

# La Lanterne

Volume 18 numéro 2

Hiver 2012

## Mot de la présidente

### Bonne Année 2012!

Santé, Joie et Bonheur, tels sont les vœux que je souhaite à tous les membres de *La Lanterne d'espoir*.



Que 2012 soit une année de renouveau dans notre vie de tous les jours, que nos personnes atteintes aient la possibilité d'être bien soutenues et comprises dans leur maladie.

Notre mission est d'aider et d'orienter les membres face à leurs besoins.

*La Lanterne* continue de se faire un devoir de défendre la situation des familles et amis.

Il faut garder espoir d'une amélioration face à ces maladies et de continuer d'interpeler les gens œuvrant dans le domaine de la santé mentale.

Au plaisir de se rencontrer!

*Claudette Genest-Caumartin*



### Bonne Année 2012!

## Mot de la coordonnatrice

### La Lanterne d'espoir a 20 ans!

L'année 2012 est une année très spéciale pour *La Lanterne d'espoir* puisque l'organisme fête ses 20 ans d'existence. En effet, *La Lanterne d'espoir* a vu le jour le 10 septembre 1992.

Grâce à la générosité, l'audace et la vision d'avenir de sa fondatrice, madame Françoise Dorval, les familles et amis de la région peuvent compter sur une ressource de soutien d'appartenance et d'un réseau d'entraide.

Au fil des ans et comme un jeune adulte, l'association définit son identité. Elle précise sa mission de soutien auprès des familles et amis. Tel un jeune adulte qui dessine ses perspectives d'avenir, *La Lanterne d'espoir* en collaboration avec la Fédération des familles nous oblige aussi à le faire.

L'équipe de travail consolide sa façon de travailler dans une mise en commun de plus en plus efficace et développe une compréhension encore plus claire des enjeux de la maladie mentale en lien avec le réseau de la santé et de ses partenaires.

Bref, l'organisme est en santé et profite de son dynamisme pour se faire connaître auprès de la population surtout grâce à l'implication des administrateurs, des membres, des familles et amis qui acceptent d'en parler dans leur milieu. On peut dire que chaque année, *La Lanterne d'espoir* rayonne davantage dans la région.

Sans les familles et amis, l'organisme perd sa raison d'existence.

Merci à vous tous de faire de *La Lanterne* un lieu d'espoir, de convivialité, de soutien, d'entraide, d'appartenance et de  
(suite à la page 2)

Soutien aux familles et amis de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale

## LA LANTERNE D'ESPOIR

17, rue Fusey local 208  
Trois-Rivières Québec G8T 2T3  
Téléphone : 819 693-2841

Coordonnatrice : lalanterne@videotron.ca  
Secrétaire : infolanterne@videotron.ca  
Site Web : www.lanterne.org



### Conseil d'administration

#### La Lanterne d'espoir

Claudette Caumartin,	présidente
Michel Côté,	vice-président
Bernard Arsénault,	secrétaire
Margaret Sénosier,	administratrice
Ruth Bellemarre,	administratrice
Lucie Plante,	administratrice

#### Équipe de travail

Ginette Chapdelaine,	coordonnatrice
Josée Bourassa,	intervenante
Lucie Wilson,	secrétaire

### Dans ce numéro

Mot de la présidente.....	1
Mot de la coordonnatrice.....	1
Service d'intégration au travail.....	2
Activités passées.....	2
Une façon d'améliorer les services.....	2
Vous voulez porter plainte?.....	2
Nouveauté à la bibliothèque.....	3
Mot de la secrétaire.....	3
Mot de l'intervenante.....	3
Calendrier des activités.....	4-5
Mots croisés.....	5
Plan d'urgence.....	6
Mission et objectifs.....	7
Cotisation et don.....	7
Solution du jeu et publicité.....	8

## Service d'intégration travail

Le Service d'intégration travail-Mauricie (SIT) de Saint-Stanislas est en développement considérable. Afin de répondre à la clientèle grandissante, ils ont agrandi leurs locaux.

**Mission:** L'intégration en emploi des personnes vivant avec une maladie mentale, des problèmes de toxicomanie et/ou d'alcoolisme ainsi que les jeunes décrocheurs qui veulent se réintégrer dans la société. Les gens qui ont des travaux communautaires à effectuer sont aussi les bienvenus. Des emplois adaptés pour ces personnes avec un encadrement et un suivi ainsi qu'une collaboration étroite avec l'organisme ou l'établissement.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à contacter du lundi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00.

**Stéphanie Fortin**, coordonnatrice  
S.I.T. Saint-Stanislas  
1550, rue Principale  
St-Stanislas G0X 3E0  
Téléphone: **418 328-4848**  
Courriel: [stephanie@sitmauricie.com](mailto:stephanie@sitmauricie.com)



## Une façon d'améliorer les services

Si vous n'êtes pas satisfait des services reçus de la part du réseau de la santé, soit à l'urgence au CHRTR, au département de psychiatrie ou au CSSSTR, vous pouvez porter plainte au commissaire local aux plaintes et à la qualité des services.

L'exercice n'est pas simple mais cela va assurément améliorer la qualité des services offerts à la population.

Nous pouvons vous accompagner dans ce type de démarche.

N'hésitez pas à le faire!



## Vous voulez porter plainte?

Vous pouvez le faire verbalement auprès du Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services ou avec le formulaire de plainte.

En indiquant:

- Les nom, prénom, adresse et numéro de téléphone de l'utilisateur;
- La date de naissance de l'utilisateur;
- Les coordonnées et le statut de l'auteur de la plainte, si autre que l'utilisateur;
- L'objet de l'insatisfaction de l'utilisateur;
- Un bref exposé des faits;
- Les résultats attendus de la plainte.

En collaboration avec la direction concernée, le Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services effectue une enquête sur le sujet de la plainte.

Si la plainte concerne un médecin ou un pharmacien de l'établissement, le Commissaire l'acheminera au Médecin examinateur désigné par le conseil d'administration.

Votre plainte sera traitée avec diligence et sérieux. Soyez assurés que vos démarches demeureront confidentielles.

**Coordonnées:**

Madame Joan Bergeron  
Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services  
819 370-2200 poste 42018  
155, rue Toupin, Trois-Rivières Québec G8T 3Z8  
Site Web: [www.cssstr.qc.ca](http://www.cssstr.qc.ca)  
Télécopieur: 819 379-9644

Vous désirez être accompagné? Contactez le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes  
819 537-3911

## Mot de la coordonnatrice (suite)

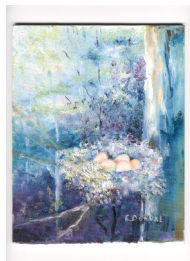
répit.

Félicitations à tous les artisans et artisanes de *La Lanterne d'espoir*.

Bon Anniversaire, Bon 20 ans!

p.s. Il est plutôt étonnant que Françoise Dorval ait peint cette toile en 1992 où l'image suggère des œufs dans un nid douillet et en sécurité, signe de la fécondité.

Est-ce à nous de le faire éclore et de lui donner vie?



**Ginette Chapdelaine**, coordonnatrice

## Activités passées

### Septembre 2011

Le 11: Dîner de la rentrée / spaghetti

**40 personnes**

### Octobre 2011

Le 4 : Services aux familles

**26 personnes**

Le 14: CEGEP de Trois-Rivières, journée de sensibilisation au première psychose

**100 visiteurs, 7 familles ont reçu la formation**

### Novembre 2011

Rénovation du local  
7 familles participantes

**11 bénévoles**

300 heures de travail  
3 semaines de bénévolat



---

## Nouveauté à la bibliothèque

---

📖 Dr Brian Bexton, **Vivre avec une personne dépressive**, Bayard Éditeur, 2008.  
La dépression: on n'est jamais prêt quand un de nos proches en est atteint. C'est fort ce qui se bouscule et il y a tant de questions. Cet ouvrage démystifie la dépression unipolaire et la dépression bipolaire, décrit comment on les traite et décrit les évolutions possibles.



### Politique de prêt

**Le conseil d'administration a adopté une politique de prêt le 18 janvier 2010, :**

1. Tous les documents sont disponibles pour les membres en règle de *La Lanterne d'espoir*.
2. Tous les documents sont prêtés pour une période de 4 semaines.
3. En cas de perte ou de dommage, le coût du livre sera facturé à la personne.
4. La pénalité de retard est établie à 0,25 \$ par jour par document.

---

## Mot de la secrétaire

Bonjour,

C'est le coeur débordant de bonheur et de joie que je reprends les activités.

Je remercie les personnes qui ont renouvelé leur carte de membre .

Je vous rappelle que votre carte expire le 31 décembre 2011.

Le coût de la cotisation est 12,00 \$ par personne et elle est effective du 1er janvier au 31 décembre 2012.

Consulter notre site Web. Il y a une mine d'informations intéressantes.

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement supplémentaire, c'est un plaisir pour moi de vous parler ou de vous recevoir à mon bureau.



---

## Mot de l'intervenante



Bonjour à vous,

Maintenant que nous sommes bien installées dans un espace chaleureux, paisible et lumineux, je prends quelques minutes pour vous y inviter.

Prête à vous recevoir, soyez à l'aise de me contacter. Je me ferai un Bonheur de vous rencontrer le plus tôt possible.

Je profite également de l'occasion pour vous souhaite en cette période des Fêtes, Paix, Santé et Bonheur.

---

## Images des rénovations



*La Lueur*, volume 18 numéro 2 Hiver 2012

Janvier 2012						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Bonne Année!	2 FERMÉ	3 FERMÉ	4 FERMÉ	5	6	7
8 Dîner familial de la nouvelle année 11 h 00	9	10	11	12	13	14
15	16	17 Conférence Grand public ALPABEM	18 Groupe d'entraide 19 h 00	19	20	21
22	23	24	25 Groupe d'entraide 13 h 30 Groupe d'hommes 19 h 00	26	27	28
29	30	31				

- Prenez note que les bureaux de *La Lanterne* seront fermés du 24 décembre 2011 au 4 janvier 2012 inclusivement. Nous serons de retour jeudi le 5 janvier à 9 h 00.
- Exceptionnellement, le premier groupe d'entraide de l'année aura lieu mercredi le **18 janvier 2012 à 19 h 00. N'oubliez pas de confirmer votre présence pour les différents groupes d'entraide.**
- Disponible en direct sur le Web au [www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem), conférence **mardi le 17 janvier** de 19 h 00 à 21 h 00 "**Établir une relation vivante avec ses proches**", Dominique Geffroy, formatrice, conférencière et coach en communication relationnelle. "*Nous avons appris à parler jamais à communiqué. La méthode Jacques Salomé nous permet de mieux écouter*".

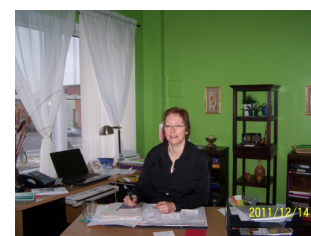
Février 2012						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Groupe d'entraide 19 h 00	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Déjeuner aux beans et témoignage J. Charest 11 h 00	13	14 Joyeuse Saint-Valentin!	15 Groupe d'entraide 13 h 30	16	17	18
19	20	21 Conférence Grand public ALPABEM	22 Groupe d'hommes 19 h 00	23 À confirmer PIF 17 h 00	24	25
26	27	28	29			

- Dimanche le 12 février aura lieu un déjeuner / témoignage à 11 h 00 avec madame Charest. Cette activité est **gratuite et exclusive pour les membres réguliers. Inscription obligatoire avant jeudi le 9 février.**
- Disponible en direct sur le Web au [www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem), conférence **mardi le 21 février** de 19 h 00 à 21 h 00 "**Les cinq piliers de la vie familiale**", Lionel Sansoucy, psychosynthèse Montérégie. "*Les épreuves peuvent souder ou diviser la cellule familiale. Cette conférence permettra aux membres de la famille de traverser avec succès les moments forts de la vie familiale*".

**Avis de recherche**



**Serveur/Serveuse** d'un soir:  
Pour notre défilé de mode du **Printemps 2012**.  
Vous êtes intéressé?  
Contactez-nous au bureau!



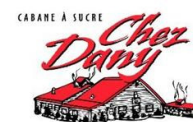
Mars 2012

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Groupe d'entraide 19 h 00	15	16	17
18 Cabane à sucre Chez Dany 11 h 00	19	20	21 Groupe d'entraide 13 h 30	22 PIF / Bipolaire 17 h 00	23	24
25	26	27	28 Groupe d'hommes 19 h 00	29	30	31

→ Exceptionnellement, le premier groupe d'entraide ce mois-ci aura lieu mercredi le 14 mars à 19 h 00. **N'oubliez pas de confirmer votre présence aux différents groupes d'entraide.**

Cabane à sucre / Répit collectif

**Quand:** Dimanche le 18 mars 2012  
**Heure:** 11 h 00 à 14 h 00  
**Où:** Cabane à sucre Chez Dany à Pointe-du-Lac  
**Pour qui:** Pour les membres réguliers seulement  
**Places disponibles:** 40 places. Premiers arrivés premiers servis, inscription obligatoire  
**Coût:** Gratuit.



Le coût de cette activité est déboursée par le programme répit dépannage. Pour cette raison, l'activité s'adresse **exclusivement aux membres réguliers** de l'entourage de la personne atteinte. Si vous avez donné votre nom et en cas d'absence, veuillez nous en aviser à l'avance. Venez vous procurer votre billet à *La Lanterne*. Le billet confirme votre présence. Une amende de 15,00 \$ sera exigée si vous êtes absent et que vous avez votre billet. Prenez note que chaque membre doit prévoir son transport.

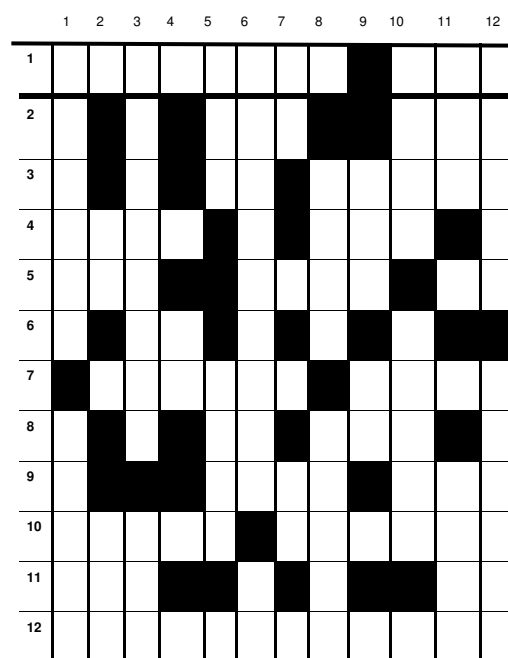
Mots croisés

Horizontalement

- 1- Correspondances—Copain
- 2- Rayon—Direction de l'axe d'un navire
- 3- Année—Désavoue
- 4- Charmé—Première femme
- 5- A chaud—Céline Dion, par exemple—Baryum
- 6- Note de musique
- 7- Partie protéique de la farine—Besoin de boire
- 8- Mot d'enfant, inversé—Diplôme d'études secondaires
- 9- Utiliser—International Organization for Standardization
- 10- Mari—Astre du jour
- 11- Ancien parti politique—Voyelles jumelles
- 12- Renseignements

Verticalement

- 1- Marathon—Abrasif
- 2- Article—Arbre
- 3- Cancan—Office national du film
- 4- Article
- 5- Oiseau coloré—Prix fixé par convention
- 6- ... de Montréal—Après-midi
- 7- Titane—Verbe être
- 8- Espérance—Permission
- 9- Prénom féminin—Article
- 10- Problème de peau au visage—Jumeau
- 11- Mois de Marie—Prénom possessif
- 12- Utilisé en médecine—Petits flacons de verre



(Solution à la page 8)

## Plan d'urgence

Le 4 octobre dernier, nous avons reçu l'intervenante sociale du CSSS en soutien d'intensité variable, Caroline Paré. D'une manière très dynamique et passionnée, elle est venue rencontrer les familles et répondre à leurs questions. Madame Paré a distribué un document intitulé "un plan d'urgence" utilisé par les familles en situation précaire, le guide donne quelques repères très utiles. Elle était accompagnée par Sylvie Sévigny, intervenante sociale au CHRTR au département de psychiatrie. Celle-ci a présenté aux familles un document appelé "cheminement de l'utilisateur" qui arrive à l'urgence.

<p><b>Urgence faible</b></p> <p>Anxiété—Fatigue</p>	<p><b><u>Ce que je peux faire pour me sentir mieux:</u></b></p> <p>→ Me changer les idées, activité physique, marche, télévision, lecture, musique, ordinateur, techniques de relaxation pour me calmer;</p> <p>→ Prendre une médication au besoin si prescrite;</p> <p>→ Me référer à mon plan d'intervention:</p> <hr/> <p>→ Appeler un ami ou la famille:</p> <hr/> <p>→ Groupe d'entraide et ressources communautaires:</p> <hr/>
<p><b>Urgence moyenne</b></p> <p>Début de la perte de contrôle Tristesse</p>	<p><b><u>Je peux contacter</u></b></p> <p>→ Tel-Écoute.....819 376-4242</p> <p>→ Revivre, ligne d'écoute.....1 866 738-4873</p> <p>→ Centre de prévention suicide.....819 379-9238 1 866 277-3553</p> <p>→ L'Accalmie.....819 378-8585</p>
<p><b>Urgence élevée</b></p> <p><b>Crise</b> <b>Danger pour moi</b></p>	<p>→ <b>811 Info-Santé et Info-Social</b></p> <p>→ <b>911 Police, Ambulance</b></p>

## Stationnement *La Lanterne*



Depuis le 21 novembre dernier, nous sommes installées dans nos nouveaux locaux.

Pour toute notre clientèle, l'espace de stationnement municipal disponible est situé sur la rue Lahaie juste derrière la pharmacie Uniprix Dontigny.

*"Rallume chacun de tes rêves éteints, tels des réverbères, pour indiquer à ton cœur le chemin du bonheur" (Michel Bouthot, page 75)*



## Mission et objectifs

*La Lanterne d'espoir* est un organisme communautaire qui a pour mission de regrouper les familles et amis d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale (schizophrénie, trouble bipolaire, trouble de personnalité limite, TOC et troubles anxieux) de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur capacité.

Les principaux objectifs de *La Lanterne d'espoir* sont :

- 1- Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis à découvrir et mieux utiliser leur propre capacité.
- 2- Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants.
- 3- Encourager des projets novateurs et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et amis.
- 4- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de même qu'à celle de leurs proches atteints de maladie mentale.
- 5- Promouvoir les intérêts des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale auprès des partenaires et des instances décisionnelles.
- 6- Favoriser et protéger l'harmonie entre tous ses membres par le biais des règlements généraux.
- 7- S'intéresser et collaborer aux recherches sur les maladies mentales.
- 8- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.
- 9- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières, administrer tels dons, legs et contributions dans le but de promouvoir les objets de la corporation; organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables et solliciter des dons envers la corporation.

## Cotisation et don

*La Lanterne d'espoir*: pour être moins seul et voir plus clair dans ce que l'on vit

**Vous voulez devenir:**

- Membre régulier (avec un proche atteint)
- Membre affilié (sympathisant à la cause) ✓ **12,00 \$ par personne par année**
- Membre coopté (un expert)



→ *La Lanterne d'espoir* est un organisme de charité reconnu par les gouvernements et peut émettre des reçus pour fins d'impôts pour les dons de 10,00 \$ et plus.

→ S.V.P., émettre votre chèque à l'ordre de *La Lanterne*

**Contactez-nous !  
819 693-2841**

### Privilèges offerts aux membres

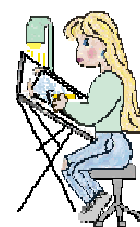
- Journal *La Lueur*
- Communiqués
- Accès au centre de documentation, prêt de livres, de DVD, de cassettes pour une période de 4 semaines
- Activités sociales à moindre coût
- Droit de vote à l'assemblée générale annuelle après 3 mois d'adhésion



**Bonne et Heureuse Année**

### Avis de recherche

Dans le cadre de notre prochaine campagne de financement, nous voulons réunir des **artistes** (peinture sur toile, métier à tisser, couture, nourriture,...) dans le but de créer un "salon des artistes". Contactez-nous au bureau avant le **8 avril** prochain.



*La Lueur*, volume 18 numéro 2 Hiver 2012

**MERCI à nos principaux bailleurs de fonds 2011/2012**



Regroupement des bingos de Trois-Rivières  
503, boul. du Saint-Maurice  
Trois-Rivières Québec  
G9A 3P1



Un merci tout spécial à toutes les personnes, organismes ou sociétés qui collaborent au bon fonctionnement de *La Lanterne d'espoir*

<p><b>Solution du mots-croisés</b></p> <table border="0"> <tr> <td><b>Horizontalement</b></td> <td><b>Verticalement</b></td> </tr> <tr> <td>1- Contacts—Ami</td> <td>1- Course—Émeri</td> </tr> <tr> <td>2- Rai—Cap</td> <td>2- Au—Pin</td> </tr> <tr> <td>3- An—Renie</td> <td>3- Nouvelles—ONF</td> </tr> <tr> <td>4- Ravi—Ève</td> <td>4- Au</td> </tr> <tr> <td>5- Sue—Diva-BA</td> <td>5- Ara—Taux</td> </tr> <tr> <td>6- La</td> <td>6- Canadiens—PM</td> </tr> <tr> <td>7- Gluten—Soif</td> <td>7- Ti—Es</td> </tr> <tr> <td>8- An—Des</td> <td>8- Rêve—Droit</td> </tr> <tr> <td>9- User—Iso</td> <td>9- Èva—Se</td> </tr> <tr> <td>10- Époux—Soleil</td> <td>10- Acné—Sosie</td> </tr> <tr> <td>11- RIN—EE</td> <td>11- Mai—Sien</td> </tr> <tr> <td>12- Informations</td> <td>12- Ipéca—Fioles</td> </tr> </table>	<b>Horizontalement</b>	<b>Verticalement</b>	1- Contacts—Ami	1- Course—Émeri	2- Rai—Cap	2- Au—Pin	3- An—Renie	3- Nouvelles—ONF	4- Ravi—Ève	4- Au	5- Sue—Diva-BA	5- Ara—Taux	6- La	6- Canadiens—PM	7- Gluten—Soif	7- Ti—Es	8- An—Des	8- Rêve—Droit	9- User—Iso	9- Èva—Se	10- Époux—Soleil	10- Acné—Sosie	11- RIN—EE	11- Mai—Sien	12- Informations	12- Ipéca—Fioles	<p><b>MERCI à nos annonceurs publicitaires</b></p> <div data-bbox="1102 1380 1585 1513"> </div> <div data-bbox="934 1528 1186 1780"> </div> <div data-bbox="924 1795 1207 1884"> <p>3550, chemin des Trembles Saint-Paulin 1 800-789-5968</p> </div> <div data-bbox="1228 1691 1480 1944"> </div> <div data-bbox="1239 1944 1459 2033"> <p>374, rue des Forges Trois-Rivières 819 380-9797</p> </div> <div data-bbox="1522 1528 1722 1795"> </div> <div data-bbox="1501 1795 1711 1899"> <p>Yolande James Députée de Nelligan Parti libéral du Québec Ministère de la Famille</p> </div>
<b>Horizontalement</b>	<b>Verticalement</b>																										
1- Contacts—Ami	1- Course—Émeri																										
2- Rai—Cap	2- Au—Pin																										
3- An—Renie	3- Nouvelles—ONF																										
4- Ravi—Ève	4- Au																										
5- Sue—Diva-BA	5- Ara—Taux																										
6- La	6- Canadiens—PM																										
7- Gluten—Soif	7- Ti—Es																										
8- An—Des	8- Rêve—Droit																										
9- User—Iso	9- Èva—Se																										
10- Époux—Soleil	10- Acné—Sosie																										
11- RIN—EE	11- Mai—Sien																										
12- Informations	12- Ipéca—Fioles																										
<p><b>Heures d'ouverture</b> </p> <p>Lundi au vendredi 9 h 00 à midi 13 h 00 à 16 h 30 Le soir, sur rendez-vous</p> <p><i>À bientôt!</i></p>																											

