

# Connaître pour mieux comprendre

**ISABELLE GABORIAULT**

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

**Les préjugés persistent envers la maladie mentale, note la présidente d'OASIS. Mais pour les enrayer, le secret, c'est d'être informé, tranche-t-elle.**

« Pour mieux comprendre, il faut absolument connaître la maladie, dit Francine Bessette. Il faut avoir espoir et entendre parler de rétablissement. Il faut frapper aux portes d'organismes comme OASIS, parce qu'il est impossible de traverser ça seul. »

En étant accompagnés, les proches de la personne atteinte d'une maladie mentale peuvent, à leur tour, mieux soutenir celle-ci. Francine Bessette est convaincue: si son fils va bien aujourd'hui, s'il a connu une belle évolution au cours des dernières années, c'est

entre autres parce qu'elle s'est occupé de lui. Qu'elle a toujours été présente pour lui. « On fait de petits pas avec eux autres, dit-elle. On fait vraiment partie de la solution. C'est difficile, certains parents abandonnent. C'est triste, parce qu'on n'a pas parlé avec eux de rétablissement. »

Dans l'optique où les organismes qui œuvrent auprès de l'entourage de gens aux prises avec une problématique en santé mentale jouent un rôle clé, M<sup>me</sup> Bessette applaudit la mesure 1.4 qui figure dans le *Plan d'action en santé mentale 2015-2020*. Ce plan, nommé *Faire ensemble et autrement*, a été lancé par le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014 à la suite d'une importante consultation. La mesure 1.4 stipule « qu'afin de reconnaître la détresse des membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble mental,

*de favoriser et de soutenir leur implication dans leur rôle d'accompagnateur, chaque établissement responsable d'offrir des soins et des services en santé mentale: mettra en place un mécanisme visant à renseigner systématiquement les membres de l'entourage sur les associations de familles et amis de la personne atteinte d'une maladie mentale, dont le mandat est d'offrir des services d'intervention psychosociale, de formation et d'information, des groupes d'entraide et des mesures de répit-dépannage qui leur sont destinées.* »

« On est (les parents, l'entourage) des aidants naturels, souligne M<sup>me</sup> Bessette. Ainsi, selon ce plan, tous seront référés vers un organisme comme OASIS. Le gouvernement s'est questionné sur la façon d'impliquer les familles, car ça fait tout une différence dans la vie d'une personne atteinte d'une maladie mentale. »

## › L'AUTRE VERSANT VOUS INVITE À SON DIE-IN



Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui bat son plein jusqu'au 7 octobre et pour souligner la méthode de travail des alternatives en santé mentale, soit par une approche globale de la personne, l'Autre Versant invite les gens à assister et participer à une activité hors de l'ordinaire. Ce vendredi 6 octobre, tout le monde est invité à se rassembler devant l'église St-Georges située au 130, rue Principale dès 12h15, pour y vivre l'expérience d'une action sociale percutante, mais pacifique: un die-in. Par ce geste, où les gens font « le mort » pendant quelques minutes, l'organisme entend démontrer à quel point l'annonce d'un diagnostic en santé mentale « jette par terre ». « La stigmatisation est grande et paralysante. Le parcours de l'acceptation est ardu. Le temps, le soutien, l'écoute, le non-jugement permettent de semer l'espoir et aident les gens à se relever afin de continuer de créer des projets dans le présent comme dans l'avenir », soulignent ses artisans. — ISABELLE GABORIAULT — PHOTO FOURNIE PAR L'AUTRE VERSANT



## Zone grise

Gris perle. Ardoise. Acier. Argenté voilé.

Boudé pendant des années, le gris est actuellement une couleur super chic, moderne et contemporaine. Et pas juste pour nos planchers de cuisine. La tendance s'étend jusqu'à la pointe de nos cheveux.

Oui madame, afficher une tête grise est on-ne-peut-plus-in!

Malgré le fait que l'argenté capillaire soit désormais sur le radar de *fashionistas*, on dirait qu'à l'aube de mes 42 ans, je ne suis pas prête à l'assumer. Pas prête à faire le saut, même si cela était pour moi une LI-BÉ-RA-TI-ON.

Selon un coloriste new-yorkais (les spécialistes du domaine capillaire viennent toujours de New York), les femmes devraient définitivement passer au gris quand 80 % de leur chevelure est dépigmentée ou carrément blanche.

Je suis de celles-là.

J'ai commencé par camoufler mes quelques cheveux gris épars par des mèches pâles vers 28 ans. Avec le temps, et les mèches ayant leurs limites, la teinture est toutefois devenue une nécessité.

Tout se passait bien jusqu'au jour où je me suis mise à réagir aux teintures de salon. Trop fortes. Trop chimiques. Même si je changeais de marque, les démangeaisons revenaient. C'est là que j'ai trouvé une couleur satisfaisante dans les produits « bien élevés » du supermarché santé Avril. Mais récemment, la sensation de brûlure est réapparue. Chaque application, j'ai le feu au cuir chevelu. Chaque fois, je rêve de me gratter avec ma binette à jardin.

Paraît qu'il faut souffrir pour être belle? Quand même. Me retrouver à l'urgence la face bouffie et les oreilles fondues à cause d'une réaction allergique, non merci!

D'un autre côté, avoir la tête grise à mon âge demeure une décision difficile à prendre. Pas que je trouve moches les femmes de moins de 50 ans à la tête grise. Nuance. Au contraire, je les admire. Je n'arrive juste pas à me décider.

Curieusement, lire les neuf astuces pour grisonner en beauté et épilucher les 56 raisons de passer aux cheveux gris ne m'a pas aidé à me faire une tête. Oui, faire le saut « au naturel » serait une délivrance et me ferait (peut-être) épargner, mais les inconvénients à ce grand changement semblent... volumineux (restons dans le thème).

D'abord, ça demande de la patience, ce que je n'ai pas en quantité industrielle. Aussi, bien qu'on nous fasse miroiter des économies, souvent la tête grise demande de changer de garde-robe et le contenu de notre trousse de maquillage. Même si la mienne ne contient qu'un tube de mascara, je trouvais ça simple de l'acheter en fonction de mes yeux pers. Là, va falloir que je me casse la tête pour qu'il s'agence à mes cheveux. C'est compliqué. En plein le genre de truc qui va me faire violer loi de la complémentarité.

Et si le gris étirait mes traits? S'il me rendait terne et me donnait l'air fatiguée ou malade? Je n'aurais d'autre choix, pour me donner un petit *oumf*, que de me tourner vers les rallonges de cils (\$), le maquillage permanent (\$\$\$), les antirides et les implants faciaux (\$\$\$).

Ce qui est frustrant aussi, c'est que de s'affranchir des teintures qui nous abîment la tignasse ne garantit pas une crinière grise pétante de santé. Plusieurs disent que les cheveux argentés sont plus rugueux, plus fragiles et plus propices aux frisottis. La belle affaire. Vive l'époque où le shampooing bleu avait réponse à tout. Non. Il faut un traitement repigmentant et nourrissant, des produits à l'extrait de centaurée, des sprays sublimateurs, des masques hydratants et des élixirs rajeunissants.

Comment faire un choix avec toutes ces zones grises?

C'est à s'arracher les cheveux.

**Spéciaux**

**FONDUE CHINOISE DE BŒUF**  
7<sup>99</sup>\$/lb 17<sup>61</sup>\$/kg

**FONDUE CHINOISE DE DINDE**  
8<sup>99</sup>\$/lb 19<sup>82</sup>\$/kg

**FONDUE CHINOISE DE PORC**  
6<sup>59</sup>\$/lb 14<sup>53</sup>\$/kg

(PRODUITS CONGELÉS)

Rabais en vigueur du 5 au 11 octobre 2017

**POULET DE GRAINS VOLAILLES DES CANTONS** **2<sup>99</sup>\$**  
/lb 6,59\$/kg

**SOUVLAKI DE POULET MARINÉ** **99¢** ch.  
55 g ch.

**CONTRE-FILET DE BŒUF** **14<sup>99</sup>\$**  
/lb 33,05\$/kg

**BŒUF FUMÉ LESTERS (SMOKED MEAT)** **1<sup>99</sup>\$**  
/100 g

**BOUCHERIE LES 2 DION**

9, BOUL. MOUNTAIN, GRANBY

450 777-0267

**FERMÉ LE DIMANCHE 8 OCTOBRE ET LE LUNDI 9 OCTOBRE**

Lun., mar., mer.: 8 h à 18 h  
Jeu., ven.: 8 h à 19 h  
Sam., dim.: 8 h à 18 h