

# le communiqué



---

BULLETIN DE L'ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DU MALADE ÉMOTIONNEL

1090, rue Lafontaine, Drummondville (Québec) J2B 1M9

Téléphone : 819-478-1216

Télécopieur : 819-478-5799

Courriel : apamedr@cgocable.ca

Site Web : [www.apamedrummondville.org](http://www.apamedrummondville.org)

---

## CONFÉRENCE BRUNCH/RÉPIT

Dimanche 25 janvier 2015 à 9 h 30 à l'Hôtel et Suites Le Dauphin  
600 Boulevard Saint-Joseph, Drummondville

*Inscrivez-vous sans tarder au 819-478-1216.* Comme par le passé le brunch vous est offert gratuitement, cependant il y aura des frais de participation de 5 \$ pour la conférence (payable à l'avance), ce qui nous permet d'avoir un conférencier de marque.

### *Oui, il y a une vie après la dépression*

Quand nous nous retrouvons dans la spirale de la dépression et que plus rien ne va dans notre vie ! Quand, jour après jour, la journée est plus ardue, que nos idées sont encore plus embrouillées que la veille, que nos forces s'étiolent encore et encore... !

En ces moments de très grandes turbulences, il nous est impossible de penser, ne serait-ce qu'une seconde que la vie reprendra peu à peu un bon jour... c'est tout à fait normal.

Comment le pourrions-nous? Alors que la vie glisse doucement entre nos doigts, pourquoi croire à ce qui nous semble tout à fait improbable à ce moment précis?

Ayant subi cette descente en enfer à deux reprises et vécu plus de cinquante ans dans la grisaille et très souvent dans la grande noirceur, il m'était impossible de songer à des jours plus heureux.

Pourtant, aujourd'hui, je savoure la vie avec goût et profite de chaque moment qui se présente à moi, comme un gamin toujours en émerveillement, découvrant une nouvelle vie s'ouvrant devant lui. J'ai retenu, des dernières années et particulièrement de ma dernière dépression, les leçons suivantes. Pour qu'enfin la vie nous ouvre les bras à nouveau et que nous l'apprécions encore davantage, il nous faut très souvent et malheureusement toucher le fond du baril.

Mais, il faut plus que ça... le fait de toucher le plancher de notre vie fait en sorte que nous avons là l'occasion unique à ne pas rater, de repartir avec des fondations,

des balises et de nouvelles façons de penser et d'agir que nous n'aurions jamais imaginées avant notre chute.

Cette longue route vers la remontée à une vie plus saine, dans tous les sens du mot, ne se fait pas sans accroc, peines et questionnements. Par contre, c'est une chance unique que nous avons de nous débarrasser de nos vieux démons, nos vieilles habitudes, nos mauvais plis de longue date et nos habitudes malsaines, pour faire place à ce que nous désirons enfin faire et avoir pour savourer enfin une vie meilleure, une vie à notre image et que nous méritons.

Non seulement la vie après la dépression est possible, mais elle est là, qui vous tend les bras avec tous les espoirs d'une vie meilleure et non d'une simple existence comme nous subissions il n'y a pas si longtemps. Voilà le message que je voulais vous offrir amis lecteurs. Petits pas à petits pas, reconstruisez-vous avec minutie et sagesse, prenez le temps de prendre le temps de faire les choses et sachez garder le bon grain de l'ivraie...



Après tout, vous allez vivre encore très longtemps heureux, c'est la grâce que je vous souhaite.

Serge Larochelle, auteur-conférencier

<http://sergelarochelle.com/oui-il-y-a-une-vie-apres-la-depression/#sthash.24hzAzhz.dpuf>



## "L'actualisation du potentiel des membres de l'entourage : un concept à intégrer !"

Hiver 2015



### Conseil d'administration

**DIANE CLAVET**  
*Présidente*

**LISE ÉTHIER**  
*Vice-présidente*

**MONIQUE LABRIE**  
*Trésorière*

**LUCIE CRÉPEAU**  
*Secrétaire*

**ROSAIRE CHAPUT**  
*Administrateur*

**FRANCINE CODERRE**  
*Administratrice*

**MICHEL BREAU**  
*Administrateur*

### L'équipe de l'APAME

*Directrice générale*  
**KARINE LEROUX**

*Intervenante*  
**CÉLINE MONDOU**

*Secrétaire-comptable*  
**GUYLAINE MANSEAU**

### L'accueil

Les heures d'ouverture de l'APAME sont :  
Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h  
et de 13 h à 16 h 30  
et le vendredi de 8 h 30 à 12 h

### Centre de documentation

1090, rue Lafontaine  
Drummondville (Québec)  
J2B 1M9  
Tél. 819-478-1216

## JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE



Bonjour chers membres,

En cette période magnifique tout illuminée par les décorations de Noël et par les sourires des gens qui sont heureux en cette période, j'espère sincèrement que vous en profitez pour faire le plein d'énergie et d'ondes positives qu'apporte cette période des fêtes.

À l'association, nous avons vécu de belles expériences, de bons moments de partage avec vous et surtout de belles rencontres. Votre implication est la base de notre existence. L'association est là pour vous!

Profitez de la présence de vos proches, de vos amis, des gens qui vous entourent et que vous aimez. Chaque jour est unique et surtout il faut en profiter au maximum, car vivre le moment présent est une richesse inestimable de la vie.

Prenez soin de vous et au plaisir de vous voir sous peu,

**Karine Leroux**  
**Directrice générale**

### CONFÉRENCE/RÉPIT

**Samedi 21 février 2015 à 13 h 30 au Centre Communautaire  
Drummondville-Sud (1550 rue St-Aimé) dans la salle Bain-Hür**

Travailler auprès des personnes en difficulté à titre d'intervenant professionnel, supporter une personne en perte d'autonomie ou malade à titre de bénévole ou d'aidant naturel sont une source de satisfaction et de réconfort incroyable. Ces mêmes situations peuvent avoir des conséquences sur notre propre santé physique et mentale telles que des facteurs de stress et d'épuisement importants.

Cette conférence vous fournira les outils nécessaires pour reconnaître vos limites, votre niveau de stress et de fatigue afin que vous puissiez poursuivre vos actions si indispensables dans la vie des gens que vous côtoyez. Un réel ressourcement personnel.

**Yves Bélanger, psychoéducateur**

**Veillez noter que nos bureaux seront  
fermés pour la période des Fêtes,  
les 24-25-26 et 31 décembre 2014 ainsi  
que les 1 et 2 janvier 2015.  
Horaire habituel à partir du 5 janvier 2015.  
Pour toute urgence, s.v.p. veuillez  
composer le 811 ou vous présenter au  
C.L.S.C., 350, rue St-Jean  
au «sans rendez-vous».**

# Les activités de l'APAME

**Prendre note que les inscriptions sont obligatoires pour chacune des activités.  
Un minimum de 5 inscriptions pour chacune des activités est requis pour que l'activité ait lieu.**

Inscrivez-vous maintenant au 819-478-1216.

## **Matins-partages**

Un mois sur deux, vous aurez la chance de vous rencontrer en groupe pour partager votre vécu ainsi que sur des sujets qui vous intéressent. L'activité aura lieu de 9 h à 11 h.

**Samedis 10 janvier et 14 mars 2015 : Proche atteint de schizophrénie**

**Samedis 14 février et 11 avril 2015 : Proche atteint de TPL.**

**Groupe d'entraide pour tous** animé par Céline Mondou, les 2es mardis du mois à 18 h 30.

**Mardis 13 janvier, 10 février, 10 mars et 14 avril 2015.**

## **Conférences mensuelles en Santé Mentale**

Pour vous CONNECTER sur les conférences en direct sur le WEB, CLIQUEZ SUR CE LIEN :

[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem) ou venez participer aux conférences en direct avec d'autres membres au bureau de l'APAME. Prière de vous inscrire 819 478-1216.

**Mardi 20 janvier 2015 de 19 h à 21 h Le stress post-traumatique**

Conférencier : Stéphane Guay, professeur à l'école de criminologie de l'UdeM

**Mardi 17 février 2015 de 19 h à 21 h Apprendre à vivre sans agressivité**

Conférencier : Raymond Rochette, formateur accrédité de la formation "Apprendre à se rapprocher sans agressivité"

**Mardi 17 mars 2015 de 19 h à 21 h Ce que vous devez savoir sur les électrochocs**

Conférencier : Dr Simon Patry, psychiatre, professeur agrégé à l'Université Laval. Il est le directeur du centre d'excellence en ECT et Dre Morgane Lemasson qui détient des études postdoctorales en Neurosciences

**Mardi 21 avril 2015 de 19 h à 21 h Un livre ouvert sur les familles**

Conférencier : Cinq familles de l'APABEM touchées par la maladie mentale d'un proche

**Rencontres Boîte à outils**, avec Céline Mondou, auront pour thèmes des suggestions reçues

**Chaque groupe pouvant comprendre 10 personnes, réservez votre place. Les rencontres débutent à 13 h 30 et se terminent à 15 h.**

**Mercredi 21 janvier, Jeudi 22 janvier 2015 " Dépendance affective "**

**Mercredi 18 février, Jeudi 19 février 2015 " Déception : situation parfaite pour évoluer "**

**Mercredi 18 mars, Jeudi 19 mars 2015 " Qu'est-ce que la conscience ? "**

**Mercredi 15 avril, Jeudi 16 avril 2015 " Mécanismes de domination "**

## **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)**

Connaissez-vous quelqu'un qui a déjà été victime d'un crime : vol, introduction par effraction, voie de fait (violence physique), agression sexuelle, menaces, etc.? Si oui, vous avez probablement constaté qu'il n'est pas toujours facile de se remettre d'un tel événement. Si vous étiez victime vous-même, sauriez-vous où aller chercher de l'aide? Peu importe que vous ayez été victime ou non, la présentation des services du Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) pourrait s'avérer très enrichissante.

**Mercredi 28 janvier 2015 à 13 h 30**

## **Freiner ou avancer : Le lâcher-prise**

Formation d'une durée de 4 semaines, offerte les lundis du 2 février au 23 février 2015 à 13 h 30.

Ateliers animés par Karine Leroux.

### **Soirée de consultation en droits et recours**

Venez rencontrer Raymond Leclair de la SRAADD, il pourra répondre à toutes vos questions sur les sujets suivants : secret professionnel, confidentialité, communication avec les professionnels, accès au dossier, mandat et régime de protection, consentement aux soins et la garde en établissement. Cette activité se tiendra **jeudi 5 février 2015 à 18 h 30**

### **Centre d'Intégration Communautaire (CIC)**

Le CIC viendra vous partager sur les services qu'ils offrent aux gens atteints de maladie mentale. Ils pourront également répondre à toutes vos questions sur leurs services et leur approche.

**Jeudi 12 février 2015 à 13 h 30**

### **Rencontre avec un conseiller financier**

Vous avez des interrogations sur la situation financière de votre proche atteint de maladie mentale! Vous avez des préoccupations! Venez rencontrer François Dionne, Conseiller financier. Il répondra à vos questions et vous informera sur plusieurs sujets **mardi 24 février 2015 à 18 h 30**.

## Activités répit

### **Conférence Brunch/Répit**

Notre rendez-vous annuel pour toutes les personnes ayant un proche atteint et les membres affiliés. Cette année, il aura lieu **dimanche 25 janvier 2015**, à l'Hôtel & Suites Le Dauphin au 600 Boulevard St-Joseph.

**Accueil dès 9 h 30, Brunch à partir de 10 h, Conférencier à 11 h.**

Cette année, nous avons la chance de recevoir Monsieur Serge Larochelle qui nous entretiendra du sujet suivant : *Oui, il y a une vie après la dépression.*

### **Voltigeurs**

**Vendredi 30 janvier 2015 à 19 h** contre St-John, les Voltigeurs nous ont gracieusement offert 20 billets.

Ils seront remis au hasard parmi les intéressés. Les membres pouvant en bénéficier seront appelés à partir du 19 janvier.

### **Spectacle Réal Béland**

15 billets sont disponibles pour ce spectacle qui aura lieu **vendredi 20 février 2015 à 20 h** à la Maison des Arts Desjardins.

### **Conférence/Répit**

Venez entendre M. Yves Bélanger qui parlera de **GRANDIR OU SOUFFRIR À FORCE D'AIDER**, conférence d'une durée de 90 minutes suivie d'une période de questions. Cette activité se tiendra, **samedi 21 février 2015 à 13 h 30** au **Centre Communautaire Drummondville-Sud (1550 rue St-Aimé) dans la salle Bain-Hür** (voir détail page 2)

### **Spectacle François Morency**

Ce spectacle se tiendra **vendredi 6 mars 2015 à 20 h** à la Maison des Arts Desjardins, 15 billets sont disponibles.

### **Cinéma**

20 laissez-passer pour le cinéma sont à la disposition des membres de l'association.

**Prendre note** que les billets pour les spectacles de Réal Béland et François Morency ainsi que les laissez-passer pour les Voltigeurs et le cinéma seront remis au hasard parmi les gens s'étant inscrits afin de permettre à tous d'y avoir accès. N'hésitez pas à vous inscrire pour avoir la chance d'en bénéficier.

**Date limite d'inscriptions pour ces activités mercredi 14 janvier 2015.**

Vous avez besoin d'un rendez-vous le soir ?  
Céline Mondou, intervenante, est au travail jusqu'à 20 h 30  
le mardi soir, à votre service.

*Bonjour chers(es) membres,*

*Je suis très heureuse d'avoir fait mon stage à l'APAME, cependant il arrive déjà à terme. Ces quelques semaines passées avec vous ont été très enrichissantes et grandement appréciées. Vous m'avez accueillie à bras ouverts et je vous en remercie du plus profond de mon cœur. Je garderai un beau souvenir de mon court passage à l'APAME, grâce à vous.*

*J'espère avoir pu vous aider et répondre à vos questions au moment opportun.*

*Continuez de croire en vous et d'exploiter vos forces au maximum.*

*J'aimerais également remercier la belle équipe de travail qui a su m'apporter un très grand soutien. Merci à Céline Mondou, Guylaine Manseau et bien sûr Karine Leroux, vous êtes les meilleures!*

*Au plaisir de vous revoir,*

*Linda Corbeil*

*Stagiaire en éducation spécialisée ☺*



---

## **RETOUR SUR LA SEMAINE DE SENSIBILISATION**

**Conférence de Julie Vincelette, auteure et conférencière  
suivie de la pièce de théâtre "La mission secrète de Julia Léveillée"**

Conférence donnée le 9 octobre 2014

Cette année pour le 30<sup>e</sup> anniversaire de l'APAME, nous avons offert une double prestation soit une conférence animée par Julie Vincelette suivie de la mise en scène de son livre « La mission secrète de Julia Léveillée ». L'APAME tient à remercier tous les acteurs bénévoles, la metteuse en scène (Annie Bisailon), le scénariste (Claude Larivière) ainsi que Julie Vincelette qui a autorisé l'adaptation de son roman.

Cent soixante-douze personnes étaient présentes pour l'événement, merci à vous pour votre intérêt à cette semaine de sensibilisation.



# MERCI AUX COMMANDITAIRES

FONDATION FRANÇOIS BOURGEOIS

MONSIEUR ANDRÉ LAMONTAGNE  
DÉPUTÉ DE JOHNSON À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

MONSIEUR SÉBASTIEN SCHNEEBERGER  
DÉPUTÉ DE DRUMMOND - BOIS-FRANCS À L'ASSEMBLÉE  
NATIONALE

CANIMEX

BRIAN ILLICK

MONSIEUR FRANÇOIS CHOQUETTE  
DÉPUTÉ DE DRUMMOND À LA CHAMBRE DES COMMUNES



L'AFÉAS RÉGION CENTRE DU QUÉBEC

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC

MADAME JEANNE-MANCE PAUL

TOYOTA DRUMMONDVILLE

CENTRE DENTAIRE FRANÇOIS LAFLAMME INC.

HAMEL PROPANE DRUMMONDVILLE INC.

EXCAVATION Mc. B.M.

BAIN-HÛR

ASSURACTION INC.

PLUSIEURS AUTRES DONS POUR PRIX DE PRÉSENCE

**\*\*RAPPEL\*\***

## **RENOUVELLEMENT ET MISE-À-JOUR DE LA CARTE DE MEMBRE 2014-2015**

Pour celles et ceux qui n'ont pas encore renouvelé leur adhésion à l'APAME. L'opération est simple : Remplir le formulaire de renouvellement et mise-à-jour, ajouter un montant de 10 \$ pour la cotisation annuelle. Pour celles et ceux qui n'ont pas la possibilité de venir au bureau, le plus simple est sans doute de nous faire parvenir le tout par la poste. Faites vite afin de profiter de tous les services offerts.

**Partenaires APAME**

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

CENTRAIDE  
CENTRE-DU-QUÉBEC

JOURNAL L'EXPRESS

COGECO

*Collaborateur externe*

*Psychologue*  
CLÉMENT BEAUBIEN

### **APAME**

L'association des parents et  
amis du malade émotionnel  
vient en aide aux proches  
des personnes atteintes

Pour apprendre ensemble et  
pour s'entraider à tenir bon  
dans notre rôle essentiel de  
proches

819 478-1216

[apamedr@cgocable.ca](mailto:apamedr@cgocable.ca)

visiter notre site Web

[www.apamedrummondville.org](http://www.apamedrummondville.org)

 APAME Drummondville

Mise en page et rédaction  
Guylaine Manseau