

L'AUTREMENT DIT

Le journal de CAMÉÉ est de retour après presque 10 ans !
Soyez informé.es des nouveautés!



Mosaïque réalisée en octobre 2019 par les membres de
CAMÉÉ pour l'inauguration des nouveaux locaux de CAMÉÉ.

Printemps 2021

N° 1

Dans ce numéro...

Introduction	2
Les 35 ans de CAMÉÉ	3
La santé mentale et l'alternative	4
Un volet jeunesse prend son envol à CAMÉÉ	5
Espace d'expression de CAMÉÉ :	6
Les mots de François A.	6
Les poèmes de Chantale D.	7
Le VOX POP de Julie R.	7
Activités anti-déprime en temps de pandémie	8
Les coups de cœur du mois de mai :	9
Les films de Julie R.	9
Suggestions de lecture de Kev et Julie	10
Petit moment cuisine	11
Les petits jeux de Julie S.	12
Programmation pour le printemps	14
Pour en savoir plus sur nos activités	14

Introduction

Après presque 10 ans d'absence, nous sommes fières d'annoncer le retour du Journal de CAMÉÉ écrit par et pour ses membres ainsi que pour toutes les personnes souhaitant rester informés des nouveautés se passant à CAMÉÉ.

Dans ce numéro, nous vous promettons frissons, émotions, amusement et informations.

Vous aurez l'occasion de vous informer sur ce que CAMÉÉ propose à ses membres, entrevoir certains témoignages, découvrir quelques astuces pour passer le temps en contexte de pandémie, vous divertir à travers différents jeux et énigmes, et bien d'autres choses que nous ne vous divulguerons pas tout de suite !

Bonne lecture à toutes et à tous,

Le Comité du Journal.

Comité du Journal

Julie Rivard
Keven Gagnon
François Alepins
Julie Sigouin
Chantale Demers

Collaborateurs

Julie St-Onge
Marie Renoy
Jean-Nicolas Ouellet
Karl Sauvageau

Mise en page

Julie St-Onge

Les 35 ans de CAMÉÉ

Déjà 35 ans !

Il y a déjà 35 ans, trois personnes de Montréal-Nord jetaient les bases de ce qui deviendrait CAMÉÉ. À cette époque, on ne parlait pas des problèmes de santé mentale et Montréal-Nord était une ville autonome qui n'avait que le sport et les loisirs comme approche communautaire et de développement social. Il fallait donc y croire pour mettre sur pied un groupe d'entraide en santé mentale, et plus encore, un groupe par et pour.

La principale bataille des fondateurs a été d'établir la crédibilité d'un groupe de personnes qu'on voyait encore comme des patients. Avec un premier financement de \$ 18 000 annuellement, CAMÉÉ survivait avec des programmes d'employabilité et énormément de bénévolat. Pendant ses premières années, les membres se sont impliqués et ont porté le groupe sur leurs épaules jusqu'à obtenir un budget de fonctionnement suffisant et

stable au fil des ans. Cette bataille a pris près de 10 ans !

Dès les tous débuts, les valeurs phares étaient l'accueil sans jugement et l'écoute respectueuse de ce que vit la personne. Nos approches ont toujours cherché à ne pas faire à la place de l'autre mais plutôt d'être auprès de l'autre pour qu'elle puisse cheminer

selon son rythme et sa capacité.

CAMÉÉ a été un pionnier de plusieurs pratiques alternatives en santé mentale. Pensons à notre expertise pour les ateliers de groupe en

Gestion autonome de la médication, les entendeurs de voix ou encore les groupes de partage.

Au fil des ans, des personnes de France, du Brésil, de Belgique, du Danemark, d'Islande et du Japon sont venues au Centre pour connaître nos approches. Des liens très forts sont restés avec le Brésil et la Belgique.

CAMÉÉ a toujours été et su rester un groupe assez unique au Québec.



- Jean-Nicolas Ouellet

La santé mentale et l'Alternative

Notre vision de la santé mentale

La santé mentale est un état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, qui se caractérise par un niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et les qualités des relations avec le milieu.

La santé mentale est influencée par les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques, des facteurs psychologiques, liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels et des facteurs biologiques, relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne.

La santé mentale peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes considérées individuellement.

Notre vision de la santé mentale est positive et dynamique. Les états de détresse et de déséquilibres sont considérés comme normaux et font partie de l'existence humaine. Les moments de vulnérabilité et de souffrance sont perçus comme des expériences d'enrichissement à travers lesquelles la personne peut se développer et grandir.

L'Alternative en santé mentale

L'Alternative, c'est d'abord et avant tout une philosophie, une vision du monde, un « autre » regard porté sur la santé mentale et sur les personnes qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale.

L'Alternative, c'est également une attitude commune de respect des personnes usagères, de leur histoire personnelle et de leur réalité à travers une vision positive et non pathologique de la santé mentale.

L'Alternative repose sur la croyance que la solidarité entre les individus et la participation à une communauté contribuent au mieux-être. Elle croit également que toute communauté

possède un potentiel actualisant pour les personnes.

L'Alternative remet en question la culture biomédicale de la santé mentale, qui considère surtout la maladie plutôt que la santé. Elle demeure critique face aux savoirs médicaux, aux modèles de réadaptation et aux traitements utilisés en psychiatrie.

L'Alternative questionne la culture sociale qui met l'emphase sur la performance et la productivité des individus. Elle inscrit ses actions dans le mouvement communautaire autonome.

(Source: rrasmq.com/alternative-en-SM.php)

Un volet jeunesse prend son envol à CAMÉÉ



Un nouveau volet Jeunesse...faire connaître CAMÉÉ plus tôt, à ceux et celles qui en ont besoin maintenant!

Les enjeux qui touchent l'équilibre émotionnel et la santé mentale prennent place relativement tôt dans nos vies. La plupart des problèmes surviennent en moyenne entre l'âge de 15 à 22 ans dépendamment de la personne ou de la situation. C'est pourquoi, depuis janvier, CAMÉÉ est fier d'offrir une programmation conçue pour les jeunes de 15 à 25 ans.

Le volet Jeunesse est un projet que CAMÉÉ prépare depuis déjà plusieurs années et qui se développe aujourd'hui, notamment grâce au soutien de l'initiative Bell Cause pour la cause. Projet en développement, CAMÉÉ volet jeunesse se déplace dans les organismes et écoles secondaires de Montréal-Nord pour offrir

informations et soutien, en plus d'offrir des ateliers de croissance personnelle et artistique, en ligne comme en présentiel. Les activités se déroulent sans affecter directement les activités destinées aux membres réguliers afin que tous en tire un maximum de bénéfices et que l'intégration se fasse dans l'harmonie.

Vous trouverez la programmation du Volet jeunesse sur la page Facebook CAMÉÉ volet jeunesse et sur Instagram. Stress, troubles anxieux et anxiété, activités d'arts et de musique, groupe de partage en ligne, CAMÉÉ est prêt à offrir le meilleur de notre savoir-faire pour susciter rétablissement et entraide chez les jeunes qui se présentent à nous. Et vous, à quel âge auriez-vous aimé connaître CAMÉÉ ?

- Karl Sauvageau

Espace d'expression de CAMÉE



Les mots de François A.

« Témoignage sur mon opération »

Bonjour à tous et toutes,

Voici ce qui m'est arrivé à partir du 1^{er} février 2021, jour de ma fête.

À 1h00 du matin, je me suis retrouvé à l'urgence de L'Institut de Cardiologie de Montréal, j'avais des douleurs à la poitrine et au bras gauche. À 8h30 du matin ils m'ont dit que ce n'était qu'une fausse alerte, mais qu'ils me contacteraient pour faire un test plus approfondi.

Le 16 février, je passe un test nucléaire. Je reviens chez moi vers 14h00 et je me couche, car je suis très fatigué. À mon réveil, vers 18h, j'avais un message sur mon répondeur de l'Institut qu'ils avaient vu des anomalies et qui si j'avais encore des douleurs, de me présenter à l'urgence. Ce que je fis.

C'est cette journée qu'ils m'apprennent que je dois subir un triple pontage. De plus, ils me demandent si je veux être réanimé au cas où... Je n'ai pas répondu tout de suite. Il faut comprendre que ma mère est morte d'un triple pontage il y a près de 15 ans. De plus, mon père a eu

la cage thoracique défoncée lors d'une réanimation. Mon avenir était sombre, mais les médecins me rassurèrent en disant que les méthodes qu'ils utilisent aujourd'hui ne se faisaient pas il y a 5 ans, ce qui veut dire qu'elles se sont beaucoup améliorées en 15 ans. Je donnais mon accord. En partant pour l'opération, je remis mon sort entre les mains de ma mère, de mon conjoint décédé il y a 12 ans et de Dieu.

L'opération s'est très bien passée, mais le médecin me dit qu'il doit m'opérer de nouveau, car il y a trop de sang autour du cœur. Donc le lendemain, je retourne à la salle d'opération. Tout se passe bien.

Aujourd'hui, je suis en convalescence et tout va bien, mais le retour à la normale ne sera pas avant le mois de mai. Je remercie tous les médecins et le personnel infirmier qui a sûrement rassuré. Dans le prochain numéro, je vous parlerai de 2 rêves annonciateurs de ce qui allait se produire.

Merci!

- François Alepins

Les poèmes de Chantale D.

Les fleurs



Moi, je suis comme une rose.
Lorsque tu n'es pas là, je fane.
Mais quand tu reviens auprès de
moi, je refleuris.
Alors, reste auprès de moi pour
que je fleurisse pour l'éternité.

- Chantale Demers



Océan



Quand j'entends l'océan chanter,
c'est comme une mélodie à mes
oreilles.

J'aimerais me transformer en rivière,
pour faire des mélodies avec toi.

On pourrait faire des chansons tous
les deux, jusqu'à la fin du monde.

- Chantale Demers



Le VOX POP de Julie R.

Question :

La pandémie a débuté il y a un peu plus d'un an. Qu'est-ce que tu as fait de positif et qui t'a fait du bien pendant la pandémie?

Réponse de Chantale D.

J'ai fait du bénévolat à CAMÉÉ, faire du ménage, répondre au téléphone et j'ai participé à des activités. J'ai fait de la peinture et de l'art thérapie. J'ai fait aussi de la musique.

Je fais de la bicyclette pour me rendre à CAMÉÉ. Je vais à l'école une fois par semaine, ça ne fait pas longtemps que ça recommencé.

Je fais des casse-têtes et des bijoux à la maison. Je fais aussi du tricotin, des tuques, des foulards, des bandeaux, etc.

Il y a beaucoup de choses qui ont changé. Avant, je m'étais dit que je ferais plus de bénévolat, mais finalement j'en ai fait!
(Rires)

Je bouge moins, je l'accepte!

Réponse de Mario-François G. :

J'ai remarqué que je ne suis pas le seul à avoir des inquiétudes, des choses qui me rendent un peu différent des autres gens. Nous sommes uniques et peu importe ce qu'on fait, nous ne sommes pas accablés par les stéréotypes comme être schizophrène. C'est aussi un phénomène naturel d'entendre des voix.

J'ai plus d'estime de moi. J'ai appris que même si j'entends des voix, je suis pareil aux autres.

Je me tiens occupé. J'aime beaucoup jouer aux jeux vidéo. J'aime les sports. Je joue au Basket Ball, au soccer et au ballon chasseur.

J'ai beaucoup cheminé avec CAMÉÉ. Avant, j'étais vraiment sans ressources.

- Julie Rivard

Activités anti-déprime en temps de pandémie

- ~ Préparer de nouvelles recettes pour la semaine: Sortez les livres de recettes et cuisinez de nouveaux plats !
- ~ Suivre en ligne des séances de yoga ou de méditation: profitez des essais gratuits sur www.annielanglois.com ou encore sur www.monyogavirtuel.com
- ~ Prendre soin de soi: en faisant, par exemple, un masque de beauté à l'avocat et au miel, des soins naturels facilement réalisables à la maison qui laisseront une peau hydratée et lumineuse ; prendre un bain ; prendre une marche 20 minutes ; dormir suffisamment ; faire une activité relaxante ; ...
- ~ Faire des activités artistiques: faire de la peinture, du dessin, du collage, du tricot, ...
- ~ Réaliser des produits beauté faits maison: tester la réalisation de produits tels que le déodorant, les produits de vaisselle, les shampooings, les savons, les produits de lessive, les baumes à lèvres, ...
- ~ Faire son ménage de printemps et réorganiser son espace chez soi.
- ~ Plonger dans un bon roman (Nouveau livre québécois: La géographie du bonheur de Véronique Marcotte, Il préférerait les brûler de Rose-Aimée Automne T. Morin ou encore L'Appel du Huard par Lily Gaudreault).
- ~ S'abandonner à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, jeux de cartes, ...) ou des jeux solitaires (Casse-têtes, ...).
- ~ Commencer la rédaction d'un journal de bord: c'est aussi à travers ces pages que surviennent vos rêves, vos objectifs de vie, votre créativité et vos plus forts désirs !
- ~ Apprendre une nouvelle langue (avec Babbel, Duolingo, Busuu, ...).



~ Découvrir de magnifiques parcs dans Montréal, tous accessible en bus: Parc nature du Bois de Liesse ; Parc nature de la Pointe aux prairies ; Parc de l'île de la Visitation, ...

~ Rester en contact avec votre famille et vos ami.es !

- Marie Renoy & Julie St-Onge

Les coups de cœur du mois de mai



Les films de Julie R.

La ligne verte (The green line) - Film de Frank Darabont (1999)

☆☆☆☆ Côte 4/5



Les miracles se produisent là où on les attend le moins, même dans l'aile des condamnés à morts du pénitencier de Cold Mountain. C'est là que John Coffey, un prisonnier doté de pouvoirs surnaturels, apporte un peu d'espoir et de compassion aux gardiens et à ses codétenus. Tom Hanks est en tête d'une distribution sublime dans ce récit touchant et édifiant tissé de relations privilégiées et une souris remarquable appelée Mr. Jingles.

Ce film est dans mon top 20 de mes films préférés. Basé sur une histoire écrite par Stephen King!

La vie est belle (La vita è bella) - Film de Roberto Benigni (1998)

☆☆☆☆ Côte 5/5



La vie est belle a été candidat à sept oscars et a valu celui du meilleur acteur à Roberto Benigni. Ce film d'une grande beauté raconte l'histoire de Guido (Benigni), un garçon de table aussi charmant que maladroit dont l'imagination débordante et un grand sens de l'humour l'aident à conquérir la femme de ses rêves et à mener une vie merveilleuse entouré des siens. Confronté à une terrible menace, il comprend que ce sont ces mêmes qualités qui pourront sauver son fils, et sa femme d'un destin funeste.

C'est un film qui fait du bien et permet de garder son cœur d'enfant.

E. T. L'extraterrestre - Film de Steven Spielberg (1982)

☆☆☆☆ Côte 5/5



Captivant les spectateurs de tous âges, cette histoire intemporelle raconte le parcours inoubliable d'un extraterrestre égaré et du garçon de 10 ans avec lequel il se lie d'amitié. Joignez-vous à Elliot, Gertie et Michael qui s'efforcent d'aider E.T. à retourner chez lui.

J'adore tout simplement ce film! C'est un classique cinématographique.

- Julie Rivard

Suggestions lecture de Kev et Julie

Le seigneur des anneaux

☆☆☆☆ Côte 5/5



Le seigneur des anneaux est un roman en trois volumes de J. R. R. Tolkien paru en 1954 et 1955.

Prenant place dans le monde de la Terre du Milieu, il suit la quête du Hobbit Fredon Sacquet, qui doit détruire l'Anneau unique afin que celui-ci ne tombe pas entre les mains de Sauron, le seigneur des ténèbres. Plusieurs personnages lui viennent en aide parmi lesquels son ami jardinier Sam, le mage Gandalf et l'humain Aragorn. Il y a plusieurs personnages très intéressants tout au long de ses trois volumes.

Volume 1 : La communauté de l'Anneau

Volume 2 : Les deux tours

Volume 3 : Le retour du roi

J. R. R. Tolkien a pris douze ans pour parvenir à achever cette œuvre.

Le seigneur des anneaux est mon livre préféré. Cette histoire m'accompagne depuis presque trente années.

Bonne lecture !

Christine

☆☆☆☆ Côte 4/5



Si vous aimez les voitures et que vous aimez les livres de suspense et d'horreur, rouler à vive allure dans Christine de Stephen King!

Le flux et le reflux

☆☆☆ Côte 3/5



Si vous aimez les romans policiers, les meurtres à énigmes et que vous aimez la magie et les militaires de Seconde guerre mondiale, alors lisez Le flux et le reflux d'Agatha Christie.

Si vous êtes comme moi et que vous aimeriez commencer à lire, je vous suggère de commencer par les livres d'Agatha Christie puisque la lecture est légère!

- Julie Rivard & Keven Gagnon

Petit moment cuisine



Quiche aux épinards et ricotta



Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 40 minutes
Portions: 4 personnes

Ingrédients

- ❖ 1 pâte brisée
- ❖ 100 g pousses d'épinards
- ❖ 200 g tomates cerise
- ❖ 4 œufs
- ❖ 20 cl crème liquide
- ❖ 50 g parmesan râpé
- ❖ 150 g ricotta
- ❖ 100 g mozzarella râpée
- ❖ Sel et poivre

Instructions

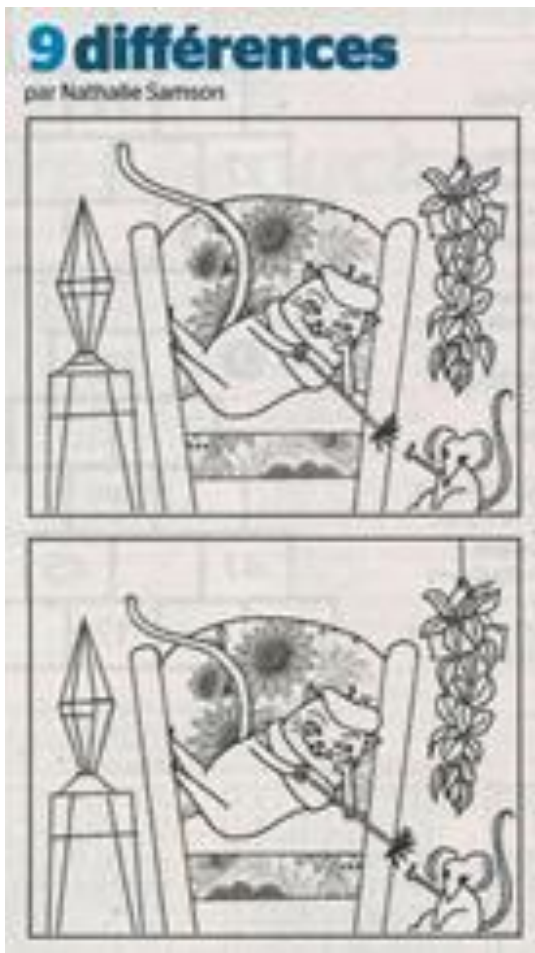
1. Préchauffez votre four à 180°C. Déposez la pâte brisée dans votre moule à tarte beurré et piquez le fond. Recouvrez d'une feuille de

2. Pendant ce temps, équeutez les pousses d'épinards et hachez-les grossièrement. Ajoutez-y les œufs et la crème. Salez et poivrez puis mélangez bien. Versez sur le fond de tarte.
3. Mélangez la ricotta, le parmesan et la mozzarella. Poivrez légèrement puis déposez des cuillérées de la préparation sur la quiche.
4. Coupez les tomates cerise en deux et déposez-les sur la quiche. Enfourez pour 30 minutes en surveillant la cuisson.

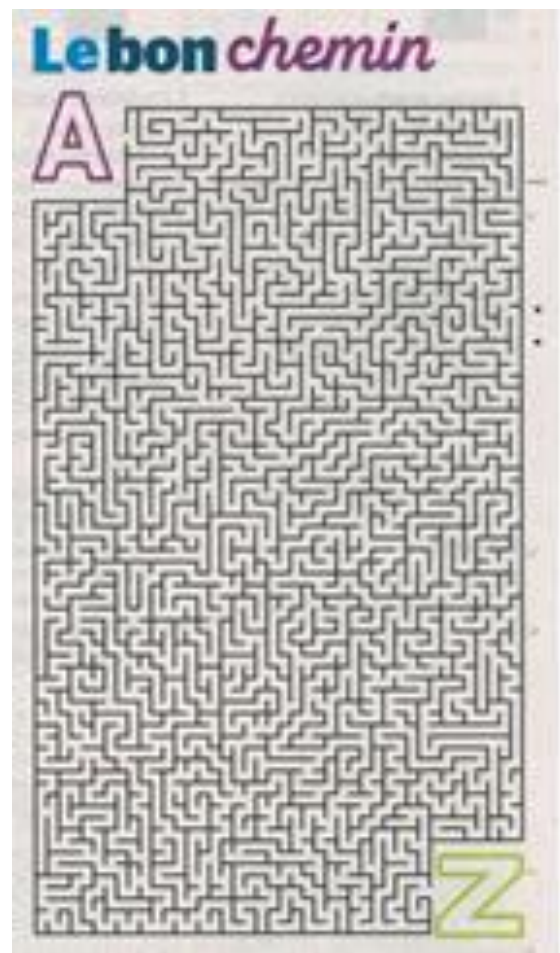
- Marie Renoy & Julie St-Onge

Les petits jeux de Julie S.

Le jeu des 9 différences



Le labyrinthe



Les sudokus

Sudoku

moyen

difficile

						5	2
			8	9			
		3	4		1		
	2			7	6		1
7	4		1				3
				4			
9					1	6	3
3	7				8	2	
							7

		9		8			
			2		9		7
3	2						1
					1		9
7		4	5				5
	5				4	7	
	9				2	5	
8			6	7			
	3						6
							2

Les mots croisés

DÉFI
86

Mot de 6 lettres
Sur un navire c'est le côté gauche

A	aigre	boubou	conçu	F	O	relais
abîme	ambiante	bourse	E	fedayin	outré	relever
abonné	ambieuse	bride	ébahi	finas	P	ruade
absence	amirale	C	échos	H	panama	ruche
acculé	ardente	cadet	éclat	huile	patent	U
acrobate	aviné	canari	écrit	hymen	pontar	untel
adieu	B	castré	épier	I	R	usagée
adret	bâche	cède	épieu	igloo	radin	V
aérostat	barmen	chaud	épris	léal	radis	voire
agile	belge	climat	excès	N	raser	
agrèer	blaser	commune	extra	narguer	rébus	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	A	O	E	E	P	E	P	I	E	U	I	L	E	A	L	A	E	B
2	B	O	H	S	A	R	R	E	I	P	E	H	C	U	R	M	T	A
3	I	L	C	U	N	I	D	U	A	H	C	E	D	R	E	B	N	R
4	M	G	A	E	A	O	A	C	R	O	B	A	T	E	E	I	E	M
5	E	I	B	L	M	V	B	R	E	E	R	G	A	C	E	A	D	E
6	P	R	E	B	A	A	A	E	E	X	C	E	S	L	G	N	R	N
7	O	A	L	M	B	E	C	U	O	B	U	O	B	I	A	T	A	O
8	N	N	G	A	R	E	C	G	F	I	N	E	S	M	S	E	O	B
9	T	A	E	G	N	L	U	R	I	H	A	B	E	A	U	U	U	R
10	E	C	I	S	I	I	L	A	D	R	E	T	C	T	T	A	E	I
11	R	A	T	O	D	U	E	N	U	M	M	O	C	R	A	V	I	D
12	R	S	E	H	A	H	P	A	T	E	N	T	E	E	E	E	I	D
13	B	I	D	C	R	A	S	E	R	A	D	I	S	L	R	N	A	C
14	L	A	A	E	X	T	R	A	G	I	L	E	E	A	O	E	B	N
15	A	L	C	O	N	C	U	N	T	E	L	R	P	R	S	C	O	E
16	S	E	C	L	A	T	B	O	U	R	S	E	R	I	T	R	N	S
17	E	R	E	B	U	S	D	N	E	M	Y	H	I	M	A	I	N	B
18	R	U	A	D	E	N	I	Y	A	D	E	F	S	A	T	T	E	A

Programmation pour le printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM 10h à midi	Atelier d'écriture <i>Charlélie Salle</i>	Atelier de musique <i>Batone Étage</i>	Atelier sur le stress <i>Marie Salle</i>	-	Surmonte ton anxiété <i>Marie & Julie S. Salle</i>
PM 13h30 à 15h00	Groupe de partage <i>François A. Étage</i>	Apprivoiser les voix <i>Julie R. & Mario-François G. Étage</i>	Art thérapie <i>Charlélie Étage</i>	Café-rencontre <i>Marie Salle</i>	Art <i>Salle</i>
PM 15h30 à 17h00	Réunion d'équipe <i>Cléo Étage</i>	Comité Journal <i>Marie & Julie S. Salle</i>	Pleine conscience <i>Julie S. Étage</i>	Marche <i>Marie</i>	Libre



Pour en savoir plus sur nos ateliers

Atelier d'écriture: Venez participer à différents petits exercices qui vont aideront à vous lancer dans l'écriture et à développer votre style.

Groupe de partage: Ce groupe vous permettra de partager, dans un climat de confiance et de respect, votre quotidien avec d'autres personnes qui vivent parfois des situations similaires, et de briser l'isolement.

L'atelier de musique offre un espace pour venir tester votre créativité musicale à travers le chant et les percussions.

Apprivoiser les voix accueille toutes personnes aux prises avec des voix (ou autres perceptions) et désireuses de s'aider par l'entraide et sans jugement. Il offre un espace pour échanger librement ainsi qu'explorer et s'approprier différentes stratégies pour composer avec les voix.

L'Art-thérapie: Embarquez dans un processus de cheminement personnel à travers différents médias artistiques (peinture, sculpture, dessin, écriture, musique, ...)

L'atelier d'initiation à la pleine conscience favorise le bien-être mental et permet de travailler diverses problématiques en s'efforçant de résider dans l'instant présent.

Le Café rencontre: Chaque jeudi après-midi, venez participer à un moment d'échanges et de partages sur diverses thématiques, à travers l'utilisation de différents médias.

Atelier " Gestion du stress": Venez découvrir en petit groupe de nouvelles stratégies pour gérer votre stress, tout en apprenant à réguler vos émotions et travailler l'estime de soi

Atelier "Surmonte ton anxiété" : à travers 4 ateliers, travaillez sur votre anxiété à travers différents exercices et moments de partages. Au programme: développez de nouvelles techniques pour faire baisser votre anxiété, travaillez sur vos pensées négatives, apprenez une meilleure gestion des problèmes, ...

Atelier d'art: Vous aurez la possibilité de laisser parler votre créativité à travers différents arts visuels et plastiques. Si vous manquez d'inspiration, un animateur et artiste sera là pour vous aiguiller.