

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

Bonjour chers membres,

Cette année est celle du 30^e anniversaire de l'association et pour le souligner avec vous, nous avons mis sur pied une petite soirée style 5 à 7 afin de vous voir et de le souligner avec vous. Une soirée humoristique qui sera remplie de rires et de sourires pour nous tous. Je vous invite en grand nombre et vous pouvez venir accompagné. (Informations supplémentaires en page 3)

Le Conseil d'administration a travaillé fort afin d'actualiser les règlements généraux qui vous seront soumis lors de l'assemblée générale extraordinaire qui se tiendra le 2 juin à 14 h au Centre Communautaire Récréatif Saint-Jean-Baptiste de la 18^e Avenue. (Informations supplémentaires en page 3)

Finalement, un petit mot pour vous remercier du temps que vous prenez pour répondre à notre sondage et à nos évaluations d'activités. Cette implication de votre part nous permet d'améliorer les services que nous vous offrons. Cela nous donne des idées pour de futures activités afin d'évaluer si celles déjà offertes vous conviennent. MERCI, cela est grandement apprécié.



Karine Leroux
Directrice générale



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

Printemps 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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à tous,

Je me retrouve ce matin devant une page blanche. J'ai comme objectif d'écrire le mot qui met la boucle à cette année 2014-2015 à l'APAME.

Ce qui résonne en moi, c'est 8 années que j'ai données bénévolement à l'APAME et non une seule. Et ce mot sera donc mon dernier en terme de présidente de cette belle organisation.

J'y ai rencontré des gens formidables qui m'ont inspiré et qui m'ont aussi donné le goût de les défendre et de les accompagner dans cette démarche qu'est la reconnaissance de la maladie mentale comme réalité quotidienne de plusieurs d'entre nous et non comme quelque chose de bizarre qu'on doit éviter même de nommer.

Ces 8 années ont été ponctuées de bons et moins bons coups. Mais les bons comme les moins bons coups nous ont tous permis de faire un pas de plus vers une image plus positive de la maladie mentale.

Depuis plus de trente ans, l'APAME vit dans la communauté et a comme but ultime d'apporter aide et réconfort aux personnes aux prises avec un proche atteint de maladie mentale.

Alors pourquoi l'APAME est si peu connue ou utilisée après trente ans. Sûrement pas à cause des gens qui l'habitent comme Manon, Pierrette, Michèle, Jean-Guy, Céline, Guyliane, Karine.

Toutes ces personnes ont donné et donnent encore leur couleur à cet organisme.

Alors qu'est-ce que l'organisme peut faire de plus pour être davantage visible et reconnu?

L'année qui vient devra être porteuse d'un nouveau message, d'une nouvelle couleur, bref des changements sont à prévoir. C'est à ce moment que le sens de la relève prend tout son sens. Après avoir servi pendant plus de 8 ans, il est temps pour moi de retourner dans le silence et le service en parallèle.

Je vous invite donc, chacun d'entre vous, à faire en sorte que votre APAME soit à vos couleurs en vous impliquant, soit au Conseil d'administration, soit comme bénévole, ou tout simplement en participant aux nombreuses activités qui caractérisent si bien notre organisation.

Quant à moi, je vous laisse sur cette note inspirante qui m'habite encore :

" NE DEMANDEZ PAS CE QUE VOTRE PAYS FAIT POUR VOUS, MAIS DEMANDEZ-VOUS CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR VOTRE PAYS. " (JFK)

Diane Clavet

Fermeture pour vacances estivales

Veillez noter que nos bureaux seront fermés du 20 juillet au 2 août 2015.

Nous serons de retour le 3 août 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

Samedi 9 mai 2015 : Proche atteint de schizophrénie

Samedi 13 juin 2015 : Proche atteint de TPL

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

Mardis 12 mai et 9 juin 2015

Conférence mensuelle en Santé Mentale

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

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 19 mai 2015 de 19 h à 21 h Oser la tendresse ? Un beau défi humain

Conférencière : Francine Dallaire, conférencière et auteure de trois ouvrages

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 20 mai, Jeudi 21 mai 2015

" Retour sur les thèmes de l'année "

Mercredi 17 juin, Jeudi 18 juin 2015

" Évaluation, commentaires et choix "

Fête du 30^e pour les membres

Venez vous joindre à nous pour souligner le 30^e anniversaire de l'association. Une soirée de style 5 à 7 h vous est proposée. Un spectacle d'humour suivi de petites bouchées et quelques breuvages vous seront servis au Centre Communautaire Drummondville-Sud dans la salle Desjardins-Canadian Tire-Olymel située au 1550 rue St-Aimé. Vous pouvez être accompagné de parents, amis, etc. Venez en grand nombre et bonne fête à tous!

Les billets sont disponibles seulement à l'APAME au coût de 5 \$. (date limite d'achat mercredi 13 mai 16 h 30)

Vendredi 22 mai 2015 de 17 h à 19 h

Convocation à une Assemblée générale extraordinaire suivie de l'Assemblée générale annuelle (AGA)

au Centre Communautaire Récréatif Saint-Jean-Baptiste à la salle Claude Béland.

Mardi 2 juin 2015 à 14 h

L'assemblée générale extraordinaire servira à voter les nouveaux règlements généraux qui en sont le seul sujet. Cette rencontre sera suivie de l'AGA régulière. Lors de cette séance seront présentés le rapport annuel d'activités et les états financiers. Les membres présents seront invités à élire les administrateurs du Conseil d'administration. Il est donc très important que les membres de l'APAME participent à cette réunion où seront également dévoilés les résultats du sondage annuel ainsi que le plan d'action 2015-2016.

Un verre de l'amitié sera servi après la réunion

Inscrivez-vous en grand nombre au 819-478-1216 pour supporter votre association

Activités répit

Congrès de la FFAPAMM

Thème : Les préjugés n'ont aucune emprise sur moi, j'élève ma voix !

Cette année, l'association a de nouveau le plaisir d'offrir une participation à dix membres de l'entourage d'une personne atteinte au congrès qui se tiendra le **vendredi 5 juin et le samedi 6 juin 2015** à Québec. Cette participation comprend l'inscription au congrès, les repas, le logement et les frais de transport s'il y a covoiturage.

Les membres désirant s'y inscrire doivent **téléphoner au 819-478-1216 avant le jeudi 7 mai 2015 16 h 30**. Une réunion préparatoire sera nécessaire pour organiser les modalités de transport, le jumelage des chambres et le choix des ateliers.

Service de psychothérapie avec Clément Beaubien, psychologue, pour les parents et proches déstabilisés en raison de nombreuses préoccupations en rapport avec la personne atteinte. N'hésitez pas, dans le besoin, de faire une demande auprès de la direction pour bénéficier de ce service.

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.

Vous voulez vous impliquer à l'APAME !!!

Le mardi 2 juin à 14 h se tiendra l'assemblée générale annuelle. Vous avez la possibilité de vous présenter pour faire partie du conseil d'administration. Ce que cela implique: environ une réunion de trois heures et demie mensuellement sauf en avril, car nous programmons les orientations pour l'année suivante. Cela vous permet de prendre part aux décisions, à la ligne directrice du chemin que suivra votre association.



Pour vous présenter, vous devez être sur place lors de la tenue de l'assemblée générale annuelle. Lors des mises en nomination, vous pouvez être proposé par une tierce personne ou par vous-même.

Alors si cela vous intéresse, vous pouvez communiquer avec Karine Leroux pour de plus amples questionnements au 819-478-1216.

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés pour
le CONGÉ de la Fête nationale du Québec, le mercredi 24 juin 2015
et le CONGÉ de la Fête du Canada, le mercredi 1^{er} juillet 2015.

Préserver son équilibre, ça se peut !

Les informations qui suivent ont été recueillies lors d'un atelier au Congrès de la FFAPAMM les 5, 6 et 7 juin dernier à Québec. Ces informations ont été très importantes pour moi. Je vous les transmets avec plaisir :

1. Ce n'est pas ce qui m'arrive qui détermine ma vie, mais ce que je veux faire avec ce qui m'arrive.

Oser me battre
Oser sortir de l'ombre
Oser dénoncer

2. C'est mon proche qui me guide sur le chemin de son rétablissement. Garder espoir, c'est lui faire confiance. De l'Espoir naît la Vie.
- L'espoir est un feu de camp qui peut baisser mais qu'on peut alimenter.
3. Mes peurs sont mes plus grands ennemis. Le pouvoir d'agir c'est la capacité de reprendre l'équilibre. Je DOIS reprendre le pouvoir sur ma vie. Je ne dois pas m'autoflageller.
4. Le but du rétablissement pour la personne atteinte : elle vise à reprendre sa place dans la société. Elle cherche quelque chose qui va donner un sens à sa vie. Le rétablissement est une course à relais. Chacun, à son tour, on accompagne notre proche. L'entraide et la solidarité supposent un partage, une égalité, un soutien.
5. On a le droit de s'imposer comme faisant partie de l'équipe traitante. Il est à noter qu'il y a amélioration de la - valorisation des familles - dans l'équipe soignante.
6. Martin Luther King a dit : « Nous devons accepter les déceptions passagères, mais jamais le désespoir infini ».
7. Le stress est un facteur important des épisodes de décompensation.
8. Se rétablir veut dire : Arriver à mener une vie des plus satisfaisantes malgré la maladie.
9. IL EST NORMAL qu'un diagnostic change car les informations évoluent avec le temps.

Concrètement, voici des questions à poser à notre proche et une suggestion intéressante

- Demander à notre proche atteint :
 - Qu'est-ce qui, dans ta vie, t'occasionne des rechutes ?
 - Qu'est-ce qui t'aide à continuer ?
 - Qu'est-ce que nous (ta famille) devrions faire chaque jour pour t'aider ?
- Instaurer une BOÎTE À RÊVES : Les rêves sont importants. Chaque membre de la famille a sa boîte à rêves et se choisit une fois par année, un rêve que l'on veut réaliser dans l'année.

En résumé, nous devons laisser à nos proches

LA DIGNITÉ DE VIVRE LEURS PROPRES EXPÉRIENCES.

Lise

Dans l'œil du philanthrope

Annie Jutras, professeure en 2e secondaire, a donné un défi de taille à ses élèves. Elle leur a demandé de se renseigner sur une cause sociale, de rencontrer un organisme communautaire touchant cette problématique et ensuite d'élaborer un exposé oral. Ils ont également appris à solliciter des gens afin de recevoir des prix à remettre à quelques-unes des associations représentées dans ce projet.

Chaque équipe rencontrait une association, montait un exposé oral avec un PowerPoint pour y ajouter du visuel. Ensuite un comité de sélection a été mis en place afin de sélectionner quatre organismes qui ont été présentés à plusieurs personnalités de la ville. Finalement, le choix étant trop difficile, deux associations se sont ajoutées au groupe de quatre.

Les jeunes avec leur bon travail ont réussi à récolter 4500 \$ afin de partager parmi les causes présentées. Cinq philanthropes ont écouté avec grande attention les exposés des jeunes et ensuite ils ont délibéré. Ils se sont rendus à l'évidence qu'ils ne devaient pas juger la cause mais l'exposé des jeunes car selon eux, toutes les causes sont très importantes.

L'APAME a reçu un don de 250 \$ du Club Rotary suite à ce magnifique projet de l'école Jeanne-Mance.

Merci à l'école Jeanne-Mance, à Annie Jutras, aux représentants municipaux et gouvernementaux, au représentant de la commission scolaire, aux philanthropes pour le temps et les bourses investies dans la communauté et toutes les personnes présentes qui ont pris le temps d'écouter ces jeunes mais d'en apprendre davantage sur les ressources disponibles dans la communauté.

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

visiter notre site Web
www.apamedrummondville.org



APAME Drummondville

Mise en page et rédaction
Guylaine Manseau