



Anxiety Disorders Association of Canada
Association Canadienne des Troubles Anxieux

Bulletin ADAC/ACTA

Juin 2009, numéro 4

Dans ce numéro

- Mot de la présidente de l'ADAC/ACTA
- Mot de la directrice générale de l'ADAC/ACTA
- Une nouvelle présidente du comité consommateurs
- Parole aux consommateurs!
- Jeu

Notre site Web :

www.anxietycanada.ca

Associations provinciales

Colombie-Britannique :
www.anxietybc.com

Manitoba : www.adam.mb.ca

Ontario :
www.anxietydisordersontario.ca

Québec : www.ataq.org

Pour nous joindre :

contactus@anxietycanada.ca
1-888-223-2252
C.P. 117
Succursale Côte-St-Luc
Montréal QC H4V 2Y3

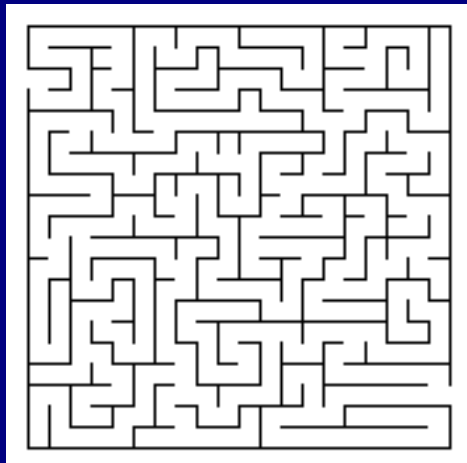
Le voici, tout frais sorti de la cyberpresse, le quatrième bulletin de l'ADAC/ACTA. Ce bulletin se veut un forum pour vous tenir au courant de ce qui se passe à l'ADAC/ACTA, vous faire part d'études sur les troubles anxieux et de réussites. Transmettez-nous votre histoire ou celle de quelqu'un dont les réalisations vous rendent fier. Nous ajouterons à la section Parole aux consommateurs de chaque numéro un article provenant d'un consommateur. N'oubliez pas, vos histoires sont source d'inspiration pour les autres.

Mot de la présidente

Lorsque je suis stressée par les soucis quotidiens, comme le travail, les enfants, l'hypothèque, les comptes, etc., la dernière chose dont j'ai besoin pour finir la journée, c'est de regarder les informations de fin de soirée. Car alors, plutôt que de relaxer, de m'apaiser et de me diriger doucement vers le sommeil, je suis bombardée par la récession, les licenciements, les compressions, etc. Je fais le choix de regarder plutôt des émissions divertissantes, comme des talk-shows, un film ou un DVD. C'est ce que j'appelle l'occultation des infos. J'encourage souvent les autres à décrocher des nouvelles télévisées, afin qu'ils puissent terminer leur journée sans toutes ces perspectives peu réjouissantes à l'écran. Ce qu'il faut retenir, c'est que nous avons le choix de notre perception de la vie actuelle, de nos finances et de la récession mondiale.

L'époque actuelle nous oblige à être plus modestes et à planifier nos stratégies de façon moins impulsive. Nous pouvons choisir de mieux réagir à la réalité actuelle, d'être prudents à l'égard de nos placements et de bien évaluer nos dépenses. Pour les personnes à haut revenu, cela peut signifier d'examiner où elles placent leur argent et pour les autres, comment elles le dépensent afin de pouvoir continuer à payer l'épicerie et le loyer. Les temps sont incertains sur le plan financier, mais nous oublions souvent que la vie elle-même est remplie d'incertitude. L'anxiété pourrait se définir

Vous pouvez sortir du casse-tête



Jeu par Madalyn Marcus

Merci à Astra Zeneca Canada qui a généreusement fait don de l'argent qui sera utilisé pour créer de nouveaux programmes éducatifs et la mise à jour de certains de notre littérature.

Bracelets ADAC/ACTA



sont maintenant disponible en français. Ces amusants bracelets sont une belle façon de célébrer les efforts que vous avez faits ou que quelqu'un qui vous tient à cœur a faits pour faire face à des troubles d'anxiété. Il est fait de silicone bleu royal et porte l'inscription « Les troubles anxieux sont RÉELS, FRÉQUENTS et SOIGNABLES » et l'adresse de notre site Web. Visitez notre site Web et téléchargez un bon de commande dès aujourd'hui.

par une vie où l'on redoute l'incertitude ; pourtant, il demeure impossible de prédire l'avenir.

Un antidote contre l'incertitude consiste à faire l'inventaire de l'actif et du passif. L'actif ne représente pas seulement les biens de consommation et l'argent, mais également une bonne santé, une saine alimentation et nos liens avec ceux que nous aimons. Le passif peut être l'abus d'alcool et de médicaments pour oublier, ne pas prendre soin de sa santé physique et mentale et éviter les contacts sociaux. Considérez votre intimité avec les êtres que vous aimez comme la valeur la plus sûre. J'écris ceci tout en étant consciente de la souffrance que cette récession cause à bon nombre d'entre nous, mais comme il s'agit d'une réalité, il nous faut l'accepter. Nous aurons besoin de force pour affronter l'avenir et je pense que la meilleure stratégie consiste à bien nous occuper de nous-mêmes et de ceux que nous aimons. Ce sont des ressources qui ne coûtent rien et qui ne font que du bien.

Salutations,
Sherry Holt M.Ed

Mot de la directrice générale

Au printemps, ce que j'aime le plus, c'est de voir les gens sortir de l'hibernation. Petits et grands jouent au hockey dans la rue et poussent des cris de joie quand ils comptent un but, les petites filles sautent à la corde, en chantant les mêmes chansons que lorsque j'étais moi-même petite. Les bébés de l'automne sont maintenant des bambins sur des tricycles et les voisins que je n'ai pas vus depuis des mois me saluent amicalement, voilà la douceur du printemps. L'éclosion des fleurs revêt quelque chose de magique et le parfum des lilas est hypnotique.

En avril, Montréal a été l'hôte du Congrès de l'ADAC/ACTA pour les consommateurs, *Anxiety Across a Lifespan*. Des conférenciers de partout au Canada sont venus faire des présentations sur l'anxiété généralisée, l'anxiété chez les enfants et les jeunes adultes ainsi que sur les moyens de trouver l'aide et les traitements appropriés. L'accès était gratuit grâce à la générosité de la Eli Lilly Education Fund et de Power Corporation.

Une famille de Montréal a gracieusement accepté de commanditer la pièce de théâtre *CRAZY One Women Search*

Est-ce que prendre l'avion vous angoisse? Vous n'êtes pas le seul. Suivant un bulletin d'information publié en 2007 par les autorités canadiennes de la sécurité du transport aérien, « plus 40 pour cent de la population éprouve une certaine angoisse à l'idée de prendre l'avion ». La bonne nouvelle, c'est que selon airlinesafety.com, le risque réel qu'une personne soit impliquée dans un accident aérien fatal est de un tous les 19 000 ans, et cela dans la mesure où celle-ci prendrait l'avion *tous les jours* de chaque année, pendant 19 000 ans ». Il existe de nombreux moyens de combattre l'anxiété de cette nature. Consultez un professionnel de la santé et trouvez le traitement qui répond à vos besoins.

Écrivez-nous par courriel et dites-nous quels sujets vous aimeriez que nous abordions dans notre bulletin.

Vous pouvez aussi écrire des articles pour le bulletin. Notre équipe de rédaction vous informera si votre texte a été retenu.

for Sanity, que nous avons présentée le 6 mai. Gail Marlene Schwartz, comédienne et auteur de la pièce, s'est révélée très inspirante dans le récit de son combat contre l'anxiété et la dépression, de l'adolescence à l'âge adulte. Un superbe cocktail précédait la pièce, puis une intéressante discussion avec Gail et le docteur Gilbert Pinard, psychiatre de Montréal et ancien titulaire de la faculté de psychiatrie de l'Université McGill, suivait le spectacle. Tout le monde avait le sourire en sortant, car Gail a réussi à démystifier les troubles anxieux de façon très humaine et parfois drôle.

En mars, j'ai rencontré une femme merveilleuse qui a proposé d'aider à lever des fonds et à faire prendre conscience des troubles anxieux dans la région de Toronto. Je suis ouverte aux idées et à l'aide bénévole de partout au Canada. Je ne peux pas promettre que toutes vos idées seront mises en œuvre, mais nous ferons de notre mieux pour vous donner tout le soutien possible. Plus les gens seront conscients de la réalité des troubles anxieux, plus ceux qui en souffrent en bénéficieront. La compréhension et l'acceptation représentent souvent le plus beau cadeau à leur faire.

Prenons le temps de jouir des bons moments que la belle saison nous offre.

Geneviève Charette

Nous présentons notre nouvelle présidente du comité consultatif des consommateurs

Il est toujours difficile de dire au revoir à ceux et celles qui ont joué un grand rôle dans un organisme. Cet hiver, Earla Dunbar, présidente du comité consultatif de l'ADAC/ACTA auprès des consommateurs, a quitté le conseil d'administration pour relever de nouveaux défis. Earla a énormément apporté à notre association. C'était une porte-parole dynamique quand il s'agissait de parler des troubles anxieux et une amie dévouée pour tous ceux qui venaient lui demander conseil. Son cadeau d'adieu à l'ADAC/ACTA a été de suggérer une autre femme formidable pour lui succéder. Depuis mars, Lisa Palmer est la nouvelle présidente du comité consultatif.

Lisa connaît bien l'ADAC/ACTA puisqu'elle est membre actif du comité consultatif auprès des consommateurs depuis six ans et qu'elle a fait part de son expérience du syndrome de stress post-traumatique lors de deux de nos congrès. Son engagement à aider les gens souffrant de troubles anxieux ne se limite pas à son bénévolat à l'ADAC/ACTA. En effet, en 2007, Lisa a été embauchée par les Ressources humaines du Durham College et elle suit présentement un stage pratique à l'agence des services de santé mentale de Durham. Bienvenue Lisa !

Parole aux consommateurs!

Par Orly Estein

L'importance des groupes de soutien

À titre de spécialiste en santé mentale et de co-animateur de groupes de soutien, j'aimerais vous faire part de quatre raisons pour lesquelles je crois que ces groupes représentent un facteur-clé dans le maintien de la santé mentale.

I. Briser l'isolement

Un grand nombre de gens souffrant d'anxiété et de dépression ont tendance à rester à l'écart et à croire qu'ils sont seuls à éprouver ces sentiments négatifs alors que les membres de leur famille et leurs amis semblent mener des vies normales. Vous joindre à un groupe de soutien permet de constater que vous n'êtes pas seul dans la souffrance, et il s'agit d'un pas important pour retrouver la santé mentale.

II. Échanger en toute sécurité

Un bon groupe de soutien offre des règles de base dont celle de créer un espace sécuritaire pour ses membres. Cela comporte entre autres la confidentialité, l'absence de jugement, de discrimination et de vulgarité, plus la possibilité de parler sans être interrompu. Exprimer ce que vous traversez est libérateur et représente un excellent moyen de prise de conscience pour les autres.

III. Des conseils utiles

Chaque personne autour de la table apporte sa propre expérience et cet échange permet à chacun d'offrir et de recevoir des conseils utiles, sans compter l'appui précieux de gens qui comprennent exactement ce que vous vivez, pour la bonne raison qu'ils sont dans la même situation. L'exercice peut augmenter l'estime de soi et la confiance en soi, du fait même de contribuer quelque chose de positif au groupe.

IV. Portrait global

Si vous désirez changer quelque chose sur le plan des services communautaires ou des politiques gouvernementales, vous aurez plus de poids dans un groupe qu'individuellement. Être appuyé par un groupe peut vous inciter à demander de meilleures ressources pour combattre

l'anxiété, de manière à améliorer les soins de santé mentale de la population en général.

Je vous encourage fortement à vous joindre à un groupe de soutien, car il est fort possible que votre combat puisse aider d'autres personnes à réussir le leur.

Orly est un nouveau membre du comité consultatif auprès des consommateurs de l'Association des troubles anxieux du Canada.

Merci à notre commanditaire Platine AstraZeneca 

Abonnez-vous

Si on vous a transféré ce courriel, et si vous souhaitez recevoir directement le *Bulletin ADAC/ACTA*, abonnez-vous à la liste d'envoi en envoyant un courriel portant « Abonnement » (sans les guillemets) dans la case objet à contactus@anxietycanada.ca.