuvent être multiples. «On stigmatise beaucoup moins les familles aujourd'hui», précise-t-il.

Le soutien affectif et émotionnel que la personne a reçu pendant l'enfance joue pour beaucoup, mais «il ne faut pas mettre tout le poids sur le facteur de l'attachement, estime Monique Bessette. Il y a aussi ce qui se passe après: l'intimidation à l'école, par exemple, c'est un facteur reconnu».

De l'espoir

Une approche de psychothérapie dite «à court terme» peut amener les personnes souffrant d'un trouble de personnalité limite à améliorer leur état, selon le Dr Pierre David. L'objectif: dans des rencontres de groupes et individuelles, les personnes TPL sont amenées à reconnaître leurs défis, et surtout, les situations dans lesquelles elles ont un comportement problématique. «Dans telle situation, j'ai eu tel type de comportement, donc qu'est-ce que je peux mettre en place comme stratégie pour ne pas être impulsif, agressif, faire de l'automutilation, etc. On apprend à moduler l'émotion en comprenant mieux que ce l'on vit», résume le Dr David. «On a aujourd'hui des perspectives de traitements beaucoup plus encourageantes que ce qu'on connaissait il y a 15 ou 20 ans», explique-t-il.

Selon Monique Bessette, le traitement complet du trouble de la personnalité requiert toutefois une démarche à long terme. «Le développement psychologique, le développement affectif, la reprise du développement des fonctions de la personnalité n'est pas un processus cognitif; ça passe à travers les transactions affectives de la relation thérapeutique», dit-elle.

Entre héros et bourreau

À Laval, la psychiatre Claire Gamache et l'infirmière Natalie Ménard ont développé une expertise pour diagnostiquer et traiter les patients aux prises avec le trouble de personnalité limite (TPL). À leurs yeux, il manquait toutefois une ressource pour accompagner les femmes en marge de leur traitement.

Avec l'aide d'autres professionnelles et de bénévoles, elles travaillent actuellement à la création de la Maison 100 limites, un lieu de séjour et de partage pour les femmes aux prises avec un TPL.

Cette maison n'est pas encore construite, mais déjà, tous les mardis, des femmes se réunissent dans des locaux qui leur sont prêtés. Pas question de ne parler que de TPL: elles organisent des activités pour socialiser et elles s'investissent elles-mêmes dans le rêve d'amasser les fonds suffisants pour concrétiser leur projet. Elles y trouvent en attendant un endroit où elles peuvent être elles-mêmes.

La semaine dernière, tout juste avant une soirée de jeux de société animée, *La Presse* a rencontré quelques-unes de ces femmes.

Qu'est-ce que vous venez chercher ici, exactement?

Véronique: Toute ma vie, j'ai fonctionné sans savoir ce que j'avais. J'ai réussi à mettre en place des mécanismes de défense pour passer au travers de la vie, mais ça vient de me péter dans la face. [...] Venir ici, ça m'aide beaucoup à passer au travers. À me comprendre.

C'est un long processus?

Véronique: C'est l'enfer.

Sophie*: On est différentes. Différentes dans tout ce qu'on dit, dans tout ce qu'on fait, dans tout ce qu'on est ! Le monde te regarde de travers quand tu es TPL ! On monte dans les rideaux! En tout cas, moi, je suis excessive. Je le vois des fois qu'il faut que je me calme le pompon... Je ne peux pas être moi-même.

Vanessa: C'est épuisant comme trouble. On est toujours dans les extrêmes. Par exemple, souvent, le matin, je veux sauver le monde et le soir, je veux mourir. On se fait souvent reprocher de se présenter à l'urgence avec l'envie de mourir. Ils nous retournent à la maison parce qu'il n'y a rien à faire avec nous... Ils disent qu'on est TPL, que ça va passer. Dans le moment, par contre, l'envie de mourir est sérieuse! C'est comme si on était notre propre héros et notre propre bourreau en même temps.

Sophie: Les gens ne comprennent pas pourquoi je veux me suicider. Mais ils ne comprennent pas ce vide que j'ai en dedans...

Vanessa: Exact. Moi, c'est comme si j'avais le corps brûlé à la grandeur. Que tu me touches pour me flatter ou que tu me touches pour me donner une claque, ça me fait la même affaire. Ça crée une espèce de tempête!

(Suite à la page 10)

Trouble de la personnalité limite: La vie en montagnes russes



C'est difficile d'expliquer ce que vous vivez à vos proches?

Stéphanie: On ne le comprend pas nous-mêmes, des fois. Ça fait deux ou trois ans que j'ai le diagnostic, et je ne suis pas certaine que ma famille le comprenne. Oui, on connaît les TPL plus explosives, mais moi, je suis tout le contraire. [...] Un jour, tu te ramasses à l'urgence, et personne ne l'a vu venir.

Marie-Claude Messier (intervenante): On l'a dit souvent, il y a 50 nuances de TPL...

Vanessa: C'est peut-être pour ça qu'on n'a pas de ressources adaptées! C'est un trouble tellement large...

Au quotidien, ce doit être difficile..

Sophie: J'ai perdu mon emploi après 15 ans de services. Je me souviens, quand je devais aller rencontrer ma patronne dans son bureau, même pour une banalité, j'en avais pour 48 heures à m'en remettre!

Vanessa: Quelqu'un de normal qui a de la peine... il a de la peine. Moi, j'ai de la peine de la racine des cheveux jusqu'aux orteils! C'est la même chose quand c'est quelque chose d'heureux! Il faudrait que je saute en parachute tous les jours!

Marie-Claude Messier: Pour être passées à travers tout ça, les filles ont des forces et des compétences phénoménales. Ce sont des filles créatives et convaincantes! L'énergie pour sauver le monde, il y en a! On regarde comment on peut utiliser ces forces-là pour recréer le noyau qu'elles n'ont pas eu.

Des forces qui vous aident dans le projet de Maison 100 limites?

Vanessa: En tout cas, si tu as besoin que je donne 100 % de moi-même, moi, je vais t'en donner 180 %, 200 %! Mais ma force est aussi ma faiblesse.

Véronique: On est hypersensibles. [...] Je peux voir si quelqu'un va péter sa coche même si tout a l'air de bien aller! Ici, je vois qu'il y en a beaucoup qui ont ce sixième sens!

Vanessa: J'ai hâte qu'on ait notre propre maison! Je n'y croyais pas, au départ, parce que personne ne veut travailler avec nous autres. Ils nous voient à l'urgence et ils se disent: «Ah non! pas encore une!» Ils ne savent pas quoi faire avec nous!

Marie-Claude Messier: Tu veux dire qu'on va te référer à une place pour traiter la dépendance, une autre pour traiter ton estime et tes traumatismes... Tu n'es jamais vraiment à ta place quelque part. Il faut penser à une place où l'on répond à toutes ces fragilités en même temps.

Stéphanie: Oui! Ici, c'est la première fois de ma vie où l'on me fait confiance et où on mise sur mes forces. Je me sens à ma place. J'avais peur qu'on me demande juste de faire des choses parce que je suis TPL...

Comme quelque chose de faux?

Stéphanie: Oui. J'ai besoin de savoir que ce que je fais c'est vraiment utile. Maintenant, je canalise mon énergie dans quelque chose de positif. C'est quand même fou: depuis que je viens ici, je ne suis pas retournée une fois à l'hôpital. Avant, j'étais là tous les deux mois environ.

Vanessa: Les blessures sont là, mais on choisit de ne pas les raviver tout le temps. On fait autre chose.

Véronique: En fait, on travaille nos forces!

** Toutes les femmes rencontrées ont témoigné sous leur vrai prénom, à l'exception de Sophie*

Source: Isabelle Audet / Catherine Handfield—La Presse—16 mai 2017

Membres bienfaiteurs

(Personnes ou Entreprises qui ont contribué généreusement d'un montant supérieur à 50 \$)

Marie-Thérèse Roberge



COMMANDITAIRES PARTICULIERS

Pour la cause des enfants et des adolescents qui deviendront des éventuels utilisateurs de nos services, ces commerçants ont généreusement accepté de nous outiller pour recevoir cette jeune clientèle et ainsi adapter le local dédié pour eux: climatisation, meubles et accessoires.



4500, rue Réal-Proulx
Trois-Rivières
819 379-3990



2350, boul. des Récollets
Trois-Rivières
819 374-2036

**À VOUS CHERS COMMANDITAIRES, MERCI DE CONTRIBUER AU MIEUX ÊTRE
DES MEMBRES FRAGILISÉS DE VOTRE COMMUNAUTÉ.**

NOUS SOMMES EXTRÊMEMENT RECONNAISSANTS DE VOTRE ENGAGEMENT.

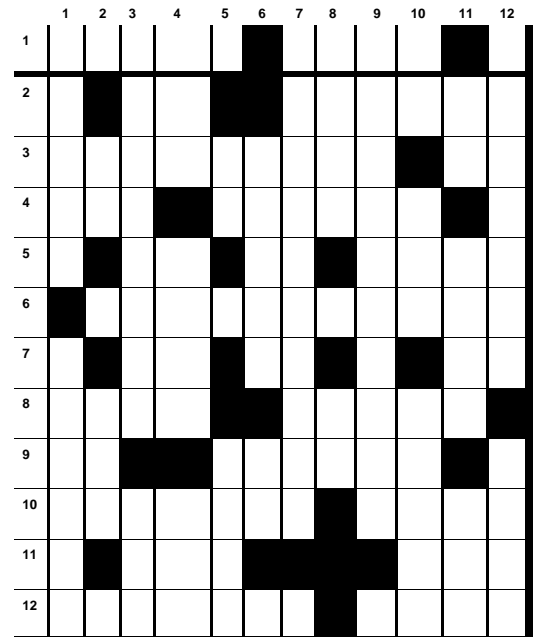
Mots-croisés

Horizontalement

- 1- Violente colère—Bon Chic Bon Genre
- 2- Aluminium—Attira, prévena
- 3- Fermeture, obstruction—Avant-Midi
- 4- Prénom féminin—Lues de nouveau
- 5- Huile Essentielle—Robert Lalonde—De couleur or
- 6- Accaparer
- 7- Université du Zimbabwe—Adverbe ou préposition—Nord Ouest
- 8- Loterie—Propre
- 9- Parc National—Pâlir
- 10- Tirer présage de—Avance sur l'eau
- 11- Peut être têtue—Programme d'Identification Visuelle
- 12- Jeune ange—Satellite naturel de la Terre

Verticalement

- 1- Petit flacon de verre—Voisin du lama
- 2- Conseil Exécutif—Organisations des Nations Unies
- 3- Poudre à base de cacao—Effet comique, blague
- 4- Rivière de France—Industriel italien (1898-1988) - Page de journal
- 5- Unité de recherche—Chanteur belge
- 6- Outil tranchant—Article
- 7- Museler
- 8- Morceau de métal pointu
- 9- Religieux
- 10- Grande Randonnée—Signal de détresse—Court et large
- 11- Tantale—Courroie—Eau de vie
- 12- Vent froid et violent—Pendant le sommeil



(Produits et réalisés par Lucie Wilson / Solution page 12)

MERCI à nos principaux bailleurs de fonds 2018/2019

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 



Centraide
Mauricie
Nous tous, ici



Un merci tout spécial à toutes les personnes, organismes ou sociétés
qui collaborent au bon fonctionnement de *La Lanterne*

Activités passées

DÉCEMBRE 2017

20: Répit de groupe / Souper des Fêtes
Conférence: Christine Michaud
49 personnes

JANVIER 2018

13: Répit de groupe / Voyage à Montréal
Souper / Pièce de théâtre

40 personnes

18: Programme INFO-Famille
Comité des usagers / Liette Lafontaine
20 personnes

FÉVRIER 2018

8: Programme INFO-Famille
Vibrez Plus / Suzelle Mongrain

13 personnes

18: Journée de détente
KiNipi spa & bains nordiques

25 personnes

22: Répit de groupe / Souper / Spectacle
Isabelle Boulay
16 personnes

MARS 2018

22: Programme INFO-Famille
Le deuil, cet incontournable de la vie
Viviane Archambault

22 personnes

AVRIL 2018

8: Répit de groupe / Cabane à sucre
Chez Dany

40 personnes

8: Répit de groupe / Souper / Spectacle
Louis-José Houde
16 personnes

AVRIL 2018 (suite)

19: Programme INFO-Famille
L'acceptation avec un grand A
Marie-Claude Ayotte
20 personnes

MAI 2018

10: Programme INFO-Famille
L'approche systématique en santé mentale
Pierrette Déziel
20 personnes

JUIN 2018

5: Assemblée générale annuelle
La Madone / Salle Notre-Dame
23 personnes

15 au 17: Répit de groupe au chalet
Domaine Wentworth
22 personnes

Solution du mots-croisés

Horizontalement

1- Furie—BCBG
2-AL—Alerta
3—Occlusion—AM
4—Léa—Relues
5—HE—RL—Doré
6—Monopoliser
7—UZ—EN—NO
8—Loto—Nette
9—PN—Blémir
10—Augurer—Nage
11—ANE—PIV
12—Angelot—Lune

Verticalement

1—Fiole—Alpaga
2—CE—ONU
3—Racahout—GAG
4—ILL—Enzo—UNE
5—UR—Brel
6—Serpe—LE
7—Baillonner
8—Clou—EM
9—Bénédictin
10—GR—SOS—Trapu
11—TA—René—GIN
12—Pampero—Rêve