



**Le Campagnol, Groupe d'entraide et milieu de vie en
santé mentale**

94 St-André

St-Rémi, (Québec)

Tel : 450 454-5121

entraide@campagnol.qc.ca

www.lecampagnol.weebly.com

Le petit Campagnol



Le Campagnol

GRUPE D'ENTRAIDE ET MILIEU DE VIE EN SANTÉ MENTALE

Édition du mois d'avril 2018

Éditorial

Bonjour à vous tous,

Voici l'édition du mois d'avril, *Le petit Campagnol*. Le comité journal espère que vous profiterez des températures plus clémentes, car dame nature nous en fait voir de toutes les couleurs. Dans ce journal, vous aurez un résumé sommaire des activités, des témoignages, une section jeu afin d'avoir du plaisir et plus encore.

Le comité journal tient à remercier personnellement tous les membres qui ont participé de près ou de loin au comité journal et qui font en sorte de rendre ce journal le plus attrayant et le plus dynamique possible. Merci énormément !!

Nous tenons à souhaiter la bienvenue à Sylvain, le nouvel animateur du Campagnol. Il participera activement au sein du comité journal. Bienvenue au Campagnol et nous te souhaitons la meilleure des chances.

C'est avec plaisir que nous vous remettons notre journal du mois d'avril. Nous vous souhaitons une très bonne lecture.



« *De l'eau avait coulé sous les ponts, il serait vain de remonter le courant* »
Danielle Steel

La Page à Sylvain



Bonjour,
Je me présente, à la manière d'une charade

Mon premier :  Mon second : 

Mon tout : un gars sympathique qui se joint au Campagnol et à l'équipe du journal.

Réponse : cil- vin Bravo ! Vous l'avez trouvé. (Sylvain)

Il y a déjà une équipe  , qui me donne un gros  de



Pour cela je l'  dit un gros  

Ça me fait  au  de faire partie de l' 

Du



Nous continuerons de vous informer et de vous divertir.
Bonne lecture !

Bonjour, Je me nomme Myriam et j'ai été stagiaire du mois de janvier à avril. J'ai eu l'opportunité d'effectuer mon stage 1 au Campagnol.

J'ai eu la chance de pouvoir animer un atelier sur la P-38 et de participer à des ateliers comme les mises en situation de crise. Une phrase qui a été dite et qui m'a marquée est : « ton tricot est laid » (Merci à Sylvain pour cette phrase clé.) J'ai aimé la philosophie de l'organisme qui situe la personne comme la spécialiste d'elle-même

et de son vécu et la façon dont j'ai été accueillie par les membres et l'équipe de travail. Dans mon stage, j'ai pu apprendre à être plus à l'aise à parler devant un groupe et à gérer des situations sur lesquelles je n'ai pas le contrôle. De plus, j'ai acquis des compétences dans des problématiques variées comme par exemple les entendeurs de voix. J'aimerais remercier ceux que j'ai eu la chance de côtoyer. Merci!



Le 20 décembre, nous avons fait quelques cartes de Noël à la main pour redistribuer à des membres de notre entourage et développer nos compétences manuelles.



Le 21 décembre, nous avons mangé un repas traditionnel qui était délicieux. Par la suite, nous avons chanté, durant notre activité de karaoké, des chansons du temps des fêtes et d'autres selon les goûts musicaux des participants. Nous avons eu beaucoup de plaisir et des fous rires et on a lâché notre fou.

Le 10 janvier, les personnes présentes ont discuté des événements qui se sont déroulés durant la période des fêtes.

Le 17 janvier, nous avons eu deux discussions.

La première était sur la différence entre le stress, l'angoisse et l'anxiété. Pendant cette activité, nous avons remarqué qu'il était difficile de faire une différence entre ces termes souvent mélangés. Nous notons qu'il y a plusieurs écoles de pensées concernant ces termes et qu'il est difficile d'avoir une définition claire et précise.

La deuxième portait sur l'acceptation du problème de santé mentale. Les membres affirmaient qu'ils subissaient encore beaucoup de préjugés en lien avec la santé mentale et le diagnostic. Ils ont demandé de mener une discussion plus approfondie sur les impacts, les mythes, les croyances, les préjugés et le vécu des personnes afin de sensibiliser la population, démystifier et modifier la perception des gens.



Le 8 février, en après-midi, nous avons fait de la Zumba pour avoir du plaisir en dansant et faire de l'exercice physique et mental. Nous avons dansé sur plusieurs styles musicaux, reggaeton, années 70 et de nombreuses chansons populaires. Les participants ont lâché prise sur leurs problèmes et stress quotidiens, ils se sont évadés dans les pas de danse en plus de brûler des calories.



Le 13 février, nous avons discuté sur les bienfaits du rire, de l'importance de rire et de notre fréquence de plaisir. Par la suite, notre intervenant nous a fait faire des exercices loufoques et totalement absurdes pour pratiquer notre rire et la majorité du temps, les participants étaient en fou rire avant de faire le rire demandé. Partant du rire du cochon, de la poule et du marteau piqueur, c'était une belle activité pour se déconnecter et lâcher son fou en n'ayant pas peur du ridicule. Nous avons terminé l'atelier avec des crampes, des joues crispées et la redécouverte de certains muscles. Ha! Ha! Ha!

Le 14 février, pour la St-Valentin, nous avons chanté des chansons sur le thème de l'amour et autres selon les goûts de chacun. Passant des duos Hommes/femmes sur la chanson « sous le vent » et d'une personne qui a turluté, les membres ont eu énormément de joie.

Le 21 février, nous avons fait la présentation de la pièce de théâtre « *Mentalement Vôtre* » créée par plusieurs groupes d'entraide de la Montérégie. Nous avons fait le visionnement avec les membres et la stagiaire, Myriam, pour connaître leurs impressions et leurs commentaires. Une belle activité pour démystifier la santé mentale et avoir une discussion par la suite.

8 mars : *Jeu questionnaire*

Le 29 mars, les membres ont joué au jeu électronique la «Wii-U». Parcourant les planchers de danses et les activités des arcades, les membres ont eu beaucoup de plaisir et ils ont pu faire de l'exercice sur des musiques rythmées.

L'activité « Au Quotidien » permet de choisir des sujets sur lesquels nous pouvons avoir des discussions et des réflexions. Au cours du mois de mars, nous avons abordé les thèmes suivants :

1-Avoir accès aux services et soins de santé, 2- Relations personnelles et familiales, 3- Le Campagnol « *avant* » et « *maintenant* » :

La question de « santé mentale » est parfois un obstacle qu'il nous faut surmonter dans différentes sphères de notre vie. Les « étiquettes », qui sont des jugements que nous pouvons subir, autant de la part des professionnels de la santé que de notre entourage, peuvent parfois altérer la vision que ces gens portent sur nous. Il nous faut alors surmonter une difficulté de plus, cette fameuse « étiquette ». Cela peut faire remonter en nous des émotions, telles que colère, frustration, peine et autres qu'il nous faut gérer, en plus des autres problématiques. Ces réflexions ont aussi porté sur le respect de nos droits, en tant que personne. Que ce soit en tant que patient ou membre d'une famille, nous y avons droit à ce respect. Quand il a été question de notre organisme, nous avons parlé du « avant » de connaître Le Campagnol, et de « maintenant ». Avec les autres membres et intervenants, nous avons le droit de nous exprimer sans être juger, le droit de prendre des décisions pour nous, le droit à l'égalité, le droit de nous dépasser, tout en reconnaissant nos limites, le droit d'être apprécié et aimé, le droit de cheminer à **notre rythme**, le droit à la confiance, le droit d'être fier de nous, le droit à l'erreur, le droit d'être nous-même, avec nos forces et nos faiblesses, bref, nous avons LE DROIT, POINT.

À chaque mois, les membres qui sont présents se réunissent pour leur rencontre de membre « **On s'organise** » afin de discuter des activités et des ateliers qu'ils veulent avoir pour le mois prochain en fonction de leurs suggestions. Pendant cette réunion, ils font aussi un retour critique sur les activités, ateliers et sorties effectués. Pendant cette rencontre, les membres peuvent aussi discuter de situations à améliorer. C'est aussi un endroit de prise de décision « par les membres, pour les membres », pour discuter des représentations et actions qui ont eu lieu ou qui sont à venir ainsi que tous sujets pertinents.

RRASMQ

Le 11 janvier 2018, Mathieu, l'intervenant du Campagnol, a participé à la 6e rencontre du groupe de soutien et de travail sur la gestion autonome de la médication.

Le but de cette rencontre était de faire un retour des ateliers et des actions que nous avons fait dans nos ressources ou avec notre communauté par rapport à la GAM ainsi qu'à la boîte à outils. Nous avons partagé avec le groupe sur les bons coups ainsi que les défis que nous avons rencontrés.

Au Campagnol, depuis la dernière rencontre, dans notre groupe, nous avons fait le visionnement d'un documentaire sur la santé mentale et nous avons discuté du vécu des personnes et de leur processus. Notre groupe a aussi essayé le jeu de bingo « Équilibre en tête » qui traite de plusieurs sujets en lien avec la santé mentale. Nous avons eu un café rencontre sur la médication pour discuter des médicaments génériques, des classes de médicaments, de l'impact de l'industrie pharmaceutique et de sujets connexes.

En lien avec la communauté, nous avons expliqué la Gestion Autonome de la Médication dans notre journal.

En après-midi, nous avons aussi préparé un canevas pour que les groupes puissent se sentir à l'aise pour la réalisation d'une capsule vidéo portant sur la démarche. En fin d'après-midi, nous avons eu une discussion sur les avenues possibles en lien avec l'intervention du groupe à l'Assemblée Générale Annuelle du Regroupement.

Ce groupe de soutien et de travail sur la gestion autonome de la médication permet de créer un lien d'appartenance et nous permet de partager sur les défis rencontrés ou nos réalités différentes pour bonifier nos ateliers ou nos actions.

Mathieu Beaudin, intervenant



*Pour améliorer la qualité de vie
et soutenir l'appropriation du pouvoir*

www.rrasmq.com

Témoignages

Sylvie

Avant d'arriver au Campagnol j'étais seule et isolée. Je souffrais beaucoup d'anxiété, ce qui m'a empêché de retourner sur le marché du travail.

Ce que le programme Pass me permet de faire, c'est une réinsertion sociale dans le but de pouvoir faire, par la suite une réinsertion sur le marché du travail. Mes tâches sont : faire du café, aller chercher le courrier au bureau de poste, répondre au téléphone et prendre les messages s'il y a lieu, désherber le terrain s'il y a lieu et ramasser les feuilles tombées, garder le terrain propre quoi.

Ce que le Campagnol m'a apporté : du soutien, de l'aide et de l'écoute. Tout en participant à plusieurs ateliers tels que : les émotions, la santé mentale, le Tai-Chi, la gestion autonome de la médication, du Karaoké, le comité journal, atelier créatif, 7 astuces pour être bien dans sa tête, participation à la nuit des sans-abris, sur les abus, jeu de société RRASMQ, improvisation, formation de l'autre côté de la pilule, apprendre à se connaître, zumba et plusieurs jassettes sur différents sujets et on s'organise. Tout ceci en me permettant de travailler sur moi-même, à mon rythme, tout en rencontrant une fois par semaine mon intervenant qui, jusqu'à présent, m'aide dans ma transformation.

J'ai pu aussi participer à des sorties comme : épluchette de blé d'inde chez Ancre et Ailes qui m'a permis de sortir de mon isolement et de rencontrer d'autre gens, aller au verger avec certains membres, ce qui m'a permis de pouvoir redécouvrir le bonheur et de pouvoir s'amuser entre nous tout en cueillant nous-même nos pommes et en participant à un jeu questionnaire sur le verger.

J'ai aussi eu le privilège de pouvoir montrer à certains membres, même à mon intervenant, du tricot, ce qui m'a permis de pouvoir développer ma patience, mon écoute et plusieurs façons différentes d'expliquer les choses. Tout ceci au rythme de chacun et dans le plaisir de se réunir. De l'animation comme l'atelier on s'organise, qui est fait par et pour les membres dans le but d'avoir des activités différentes pendant le mois à venir. Le fait d'animer me permet de pouvoir vérifier plusieurs points comme mes aptitudes, mes forces et mes faiblesses, ce qui renforce ma confiance en moi. Cela me permet aussi de découvrir certaines aptitudes dont je ne me croyais pas capable.

Chanson Toujours vivant de Gerry Boulet

Je suis celui qui marche, Quand l'bonheur en arrache
Quand l'amour le chatouille, Quand la vie le bafouille
(Je suis...) Toujours vivant, Je suis celui qui r'garde en avant

Je suis celui qui lutte, Quand la vie le culbute
Je retombe sur mes bottes

Les pieds dans la garnotte
(Je suis...) Toujours debout
Je suis celui qui va jusqu'au bout

Je suis celui qui frappe
Dedans la vie
À grands coups d'amour...

Je suis de cette race, Qui veut laisser sa trace
En graffitis fébriles, Sur le béton de ville
(Je suis...) Toujours vivant, Je suis celui qui r'garde en avant

Je suis celui qui frappe
Dedans la vie
À grands coups d'amour...

Je suis celui qui passe, Quand les autres se tassent
Au bord de la routine, Je suis celui qui spine
Et qui reste vivant, Je suis celui qui r'garde en avant

Je suis celui qui fonce, La tête dans les ronces
Qui jamais ne renonce, Au plaisir d'être libre...
Et toujours debout, Je suis celui qui va jusqu'au bout

Je suis celui qui frappe
Dedans la vie
À grands coups d'amour... (x2)

Améliore ta santé par le Zumba²



Nous adorons tous le zumba... Inutile de le nier! C'est une pratique amusante, épuisante et addictive!

Connaissez-vous tous ses bienfaits pour votre santé?

1. En une heure de temps, elle vous permet de brûler entre 300 et 600 calories.
2. Elle rend votre corps plus résistant.
3. Elle permet à vos articulations de mieux s'adapter à vos mouvements et d'être plus fortes, plus flexibles.
4. La zumba améliore notre coordination.
5. Même si vous pouvez être sceptique, nous vous assurons que la zumba augmente votre confiance en vous et votre bien-être.
6. Elle permet de mieux gérer le stress et l'anxiété.
7. Elle améliore notre qualité de vie, car le mouvement c'est la vie et qu'elle nous permet de libérer des endorphines, ainsi que de prendre soin de notre corps et de notre cœur.

*Pratiquer la zumba c'est être plus heureux tout en sculptant un corps plus fort, plus flexible et plus tonique.



Nos fêtes

Bonne Fête à vous tous. Nous vous souhaitons beaucoup d'amour, de bonheur et surtout d'avoir du plaisir en cette journée si spéciale.

Avril : 29 (Martin)

Mai : 18 (Ginette)

Juin : 13 (Gislaine)

² <https://amelioresasante.com/tag/zumba/>

Remerciements

Nous tenons à remercier Sylvain pour l'animation de son atelier sur la mémoire. Nous avons eu la chance d'apprendre des concepts déjà existants concernant la mémoire et nous avons pratiqué notre mémoire avec des exercices amusants. Nous avons remarqué que nous devons bonifier notre mémoire en participant à d'autres ateliers. Merci!

Nous tenons à remercier Camille et Rachelle pour l'animation de l'activité Définimage. Les personnes présentes ont beaucoup apprécié leur après-midi en jouant à ce jeu divertissant et avec de bonnes animatrices. Merci!

Nous tenons à remercier Myriam, la stagiaire du Campagnol, pour son implication, ses animations intéressantes et son désir de se surpasser. Merci pour l'écoute et le support offerts aux membres. Nous lui souhaitons la meilleure des chances dans ses projets futurs.

Le Campagnol et ses médias sociaux

Le Campagnol est maintenant sur les médias sociaux depuis juin 2013. Sur le site web, nous avons environ 160 personnes qui vont voir les informations par semaine et sur notre page Facebook, nous sommes rendus à 115 J'aime, donc 115 personnes qui reçoivent directement l'information lorsqu'elle est publiée.

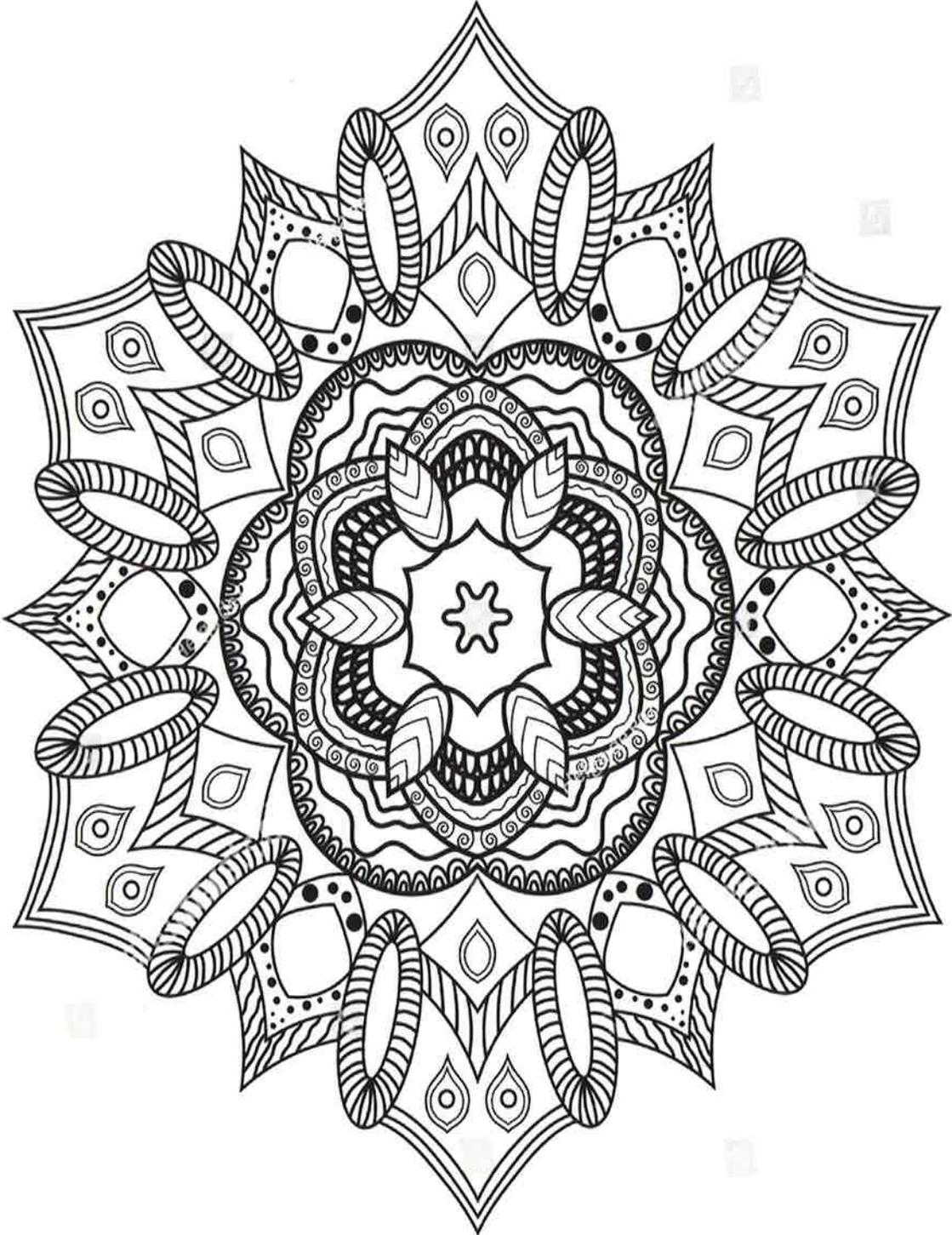
Pour augmenter les personnes et la visibilité du Campagnol, n'hésitez pas à en parler à votre entourage. Ne vous gênez pas et contactez Mathieu soit par courriel : entraide@campagnol.qc.ca, par téléphone au 450-454-5121 ou en personne. Merci mille fois de votre intérêt et de votre collaboration.

Site web: www.lecampagnol.weebly.com

Page Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Le-Campagnol/38992550777962>

Mandala

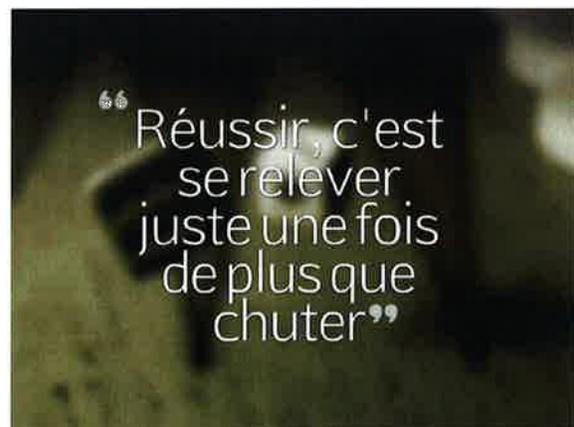
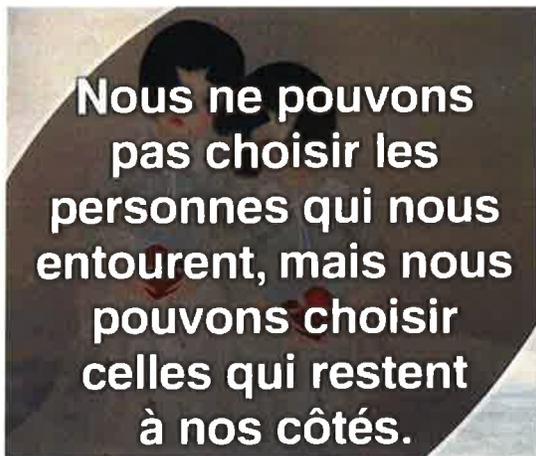
« La réussite arrive quand vous dépassez votre peur et que vous cherchez des petites victoires jour après jour. »



Quel est le crustacé le plus léger de la mer ?
La palourde (pas lourde)

Qu'est que ça fait un hibou dans un toaster ?
Hibou...cane !!

- Chef, chef ! Il y a eu un vol cette nuit au supermarché ! On a volé 2000 cartouches de cigarettes et 1500 carottes.
 - Bien, et vous avez des soupçons ?
 - Ben ouais, on recherche un lapin qui tousse.
-



Conception du Journal

Sylvain Thibault	Concepteur, rédacteur, correcteur
Mathieu Beaudin	Concepteur, rédacteur, correcteur
Sylvie	Rédactrice, chanson, santé mentale
Robert	Témoignage
Aline	Recette
Martin	Recette
Camille	Mot débrouillé

La prochaine édition paraîtra en juin 2018