



**Le Campagnol, Groupe d'entraide et milieu de vie en  
santé mentale**

**94 St-André**

**St-Rémi, (Québec)**

**Tel : 450 454-5121**

**[entraide@campagnol.qc.ca](mailto:entraide@campagnol.qc.ca)**

**[www.lecampagnol.weebly.com](http://www.lecampagnol.weebly.com)**

---

# Le petit Campagnol



*Le Campagnol*

GRUPE D'ENTRAIDE ET MILIEU DE VIE EN SANTÉ MENTALE

Édition du mois de décembre 2017

## Tables des matières

Éditorial	p.3
Le billet de Nicole	p.4
Nos évènements Spéciaux	p.5
Nos représentations	p.11
Chanson	p.12
Santé mentale	p.13
Nos fêtes	p.14
Recette	p.15
Nos remerciements	p.16
Campagnol et médias sociaux	p.16
Section divertissement	p.16
Les références	p.20

## Éditorial

Bonjour à vous tous,

Voici l'édition de Noël du journal, *Le petit Campagnol*, de cette année. Le comité journal espère que vous passez de beaux moments malgré les températures hivernales. Dans ce journal, vous aurez un résumé sommaire des activités, des témoignages, une section jeu afin d'avoir du plaisir et plus encore.

Le comité journal tient à remercier personnellement tous les membres qui ont participé de près ou de loin au comité journal et qui font en sorte de rendre ce journal le plus attrayant et le plus dynamique possible. Merci énormément !!

C'est avec plaisir que nous vous remettons notre journal du mois de décembre. Nous vous souhaitons une très bonne lecture.



**« Un vieux sage a dit : L'homme jeune marche plus vite que l'ancien, mais l'ancien connaît la route » Proverbe africain**

## Le billet de Nicole

Bonjour à vous tous. Je profite de cette rubrique pour vous démontrer l'organisme Le Campagnol. Pour ce faire, j'ai choisi la forme du tableau afin de mieux comprendre ce qu'est un groupe d'entraide et un milieu de vie. Les anciens membres vont, par ce tableau, se souvenir, et les nouveaux membres vont mieux comprendre notre mission et notre philosophie qui est l'entraide.

<p><b>Que faisons-nous</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aide</li><li>• Entraide</li><li>• Éducation populaire</li><li>• Démystification</li><li>• Réappropriation du pouvoir</li><li>• Développer un sens critique</li><li>• Sensibilisation</li><li>• Défense des droits individuels et collectifs</li><li>• Formations</li><li>• Information</li><li>• Accompagnement</li></ul>	<p><b>Qui sommes-nous</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Personnes</li><li>• Membres</li><li>• Groupe</li></ul> <p><b>Nos principes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Non aux jugements</li><li>• Non aux préjugés</li></ul>
<p><b>Le comment</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Réunions on s'organise</li><li>• Ateliers</li><li>• Comités</li><li>• Formations</li><li>• Information</li><li>• Activités sociales et culturelles</li></ul>	<p><b>Nous misons sur</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'Autonomie</li><li>• La Capacité des personnes</li><li>• Les forces des personnes</li></ul>



## Nos évènements spéciaux Depuis notre dernière édition...

Le 24 octobre, nous avons eu un **atelier sur les 7 astuces pour se recharger**. Cet atelier est le thème de la semaine de la santé mentale qui se tient la première journée du mois de mai. Nous étions invités à parcourir les ateliers durant l'année afin d'en apprendre davantage sur les 7 astuces. Lors de cet après-midi, nous avons discuté de l'astuce « se créer des liens ». Se créer des liens permettait aux personnes de se questionner sur leur réseau social immédiat ainsi que les groupes d'appartenance (les intimes, relations sociales immédiates, communauté sociale). Plusieurs membres ont constaté que leur cercle social n'était pas aussi grand qu'ils le voulaient, car la majorité ont vécus des liens non-adéquat (mensonge, trahison, manipulation...) qui ont fait en sorte de se créer une barrière aux nouvelles personnes, qu'elles soient bonnes ou mauvaises.

Le 25 octobre, la **gestion autonome de la médication (GAM)** était le sujet de notre atelier. Lors de cet atelier, Robert et Mathieu ont transmis l'information de leur réunion se tenant à notre regroupement national en santé mentale ainsi que différentes ressources. Par la suite, les animateurs ont distribué des guides personnels à chaque participant de la démarche et nous avons fait un survol du guide qui sert d'aide-mémoire et de références fiables. Les participants affirment qu'ils aimeraient avoir une meilleure compréhension et des informations supplémentaires sur les psychotropes.

Le 26 octobre, les membres qui étaient présents se sont réunis à leur rencontre de membre « **On s'organise** » afin de discuter des activités et des ateliers que nous voudrions avoir pour le mois prochain en fonction des suggestions apportées par les membres. Pendant cette réunion, nous faisons aussi un retour critique sur les activités, ateliers et sorties effectués. Pendant cette rencontre, les membres peuvent aussi discuter de situations à améliorer. C'est aussi un endroit de prise de décision « par les membres, pour les membres », de discuter des représentations et actions qui ont eu lieu ou qui sont à venir ainsi que tous sujets pertinent.

Le 31 octobre, nous avons eu une variété de **jeux ayant pour thème l'Halloween**. Parmi ces jeux, nous avons fait un quiz sur les personnages de film d'horreur ou costumé, un quiz sur les chansons ou les trames sonores,

une série de question à répondre « avez-vous appris de vos films d'horreur? », un fort boyard sur « les parties du monstre » ainsi qu'une devinette sur le nombre de bonbon dans un pot. Nous avons eu du plaisir, de beaux fous rires et nous avons appris sur les personnes dans des scénarios d'épouvantes.



Le 1 novembre, nous avons eu la deuxième partie de la **discussion sur le documentaire « Dans les yeux d'Olivier »**. Ce documentaire portait sur le vécu de deux personnes qui ont une problématique de santé mentale. Pendant ce visionnement, nous avons découvert le vécu d'une personne ayant l'Alzheimer ainsi qu'une personne ayant une schizophrénie en parcourant différentes étapes de leur vie, avant le diagnostic, lors de l'annonce du diagnostic ainsi que présentement en ayant les impressions de la personne et de son entourage. Par la suite, nous avons eu une discussion sur le vécu de nos membres et ce qu'ils ont apprécié du documentaire. Cependant, certains participants avaient de la difficulté à comprendre en raison de l'accent français.





Le 2 novembre, les membres avaient choisis d'aller manger au **restaurant la Casa Grecques à Châteauguay**. Nous avons discuté sur des sujets divers tout en se régalant de nos succulents plats.



Le 7 novembre, Robert, un des membres du Campagnol, a bien voulu nous transmettre ces connaissances en **Taïchi**. Le but de cette activité était de faire découvrir le Taïchi par certaines personnes qui ne connaissaient pas, ainsi que découvrir de nouveaux mouvements pour les personnes qui avaient participé à la dernière séance donnée par Yvon. Pendant ce temps, nous avons eu la chance de se réapproprier le moment présent et de se recentrer sur nous-même en canalisant l'énergie et en contrôlant notre respiration. Malgré ce moment de détente, nous avons eu beaucoup de débordement de fou rire et beaucoup de plaisir.



Le 8 novembre, nous avons eu le témoignage d'une personne lors de notre **atelier sur les émotions**. Ce témoignage était libérateur pour la personne et l'entraide et l'encouragement étaient présents pour soutenir et conseiller la personne. Suite aux témoignages, nous avons eu à faire « des cris du cœur » pour résumer en une phrase ce que nous vivons et nous ressentons en lien avec le témoignage. Par la suite, nous devions dessiner et mettre en image, les émotions ressenties ou les éléments qui ont marqué certains membres en lien avec son témoignage. Ensuite, nous devions inscrire des éléments de changements et des conseils sur le témoignage. Pour terminer, nous avons fait un partage avec la personne.

Le 9 novembre, nous avons eu **l'activité Wii**. Les participants ont pu jouer aux quilles en équipe, on a dansé sur le rythme de la Zumba ainsi qu'une partie de sumo. Nous avons eu beaucoup de plaisir et de rire.





Le 14 novembre, nous avons eu un **atelier sur les abus** en lien avec le mouvement « moi aussi » et les histoires de dénonciations concernant les vedettes québécoises. Nous avons remarqué que ces sujets sont plus difficiles à discuter, car ils peuvent faire vivre beaucoup d'émotions.

Le 15 novembre, nous avons eu notre première pratique de **dek hockey extérieur mixte**. Les membres se sont découverts des muscles et de l'endurance qu'ils ont perdue et ont eu beaucoup de plaisir à lancer sur notre gardien de but, qui était notre intervenant. Une activité à recommencer au printemps.



Le 16 novembre, nous avons eu un **jeu questionnaire style taxi payant**. Nous avons eu beaucoup de plaisir à se creuser la tête et à répondre aux questions. Nous voulons souligner les connaissances de Martin, Félicitation!

Le 22 novembre, c'est autour d'un **bingo interactif « Plein dans la tête »** sur la santé mentale, les préjugés et les idées préconçues. Le but du jeu était qu'une des deux équipes effectuent un bingo avant l'animateur. En général, on a bien aimé participer, même si les épreuves étaient difficiles, ce qui nous a permis d'en apprendre.



Le 23 novembre, les membres ont participé à une après-midi **d'improvisation**. Les personnes présentes avaient plusieurs choix et plusieurs styles d'improvisation à effectuer. Les participants ont eu beaucoup de plaisir à faire du mini-théâtre, à entrer dans des rôles ou à se sortir de leur zone de confort dans des situations loufoques. À recommencer et félicitation aux deux équipes pour leur talent et leur participation!



Le 28 novembre, nous avons eu un **café rencontre sur la médication**. Pendant cet atelier, nous avons discuté des principales classes de médication en santé mentale, de nos droits ainsi que l'industrie pharmaceutique. Beaucoup d'informations et de connaissances apprises et à revoir prochainement.

Le 29 novembre, les hommes se sont affrontés dans un **tournoi d'hockey sur le playstation**. Une activité qui permet de développer l'esprit d'équipe, l'entraide et surtout d'avoir beaucoup de plaisir.

Le 5 décembre, nous avons eu une activité **discussion « apprendre à se connaître »**. Le but de l'activité était d'apprendre à connaître des faits et des histoires des personnes présents comptes tenus que nous avons beaucoup de nouvelles personnes fréquentant notre organisme.

Le 6 décembre, les membres ont fait le visionnement du **film « Joyeux bordel »**, une comédie pour le temps des fêtes. Cependant, le film n'était pas aussi drôle qu'il ne paraissait.

# NOS représentations

Notre intervenant, Mathieu Beaudin, était présent, avec différents organismes et avec la Table Régionale des Organismes Communautaire de la Montérégie, le 30 novembre à l'Assemblée Nationale à Québec pour demander au gouvernement d'investir des crédits significatifs à la mission globale des organismes communautaires. En plus du Campagnol, le Groupe d'entraide Ancre et Ailes était aussi présent pour demander un rehaussement des groupes d'entraide en santé mentale de la Montérégie. Lors de l'avant-midi, notre intervenant était présent à la conférence de presse de la députée Chantal Soucy et a assisté à la période de question de l'Assemblée Nationale.



« Nos organismes communautaires sont des partenaires essentiels au réseau de la santé et des services sociaux de la Montérégie. Ils écoutent, hébergent, conseillent et accueillent des milliers de citoyens dans le besoin. Depuis des années, ils font des miracles avec très peu de ressources et maintenant, ils sonnent l'alerte. Plus que jamais, la pérennité des services qu'ils offrent, aussi essentiels soient-ils, est en péril. C'est pour cette raison que j'ai décidé d'être à leurs côtés aujourd'hui, pour leur témoigner toute ma gratitude, mais aussi pour manifester mon appui. L'apport des organismes communautaires au développement social et économique du Québec est inestimable. Nos organismes méritent de recevoir un financement adéquat et équitable, afin qu'ils puissent continuer de donner des services concrets auprès des citoyens de notre communauté. » *Chantal Soucy*

## Chanson Fou d'Andréanne A. Malette

Veux-tu v'nir avec moi, On s'en va où tu veux  
Mais laisse-moi t'arracher de ceux, Qui s'inventent des dieux  
Si j't'emmenais dans le bois, L'endroit où t'es le mieux  
Pis après deux bonnes bouffées d'air, Tu m'diras c'que j'peux faire  
Parce que là, tu t'enfonces, Et j'ai pas de réponses  
Tu fabules, tu délires, Et je sais pas quoi t'dire  
Tu trembles, tu maigris, T'as le teint pâle et gris  
Tu changes et je m'ennuie, De mon meilleur ami

Moi, je fais quoi, je fais quoi? J'attends de dev'nir folle pour voir ce que tu  
vois  
Toi, qu'est-ce tu fous, qu'est-ce tu fous? On dirait qu'tu décolles et que tu  
deviens fou  
Je découvre la face cachée de ton visage, Comme les traits effacés sous une  
belle image  
Je lis dans tes yeux comme dans un livre ouvert, Et même si tu le refermes,  
je peux lire au travers  
Et là, j'le vois, tu t'enfonces, À chercher des réponses  
Tu fabules, tu délires, Plus rien ne te fait rire  
Tu mens, tu oublis, T'en dors plus la nuit  
Tu bois et quoi encore, En autant que tu perdes le Nord

Moi, je fais quoi, je fais quoi?  
J'attends de dev'nir folle pour voir ce que tu vois  
Toi, qu'est-ce tu fous, qu'est-ce tu fous?  
On dirait qu'tu décolles et que tu deviens fou  
Moi, je fais quoi, je fais quoi?  
J'attends de dev'nir folle pour voir ce que tu vois  
Toi, qu'est-ce tu fous, qu'est-ce tu fous?  
On dirait qu'tu décolles et que tu deviens fou  
Moi, je fais quoi, je fais quoi?  
J'attends de dev'nir folle pour voir ce que tu vois  
Toi, qu'est-ce tu fous, qu'est-ce tu fous?  
On dirait qu'tu décolles et que tu deviens fou

<http://www.metrolyrics.com/fou-lyrics-andreanne-a-malette.html>





## La santé mentale

*« Faire semblant d'aller bien est plus facile que d'avoir à expliquer à tout le monde le contraire »*

### 10 trucs simples sur 20 pour mieux dormir (Partie 1)

- 1. Manger plus tôt :** Il est préférable de ne pas se coucher le ventre plein. Il vaut mieux consommer un repas léger, deux ou trois heures avant de se glisser sous les draps.
- 2. Lire un livre :** La lecture vous aide à ne pas penser aux situations stressantes de la journée.
- 3. Éviter d'utiliser le téléphone intelligent au moins 30 minutes avant d'aller au lit :** La luminosité des appareils stimule votre cerveau.
- 4. S'étirer :** Les étirements favorisent la détente des muscles.
- 5. Méditer :** La méditation vous aide à vous débarrasser de vos tracas.
- 6. Camoufler l'éclairage des appareils électroniques (réveille-matin et autres) :** Il est plus facile de trouver le sommeil dans le noir.
- 7. Éviter le café en après-midi :** Pour certains, le café n'a aucun effet si consommé en après-midi. Pour d'autres, il peut être la cause d'un surplus d'énergie en soirée.
- 8. Prendre un bain chaud :** Un bain relaxant est idéal pour se préparer au coucher.
- 9. Faire de l'exercice :** L'exercice apporte de l'énergie supplémentaire durant la journée, mais aide aussi le corps à se relaxer en soirée.
- 10. Boire de la tisane :** Un breuvage chaud favorise la détente.

Est-ce que vous avez des trucs pour mieux dormir?

<http://www.journaldemontreal.com/2015/08/24/20-trucs-simples-pour-mieux-dormir>





## Nos fêtes

Bonne Fête à vous tous. Nous vous souhaitons beaucoup d'amour, de bonheur et surtout d'avoir du plaisir en cette journée si spéciale. Joyeux Noël et passez de joyeuses fêtes!

Décembre : Sophie (16), Gilles (19), Nicole (24)

Janvier : Alain (1), Jason (18)

Février : Yves (12)





# Recette

## Muffin au citron et graine de pavot (12 portions)

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

230 calories/portion



### Ingrédients :

4	blancs d'oeuf	
3/4 portion	Purée de pommes non sucrée	
2	citrons, jus et zeste	240 g
1/4 tasse	huile de canola	65 mL
1/4 tasse	lait partiellement écrémé, 2 %	65 mL
1/2 tasse	sucre	100 g
1/2 c.à thé	sel	2 g
1 c.à thé	bicarbonate de soude	2 g
9 g	graines de pavot	1 c.à soupe
1/2 tasse	flocons d'avoine (pour gruau)	45 g
1/2 tasse	amandes, moulues	70 g
2 1/4 tasses	farine de blé entier	300 g

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C/350°F. Disposer les coupelles en papier dans un ou plus moules à muffins à 12 cavités. Selon la quantité à faire, on devra cuire en lot.
2. Dans un grand bol, mélanger les blancs d'œuf, Purée de pomme non sucrée, le jus et le zeste des citrons, l'huile, le lait, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel. Bien mélanger. Il est normal que le mélange gonfle légèrement, c'est la réaction entre le bicarbonate et le jus de citron.
3. Ajouter la farine, les amandes moulues et les flocons d'avoine au mélange. Bien mélanger. Ajouter les graines de pavot et bien mélanger.
4. Répartir la pâte dans les moules, en utilisant une cuillère à glace.
5. Cuire au centre du four environ 20-25 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille avant de servir.

Faisable à l'avance, Congelable, Très facile, Végétarien,  
 Enfants contents, cœur en santé

<https://www.soscuisine.com/recette/muffins-citron-graines-pavot#>



## Mot débrouillé

A	T	T	E	R	R	I	R	E	L	E	M
I	N	T	A	C	T	H	O	N	I	E	R
R	O	D	I	V	I	S	E	R	S	I	B
R	M	C	O	T	I	S	E	R	P	L	A
E	I	I	E	U	G	I	C	N	R	P	C
V	T	T	O	U	I	E	S	E	I	M	H
E	R	E	V	A	B	L	E	T	N	A	E
R	R	R	T	M	A	A	L	P	T	R	L
E	E	I	N	O	L	N	C	E	E	D	I
N	I	E	O	U	L	C	I	L	R	I	E
C	R	U	R	L	E	E	S	T	E	R	R
E	P	R	F	E	E	S	P	A	T	H	E

**Mot de  
5 lettres**  
Demander poliment

Passage étroit  
Amplificateur  
Époi  
Se poser au sol  
Elle a un bac  
Saliver  
Poison  
En deçà de celui qui parle  
Payer sa part  
Séparer  
Poursuivre en justice  
Audace  
Inchangé  
Impolitesse  
Agneline  
Projette  
Larve hexapode du trombidion  
Jour  
Brouiller  
Mollusque  
Opercules  
Tripoté  
Poids de six grammes  
Minéral à structure lamellaire  
Coureur  
Navire pour la pêche au thon  
Gouvernail

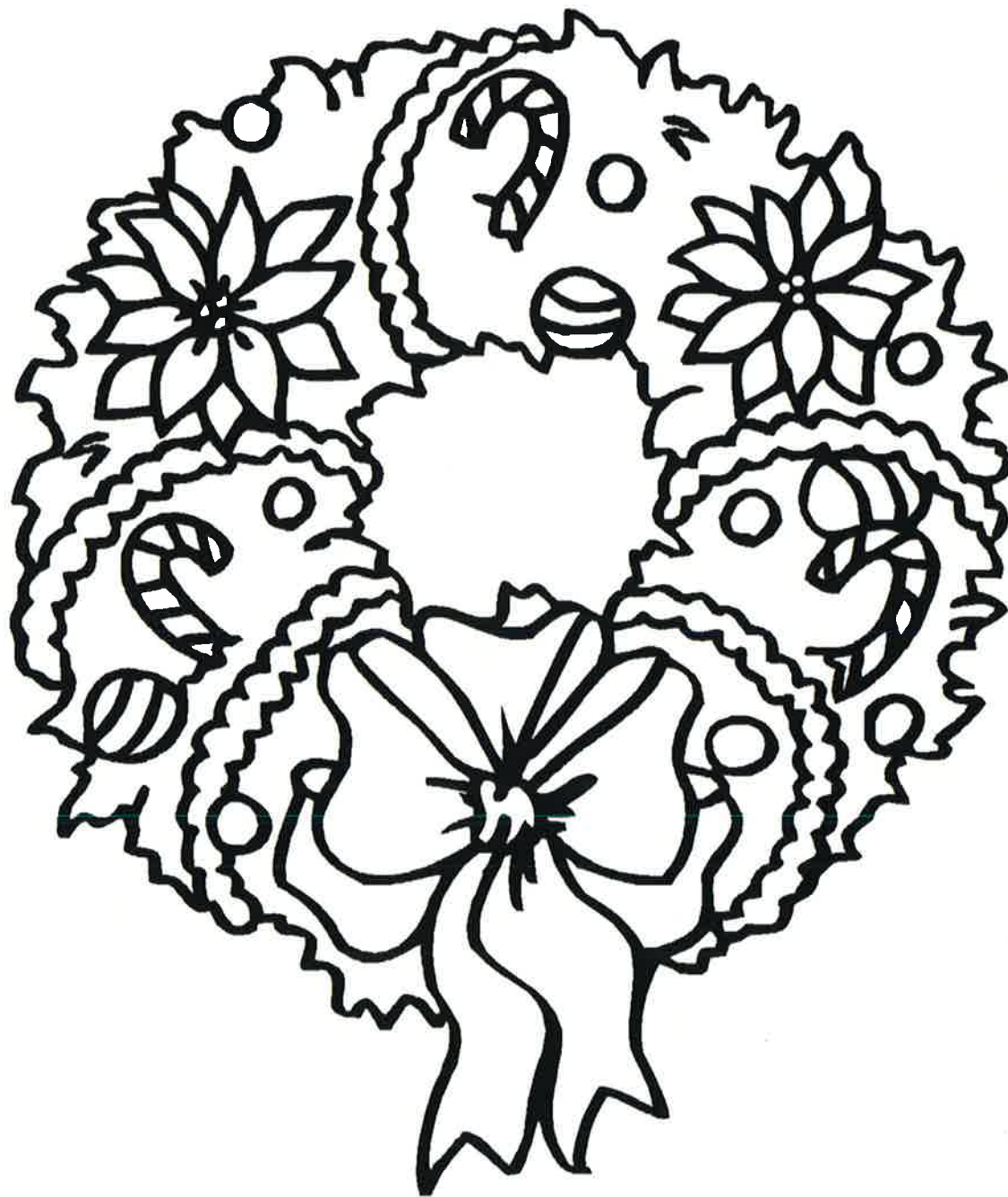
AEELL  
AILMP  
ADEILLNORU  
AEIRRRRT  
ABCEEEHILR  
ABERV  
CEGIU  
CEEIIRRTU  
CEIORST  
DEIIRSV  
EERST  
FNORT  
ACINTT  
CEEEINRRRV  
AEILN  
ACELN  
EELPT  
ADIMR  
EELMR  
ELMOU  
EIOSU  
EEOPT  
CEILS  
AHPST  
EINPRRST  
EHINORT  
IMNOT

A \_ \_ E \_  
A \_ \_ L \_  
A \_ \_ O \_ \_ L \_ \_ R  
A \_ \_ E \_ \_ I \_ \_  
B \_ \_ H \_ \_ I \_ \_ E  
B \_ \_ E \_ \_  
C \_ \_ U \_ \_  
C \_ \_ E \_ \_ E \_ \_  
C \_ \_ I \_ \_ R  
D \_ \_ I \_ \_ R  
E \_ \_ E \_ \_  
F \_ \_ N \_ \_  
I \_ \_ A \_ \_  
I \_ \_ E \_ \_ R \_ \_ C \_ \_  
L \_ \_ N \_ \_  
L \_ \_ C \_ \_  
L \_ \_ T \_ \_  
M \_ \_ D \_ \_  
M \_ \_ E \_ \_  
M \_ \_ L \_ \_  
O \_ \_ E \_ \_  
P \_ \_ O \_ \_  
S \_ \_ L \_ \_  
S \_ \_ T \_ \_  
S \_ \_ I \_ \_ E \_ \_  
T \_ \_ N \_ \_ R  
T \_ \_ O \_ \_



# Mandala

*« Tout le monde est un génie, mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide » Albert Einstein*





# Réponses aux jeux

Mot débrouillé : Demander poliment (**PRIER**)

Passage étroit :	Allée
Amplificateur :	Ampli
Époi :	Andouiller
Se poser au sol :	Atterrir
Elle a un bac :	Bachelière
Saliver :	Baver
Poison :	Cigüe
En deçà de celui qui parle :	Citérier
Payer sa part :	Cotiser
Séparer :	Diviser
Poursuivre en justice :	Ester
Audace :	Front
Inchangé :	Intact
Impolitesse :	Irrévérence
Agneline :	Laine
Projette :	Lance
Larve hexapode du trombidion :	Lepte
Jour :	Mardi
Brouiller :	Mêler
Mollusque :	Moule
Opercules :	Ouïes
Tripoté :	Pelote
Poids de six grammes :	Sicle
Minéral à structure lamellaire	Spath
Coureur :	Sprinter
Navire pour la pêche au thon :	Thonier
Gouvernail :	Timon

# Références

Maison sous les arbres  
2, boul. D'Anjou  
Châteauguay (Qc) J6K 1B7  
Tél: 450 691-8882  
Fax: 450 691-6813  
[msla@qc.aira.com](mailto:msla@qc.aira.com)

(centre de crise et de référence)  
Suicide

Pour une situation de crise: 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

---

Maison du Goéland  
66 rue, St-Pierre  
Saint-Constant  
Tel : 450 845-1700  
[www.maisongoeland.com](http://www.maisongoeland.com)

(Maison d'hébergement détresse émotionnelle)

---

La Re Source  
C.P. 66017  
Châteauguay, J6J 5W8  
Tél : 450 699-0908  
Fax : 450 699-1698  
[laresource@bellnet.ca](mailto:laresource@bellnet.ca)

(Maison d'aide et d'hébergement Femme et enfant)  
Femme violentée

---

AVIF  
155, St-Jean-Baptiste #210  
Châteauguay (Qc) J6K 3B1  
Tel : 450 692-7313  
Fax : 450 692-9356  
[avif@bellnet.ca](mailto:avif@bellnet.ca)

(Action sur la violence et intervention familiale)

---

Comité Chômage du Haut Richelieu  
130 Jacques Cartier  
Saint-Jean sur le Richelieu  
Tel : 450 357-1162, Sans Frais : 1-877-357-1162  
Fax : 450 346-4288

(Aide, défense et information)

---

La Margel  
87 Perras  
St-Rémi  
Tel : 450 454-1190  
Fax : 450 454-6910

(Centre de femmes)

---

Sourire Sans Fin  
2 rue, Ste-famille  
St-Rémi  
Tel : 450 454-5747

(Centre de solidarité familiale, aide alimentaire)

## **Conception du Journal**

**Mathieu Beaudin**

**Sylvie**

**Robert**

**Aline Belhumeur**

**Martin Lafontaine**

**Camille Cloutier**

**Concepteur, rédacteur, correcteur**

**Rédactrice, chanson, santé mentale**

**Rédacteur**

**Recette**

**Recette**

**Mot débrouillé**

**La prochaine édition paraîtra en février 2018**



**Le Campagnol**  
**Groupe d'entraide et milieu de vie en santé mentale**  
**94 St-André**  
**St-Rémi, (Québec)**  
**Tel : 450 454-5121**  
**[entraide@campagnol.qc.ca](mailto:entraide@campagnol.qc.ca)**  
**[www.lecampagnol.weebly.com](http://www.lecampagnol.weebly.com)**

---