

La Clé des champs
Réseau d'entraide pour personnes
souffrant de troubles anxieux

L'intermédiaire

Volume 10 No 3
Décembre 2011



*L'équipe de La Clé des champs vous souhaite
de
Joyeuses Fêtes*

VOUS DÉSIREZ VOUS IMPLIQUER À LA RÉDACTION DE VOTRE BULLETIN L'INTERMÉDIAIRE? C'EST FACILE!

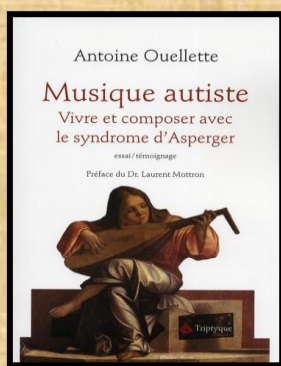
Toutes personnes, membres de La Clé des champs possédant un intérêt pour l'écriture, sont invitées à nous faire parvenir des textes axés sur tous sujets pouvant concerner nos lecteurs.

Ces sujets devront, bien entendu, être reliés à ce qui a trait à l'anxiété; témoignages, partages, textes informatifs, expériences vécues, etc.

Les suggestions sur des sujets que vous voudriez voir être mentionnés dans L'Intermédiaire seront aussi les bienvenues.

Il va de soi que les textes recueillis pourraient être sujets à vérification ou modification et devront être approuvés par l'équipe de rédaction.

MERCI!



Université
de Montréal

ÉTUDE SUR L'EFFICACITÉ D'UN NOUVEAU
TRAITEMENT DE L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION (page 4)

Ancien participant et actuel membre du conseil d'administration de La Clé des champs, Antoine Ouellette, écrivain et compositeur, lançait récemment le livre *Musique autiste – Vivre et composer avec le syndrome d'Asperger*. À travers ce livre Monsieur Ouellette parvient à démystifier et mieux faire connaître les problématiques de l'autisme et du syndrome d'Asperger auprès du grand public

À se procurer aux Éditions Triptyque.

*Préfacé par le Dr LAURENT MOTTRON, psychiatre de renom et spécialiste de l'autisme.



La Clé des champs, plus que des groupes d'entraide

Peu d'entre vous le savent, mais les employés permanents de La Clé des champs font une foule de tâches en plus de l'animation de leurs groupes. Entre autres, ils reçoivent les appels du public, donnent de l'information et des références, font des entrevues téléphoniques et des rencontres d'évaluation ainsi que de la gestion de problèmes au besoin. Tous les employés participent aux réunions d'équipe bimensuelles et à la préparation et l'animation de l'assemblée générale annuelle. En plus, ils s'occupent de l'entretien des locaux et des achats de fournitures pour l'organisme.

Vous verrez ici les responsabilités propres à chacun personnellement.

Sylvie Contant s'occupe des services aux membres. Cela se traduit par la gestion des dossiers des groupes, la mise à jour de la base de données, la gestion des frais d'inscription et les envois postaux aux membres. C'est également elle qui prépare les attestations de présence des membres à la fin des sessions et collecte les statistiques pour la rédaction du rapport annuel des activités de l'organisme en vue de son assemblée annuelle.

Une autre tâche importante qu'accomplit Sylvie est l'accompagnement et l'évaluation des stagiaires durant leur année scolaire. Elle les assiste dans le développement de leurs compétences professionnelles.

Enfin, Sylvie est responsable d'une bonne part de la documentation que nous utilisons régulièrement. Elle voit à la révision et à l'amélioration à apporter aux documents de session. Elle recense la documentation sur les ressources en santé mentale, elle rédige des articles pour le journal l'Intermédiaire et elle améliore les documents de gestion des interventions. Elle représente également l'organisme lors de colloques ou d'activités promotionnelles.

Brigitte Dupras est la responsable du volet jeunesse ainsi que des Éditions la clé des champs. Ceci l'amène à s'occuper du service à la clientèle, soit de donner de l'information, préparer les commandes, faire la facturation et l'envoi des commandes ainsi que d'en assurer le suivi. C'est également elle qui confectionne chacun des produits vendus; photocopie du matériel (cahiers, brochures, couvertures, signets, encarts), gravure des CD et DVD et assemblage des documents. Elle s'assure du bon fonctionnement des équipements (graveur, photocopieur, relieuse) et de l'approvisionnement en fournitures de bureau. Elle s'assure de la gestion des numéros I.S.B.N. (Dépôt légal des documents à la bibliothèque nationale du Québec et du Canada) et des droits d'auteurs. Elle prépare également des publipostages promotionnels pour les Éditions par l'envoi de lettres et brochures aux C.L.S.C., aux professionnels de la santé, aux CSSS et aux organismes en santé mentale du Québec et du Canada.

En plus de tout ce qui précède, Brigitte s'occupe du courrier entrant et sortant, c'est-à-dire du courrier administratif et de l'envoi d'informations sur nos services aux C.L.S.C., collègues, organismes, ainsi qu'au grand public. Elle aussi représente l'organisme lors de colloques ou d'activités promotionnelles. Avec Sylvie, elle voit à l'amélioration à apporter aux documents de session

François Houle est responsable de plusieurs tâches reliées à la saine gestion de l'organisme. En plus de ses tâches d'intervenant, il fait la tenue de livres, prépare les dépôts des diverses sources de revenus, paie les factures, compile les feuilles de temps des employés et transmet les paies.

C'est également François qui prépare les documents administratifs pour les rencontres du conseil d'administration, la vérification comptable et l'assemblée générale annuelle.



(suite à la page 3)



Finalement, il est apprécié pour son travail minutieux dans la mise en page du journal l'Intermédiaire et pour le soutien technique qu'il assure auprès de ses collègues en cas de pépin. Lui aussi représente l'organisme à l'interne et à l'externe à l'occasion.

Johanne Talbot soutient la direction dans la gestion générale de l'organisme. En dehors des tâches communes à tous, une de ses responsabilités consiste à résoudre des problèmes en tout genre (techniques, informatiques, etc.) qui se présentent dans le lot du quotidien. En collaboration avec l'équipe de travail, elle coordonne le calendrier des activités. Elle voit à la réalisation du plan d'action de l'organisme en matière de financement, de vie associative, de développement et de gestion interne. Elle aussi accompagne et évalue des stagiaires.

Johanne représente La Clé des champs auprès des partenaires du réseau de la santé et des services sociaux et auprès des médias. Entre autres, elle est secrétaire du Regroupement des Organismes communautaires et alternatifs du Nord (ROCAN) et membre du conseil d'administration du Réseau alternatif et communautaire des Organismes en santé mentale de l'île de Montréal (RACOR).

La préparation de documents est une autre part importante de son travail, qu'il s'agisse de préparer les documents pour les réunions du conseil d'administration ou en vue de l'assemblée générale annuelle de l'organisme. De la prise de note lors de réunion, à la conception, la mise en page ou la révision, Johanne participe à la rédaction de procès-verbaux, de documents administratifs, du bulletin aux membres, de matériel promotionnel et aux documents d'animation. Elle prépare également du contenu sur les troubles anxieux et leur traitement en vue de présentation ou de formation à dispenser à l'externe.

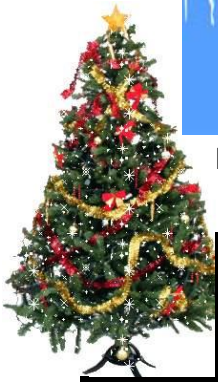
En plus de l'équipe permanente, La Clé des champs compte deux autres personnes qui lui prêtent main-forte et il s'agit de Jacqueline L'Abbé et de Marie-Josée Richer.

Jacqueline L'Abbé est présidente-directrice générale et bénévole. Elle est impliquée à La Clé des champs depuis les tous débuts. Hormis ses fonctions de leader au sein du conseil d'administration, elle soutient et collabore au travail avec les différents membres de l'équipe. Ses récentes réalisations personnelles, sont notamment la conception du nouveau site internet dans son ensemble et la préparation de nombreuses bases de données de professionnels de la santé, d'organismes communautaires en santé mentale et d'établissements de santé en vue des publipostages promotionnels des Éditions la Clé des champs. Elle a préparé l'ébauche d'une politique de travail pour le personnel rémunéré. Jacqueline demeure toujours à l'affût en ce qui concerne la recherche de financement, qu'il s'agisse de dons de députés, de compagnies, de fondations ou encore de communautés religieuses. Elle rédige également des articles pour le bulletin aux membres et collabore à la mise à jour de la documentation de l'organisme.

Marie-Josée Richer, notre stagiaire de niveau maîtrise en psychoéducation de l'Université de Montréal, est avec nous depuis septembre 2010. Elle collabore à toutes les étapes de la mise en place et à l'animation de groupes d'entraide chaque session. Elle conçoit des outils d'animation dynamique que nous intégrons aux rencontres. Elle a également accompagné deux personnes dans le cadre de démarches individuelles. Elle fait des recherches sur les problématiques de l'anxiété pour mettre notre documentation à niveau au plan scientifique. Elle rédige également des articles pour le bulletin aux membres et elle est à concevoir un projet spécial qui bénéficiera aux membres de la Clé des champs.

Nous ne mentionnerons pas ici le travail accompli par les membres de notre conseil d'administration et les autres bénévoles qui nous assistent de façon plus ponctuelle, mais maintenant je suis assurée que vous pouvez constater que La Clé des champs, s'est surtout des groupes d'entraide, mais il y a plus!





Horaire de la session hiver 2012

Débutant la semaine du 16 janvier et se terminant dans la semaine du 19 mars

**Prenez note que cet horaire peut être sujet à changements*

	<i>Lundi</i> 16 janvier	<i>Mardi</i> 17 janvier	<i>Mercredi</i> 18 janvier	<i>Jeudi</i> 19 janvier	<i>Vendredi</i> 20 janvier
10 h 00 à 12 h 00					
13 h 30 à 15 h 30		Approche Globale	Communication & Affirmation de soi		
19 h 00 à 21 h 00		Approche Globale	Approche Globale Communication & Affirmation de soi		

Votre enfant est âgé de 5 à 7 ans et semble manifester des difficultés reliées à l'anxiété de séparation?

Si tel est le cas, vous êtes invité à participer à une étude, gratuite, visant à vérifier l'efficacité d'un programme d'intervention ainsi qu'à prendre part à une évaluation (entrevue, questionnaires, journal de bord) avant et après celui-ci.

Le programme s'adresse exclusivement aux parents.

Durée : 10 séances d'environ 75 à 90 minutes (1/semaine)

Lieu : Clinique Universitaire de Psychologie de l'Université de Montréal

Le programme est d'approche cognitivo-comportementale et contient plusieurs techniques déjà validées pour traiter les problèmes d'anxiété chez les enfants.

Si la participation à cette étude vous intéresse, vous pouvez contacter Madame Sandra Mayer-Brien, étudiante au doctorat en psychologie clinique (sous la direction de Dre Lyse Turgeon), Université de Montréal en lui laissant un message au 514-343-6111 poste 2534. Précisez que le message lui est adressé, puis indiquez votre nom, numéro de téléphone ainsi que les meilleurs moments pour vous joindre. Par courriel, écrivez à l'adresse suivante : sandra.mayer-brien@umontreal.ca



Tout le monde est malheureux tam-di-li-di-li-dam

...chantait ce grand auteur-compositeur-interprète et poète

ou



Crédit photo : Claude Ouellet

Comment ne pas succomber à la déprime collective

Crise économique, changement climatique, guerre et terrorisme, corruption, système de santé déficient Grâce à nos réseaux de communication tels que les bulletins de nouvelles continues sur la télé, à la radio et sur le web et même pour certains sur leur téléphone intelligent, nous ne pouvons pas ignorer qu'il y a de la misère sur notre planète.



Il n'est pas étonnant de constater que la morosité collective est dans l'air! Sans compter que les mauvaises nouvelles sont meilleurs vendeurs. Sommes-nous voyeuristes de la misère et des catastrophes? Ressentons-nous plutôt de la compassion, de la sympathie ou de l'empathie envers les victimes? Pourquoi certaines personnes restent collées à leur écran pour voir en direct pendant des heures, voir des jours un tremblement de terre dans un pays éloigné alors que d'autres vont rapidement passer à autre chose?

On pourrait poser comme hypothèses que c'est de la curiosité normale, que ressentir de la compassion soulage le sentiment de culpabilité d'être en sécurité pendant que d'autres personnes souffrent.

Résultat : nous constatons qu'il est pratiquement au goût du jour d'être plus ou moins morose « Je ne peux tout de même pas montrer que je suis joyeux alors qu'il y a autant de misère dans le monde! Je vais passer pour un être sans cœur! » Oh voici une belle grosse valeur de base erronée : Je ne peux pas me permettre d'être bien pendant que d'autres personnes souffrent! Je souffre de ne pas souffrir!

En psychologie on remarque que les limites du « moi » sont parfois mal définies : moi, je suis comme mes semblables, ce qui arrive à mes semblables pourrait bien m'arriver. M'inquiéter tout de suite me permet d'être prêt à faire face à l'éventuel. Voici deux autres exemples de pensées erronées « Ça fait trop longtemps que ça va bien il va sûrement arriver quelque chose de terrible! » « Les personnes joyeuses sont insouciantes du danger qui nous menace »

Bien oui nous pouvons être joyeux quand ça va bien et même plus nous le devons de le montrer. Nous répétons souvent à La Clé des champs que nous n'avons aucun pouvoir sur les événements de la vie mais nous avons le pouvoir de modifier notre façon de réagir aux événements.

Nous avons toujours le choix : stagner dans la morosité collective ou être proactif. Reprenons l'exemple du tremblement de terre à l'autre bout de la planète. C'est normal de ressentir de la compassion en apprenant la nouvelle mais il est sain de passer à autre chose. Plaindre les victimes pendant des heures ne fera pas en sorte de les soulager. Par contre, en étant proactif on choisit de poser un geste comme faire parvenir quelques dollars à un organisme humanitaire (si notre budget nous le permet) ou faire une collecte dans son entourage ou faire parvenir un message de sympathie sur un site Internet ou à l'ambassade du pays victime. Nous pouvons également combattre la morosité collective en encourageant les autres à garder une attitude optimiste : « C'est triste mais heureusement que les autres nations vont s'unir pour les aider.... Nous sommes chanceux de vivre dans une région plus sécuritaire »

Vivre le moment présent : ici et maintenant. Vaut mieux s'attarder sur ce qui va bien, ce qui est positif dans notre vie et en être reconnaissant. Soyons solidaire dans notre lutte à la morosité!



De l'ombre...

*En 2007, j'ai connu l'organisme La Clé des champs, dans un état de détresse élevée. Les intervenants m'ont accueillie telle que j'étais, sans jugement et le cœur ouvert. Ils m'ont aidée à m'envoler. Ils ont été témoins de bien des étapes de cette grande aventure que j'ai décidé d'entreprendre : **VIVRE.***

Je suis devenue, en 2008, une bénévole occasionnelle et membre du conseil d'administration. Ensuite, une animatrice/intervenante auprès d'une équipe en or. Mon expérience à la Clé des champs m'a permis principalement de croire en moi à nouveau. C'est là que j'ai découvert la flamme pour le milieu communautaire. Une grande histoire d'amour que je compte laisser prendre de l'expansion.



...à la lumière

Ces grands projets se traduisent de différentes façons, mais entre autres par des études à l'Université de Montréal et deux projets de coordination pour le service de l'Action humanitaire et communautaire sur le campus. Des projets de travail/étude à l'international sont en cours...

J'ai beaucoup apprécié mon expérience et je me suis sentie complètement impliquée pendant presque trois ans. Mon implication au conseil de l'organisation, au cours de la dernière année, a été beaucoup moins grande et risque d'être similaire cette année. Je me retire donc du conseil d'administration.

Je souhaite qu'un membre intéressé, tout comme moi, puisse y trouver tout ce que j'ai appris et vous apporter une belle implication.

Je reste à la disponibilité de La Clé des champs pour répondre à des besoins bénévoles ponctuels ou pour offrir de l'aide lors d'activités lucratives pour l'organisme.

Mélanie Galipeau



L'évaluation des troubles anxieux chez les enfants

Rédigé par Marie-Josée Richer, stagiaire à la maîtrise en psychoéducation

L'état des connaissances scientifiques quant aux troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent est beaucoup plus limité à ces âges que chez les adultes. Malgré tout, des hypothèses et des constats sont mis de l'avant quant au développement et aux traitements des troubles anxieux à l'enfance et à l'adolescence. Lorsque l'on suspecte un trouble anxieux chez l'enfant, certains éléments doivent être considérés. L'objectif de cet article est de présenter un nombre d'éléments à tenir compte dans l'évaluation du trouble anxieux particulièrement chez l'enfant.

Tout d'abord, l'évaluation des troubles anxieux chez l'enfant doit être conduite en ayant connaissance du cadre normatif du développement des peurs. L'évaluateur doit être en mesure de discriminer l'anxiété normale de l'anxiété pathologique¹. Puisque l'anxiété est une émotion normale chez l'être humain, certains critères ont été choisis afin de différencier l'anxiété normale vécue par un enfant par opposition à une anxiété pathologique. Albano et al. (2001) ainsi que Barrios et Hartmann (1997 in Albano et al., 2003) présentent les quatre critères suivants: l'omniprésence de la peur, l'évitement de l'objet de la peur, l'altération du fonctionnement quotidien de l'enfant et le niveau d'anxiété sur la base du caractère intraitable de cette dernière. Vitaro et Gagnon (2000) mentionnent également la durée de la peur. Selon l'approche développementale, la durée de la peur en fonction de l'âge de l'enfant et de son niveau de développement permet de déterminer si une peur est pathologique ou non. En effet, à chaque période de sa vie, l'enfant vit certaines peurs qui sont considérées comme normatives. Le tableau suivant présente les peurs normatives aux différentes périodes de la vie de l'enfant². Ces peurs peuvent différer selon les cultures, quoiqu'elles soient présentes chez plusieurs. Il est à noter également une différence entre les sexes puisque les filles ont tendance à rapporter plus de peurs que les garçons³.

¹ Albano, A.M., Chorpita, B.F., & Barlow, D.H. (2003). *Childhood anxiety disorders*. In E.J. Mash & R.A. Barkley (Eds.), *Child psychopathology* (2^e ed.).

² Dumas, J.E. (2002). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (2^e éd.). Bruxelles: De Boeck Université.

³ Kendall, P.C. & Suveg, C. (2006). Treating anxiety disorders in youth. In P.C. Kendall (Ed.), *Child & adolescent therapy. Cognitive-behavioral procedures* (3^e ed.). New York : Guilford.

Période	Peur
Naissance	L'inattendu
Vers 6 mois	Les personnes ou les situations nouvelles
Vers 2 ans	Certains animaux, la solitude et l'obscurité
Vers 5 ans	Les animaux sauvages et les créatures imaginaires
Dès 7 ans	Les accidents, la mort et les catastrophes.
À l'adolescence	L'évaluation négative de l'entourage et l'échec.

(suite à la page 8)

(suite de la page 7)

Lors de l'évaluation, un certain nombre d'aspects supplémentaires doivent être pris en compte tel que la détresse vécu par l'enfant et les impacts de l'anxiété sur sa routine au niveau scolaire, social et occupationnel. Selon Vitaro et Gagnon (2000), l'évaluation des troubles anxieux doit tenir compte de la nature et de l'intensité du problème d'anxiété de l'enfant.

De plus, elle doit comprendre les conséquences du trouble anxieux sur la qualité de vie de l'enfant. Bien entendu, l'évaluation fait le point sur la nécessité d'intervenir ainsi que la sélection des comportements problématiques à modifier.

Par la suite, il est important d'évaluer la comorbidité, c'est-à-dire, la présence de plusieurs troubles en même temps chez l'individu. Au cours de l'enfance, la comorbidité est davantage une règle qu'une exception. La comorbidité est un facteur important à considérer puisqu'elle influence la trajectoire développementale du trouble anxieux⁴. L'évaluation de la comorbidité permet de prendre en compte la possibilité de l'existence simultanée de plusieurs troubles chez l'enfant. Ainsi, il est possible de déterminer judicieusement les priorités d'interventions. La priorité peut être établie selon différents critères, soit le niveau de détresse vécu par l'enfant ou encore le besoin de l'enfant de vivre des succès thérapeutiques afin de favoriser son engagement et sa motivation à la thérapie⁵.

Enfin, il est important de s'intéresser aux parents et à leur pratique éducative. Les pratiques parentales peuvent exacerber les comportements anxieux de l'enfant. Celles-ci peuvent se manifester sous forme de contrôle, de renforcement des comportements de fuite et d'évitement, de surprotection ou encore de laxisme⁶. Finalement, on évalue les parents, car la psychopathologie chez les parents (transmission intergénérationnelle), les pratiques parentales et le type de relation d'attachement sont des facteurs de risque familiaux importants pour le développement d'un trouble anxieux à l'enfance.

Puisque l'anxiété est subjective, il est important d'obtenir le point de vue de l'enfant sur ce qu'il ressent. Il est possible que l'enfant manifeste de l'anxiété que dans quelques contextes. Bien entendu, ce dernier n'a pas la capacité cognitive de comprendre que sa peur ou ses inquiétudes sont irrationnelles. Si vous vous questionnez quant à la présence d'anxiété chez un enfant ou un adolescent, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.

⁴ Albano et al., (2003).

⁵ Dumas, J.E. (2002). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (2e éd.). Bruxelles: De Boeck Université.

⁶ Idem

Voici quelques suggestions de livres permettant de mieux comprendre l'anxiété chez l'enfant :

L'enfant anxieux: comprendre la peur de la peur et redonner courage

Auteur : Jean Dumas

Éditions : Bruxelles : De Boeck, 2005.

Les troubles anxieux expliqués aux parents

Auteur : Chantal Baron

Éditions : Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001.

Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète : l'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes

Auteur : Nadia Gagnier

Éditions : Montréal : La Presse, 2006.

Visionner directement, dans la page web de La Clé des champs, l'émission Ressources.org, diffusée sur le Canal Vox de Lanaudière, qui recevait notre coordonnatrice Johanne Talbot pour parler de l'organisme et des troubles anxieux.



Aussi disponibles :

Des extraits de nos DVD-maison

- Le chemin pour sortir de l'isolement
- Témoignages sur les troubles anxieux*

* (À venir)



L'Intermédiaire est maintenant en ligne



CONSULTEZ NOTRE SITE

DON

Vous pouvez maintenant offrir votre don par l'entremise de notre site Internet.

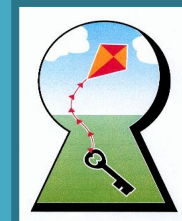
Je vous fais parvenir un don de _____

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____



2226, Henri-Bourassa Est, bureau 100
Montréal (Québec) H2B 1T3
(514) 334-1587

www.lacledeschamps.org
lacle@lacledeschamps.org

Merci de votre générosité !

(La Clé des champs est un organisme de bienfaisance enregistré - Un reçu officiel sera remis aux fins d'impôt)

Conseil d'administration

Kathleen Bouchard
Yves-Jean Côté
Mylène Healey
Jacqueline L'Abbé
Martine Lévesque
Antoine Ouellette
Claude Yelle

Direction à La Clé des champs

Jacqueline L'Abbé

Adjointe à la direction

Johanne Talbot

Collaboration à la direction

Sylvie Contant
Brigitte Dupras
François Houle

Intervention/Animation

Sylvie Contant
Brigitte Dupras
François Houle
Marie-Josée Richer
Johanne Talbot

Stagiaire

Marie-Josée Richer

L'INTERMÉDIAIRE Rédaction

Mélanie Galipeau
François Houle
Jacqueline L'Abbé
Marie-Josée Richer
Johanne Talbot

Mise en page

François Houle

Révision des textes

Sylvie Contant
Johanne Talbot

Soutien informatique

Dominic Sauvageau
Julien Sauvageau