

Le Survol



Le rire, c'est la santé!

p.8

leSoleil

est venu nous rencontrer
pour parler avec nous
de nos services



LA VITRINE

Mieux vivre avec l'épilepsie

p.20





DANS CE NUMÉRO

De moi à vous.....	3
L'épilepsie à l'école	4
Le rire, c'est la santé!	8
Bouquet de rire.....	14
Retour sur le sondage aux membres	15
L'assemblée générale.....	16
Kiosque à Origine en Vrac.....	17
Défi-Simon.....	18
Raconte-moi ton histoire	19
La Vitrine	20
Coin enfants	22
Adhésion.....	23
Nos services.....	24

Pour nous joindre :

Lundi au jeudi de 8h30 à 16h | Fermé de 12h à 13h

Vendredi de 8h30 à 12h

5000, 3^e Avenue Ouest, suite 203, Québec (Québec) G1H 7J1

Téléphone : 418 524-8752

Ligne sans frais : 1-855-524-8752

Télécopieur : 418 524-5882

infosq@bellnet.ca | www.epilepsiequebec.com

Équipe de travail :

Nicole Bélanger, directrice

Louise Perron, conseillère et rédactrice au contenu

Équipe au Survol :

Nicole Bélanger et Louise Perron

Conseil d'administration 2020-2021 :

Christian Déry, président

Marie-Claire De Léan, secrétaire-trésorière

Sébastien Côté, administrateur

Denis Labonté, administrateur

Stéphane Lavallée, administrateur

Jérémy Queguiner, administrateur

DE MOI À VOUS

Par Nicole Bélanger | Directrice ESQ – Présidente TCPE



Photo : Carolann Photographie

Bonjour,

Nous voilà déjà à la saison automnale, nous avons pu profiter d'un été magnifique pour se ressourcer et revoir nos amis et notre famille.

L'automne à Épilepsie section de Québec est synonyme de la continuité des projets déjà en cours et l'arrivée de nouveautés. Il va s'en dire que le projet sur la formation des paramédics est toujours d'actualité, nous avons débuté notre collaboration avec le Réseau National Pro-bono de l'Université Laval afin d'ajouter un nouveau guide de soutien à la défense des droits à notre collection, cette nouvelle publication verra le jour au printemps 2022.

Nous travaillons étroitement sur un beau projet pour les 15-30 ans avec Épilepsie Montérégie, je garde la surprise de son contenu! Pour tout connaître sur les projets à venir, restez à l'affût de nos publications sur notre page Facebook ou en vous abonnant à l'Infolettre via notre site web, www.epilepsiequebec.com.

Cette publication du Survol est encore une fois un outil de choix pour en apprendre un peu plus sur différents sujets.

Cette fois madame Louise Perron nous raconte que «Le rire c'est la santé», un article qui explique plusieurs facettes du rire et de l'humour. Nous vous donnons également les dernières nouvelles de notre organisme tout en vous proposant la rubrique «Raconte-nous ton histoire». À chaque parution nous vous donnerons un espace pour vous permettre de raconter un bout de vie avec l'épilepsie, que se soit pour vous ou une personne de votre entourage. Votre histoire, nous désirons la connaître et la partager.

Pour une autre année nous nous devons d'annuler le Brunch de Noël. Nous avons l'espoir de vous revoir mais avec le contexte de la pandémie et les mesures sanitaires qui sont toujours actives, le conseil d'administration et l'équipe de travail ont pris la difficile décision d'annuler l'activité.

Dans les prochaines semaines, nous ferons parvenir un concours de Noël exclusif aux membres, c'est notre façon de souligner la période des fêtes.

Bonne lecture!



L'ÉPILEPSIE À L'ÉCOLE

Par la Société canadienne de pédiatrie

QU'EST-CE QUE L'ÉPILEPSIE?

L'épilepsie est un trouble chronique caractérisé par des convulsions. Les convulsions désignent une augmentation anormale de l'activité électrique dans le cerveau, qui provoque un changement de comportement ou de fonctionnement.

Environ un enfant et adolescent canadien sur 100 est atteint d'épilepsie. Les parents et les personnes qui s'occupent d'eux devraient fournir aux enseignants et au personnel de soutien l'information dont ils ont besoin pour créer un milieu d'apprentissage sécuritaire et favorable à ces élèves.

QU'EST-CE QU'UNE CRISE ÉPILEPTIQUE?

Les convulsions ne se produisent pas toutes de la même façon. Les signes et symptômes peuvent s'établir comme suit :

- La confusion temporaire
- Un regard vide pendant une période prolongée
- Des mouvements saccadés incontrôlables
- La perte de conscience ou de connaissance, parfois accompagnée de la perte du contrôle de la vessie

La plupart des convulsions durent moins de cinq minutes.

Certaines situations peuvent provoquer des convulsions chez les personnes atteintes d'épilepsie. Les déclencheurs courants incluent le fait de ne pas prendre ses médicaments, la fatigue, le manque de sommeil, le stress, la fièvre et la consommation d'alcool et de drogues.

Le meilleur moyen de traiter l'épilepsie consiste à prendre ses médicaments et à éviter les éléments déclencheurs.

QUEL EST L'EFFET DE L'ÉPILEPSIE SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE?

Les élèves atteints d'épilepsie possèdent le même éventail de compétences que les autres. Lorsque la maladie est bien prise en charge et grâce à du soutien et de la planification, les élèves atteints d'épilepsie devraient être encouragés à participer à toutes les activités scolaires.

L'anxiété sociale et les préjugés entourent souvent l'épilepsie, ce qui peut nuire davantage à la qualité de vie de l'élève à l'école que la maladie même.

Il est important de gérer l'épilepsie à l'école. Certaines familles peuvent craindre que leur enfant n'ait pas accès au soutien nécessaire pour composer avec son épilepsie. Ils se demandent si leur enfant :

- sera exclu des activités.
- pourra participer aux excursions scolaires.
- est en sécurité pendant la journée.
Que se produirait-il s'il fait des convulsions?

La plupart des enfants et des adolescents atteints d'épilepsie n'ont pas d'autres troubles neurologiques.

Certains peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire à cause de troubles d'apprentissage, de comportement ou de mobilité. Certains enfants peuvent être parfois plus somnolents qu'à l'habitude, à cause d'un récent ajustement des médicaments. Ce problème devrait être temporaire.

UN SOUTIEN EST-IL PRÉVU À L'ÉCOLE POUR LES ÉLÈVES ATTEINTS D'ÉPILEPSIE?

Il est très important d'informer l'école que l'enfant est atteint d'épilepsie. Le personnel scolaire doit également avoir accès à de l'information fiable sur l'épilepsie. Votre association locale de l'épilepsie peut être une excellente source d'information.

Quelle que soit leur autonomie, tous les élèves atteints d'épilepsie ont besoin du soutien d'adultes empathiques en milieu scolaire. Puisque les convulsions peuvent se produire soudainement, il est important d'informer le personnel scolaire, de l'outiller et de le rendre disponible à soutenir les élèves.

Le soutien des élèves atteints d'épilepsie en milieu scolaire varie selon les régions du Canada. Les ressources et les politiques diffèrent, même dans les écoles d'une même ville, d'un même conseil scolaire ou d'un même centre de services scolaires. Le degré de soutien de l'enseignant dépendra de l'âge et de l'étape de développement de l'enfant, de même que de la gravité de l'épilepsie.

QUELLES SONT LES RESPONSABILITÉS DU PARENT OU DU TUTEUR ET DE L'ÉCOLE?

Le soutien des enfants et des adolescents atteints d'épilepsie à l'école devrait être une responsabilité partagée entre les familles, les écoles et un dispensateur de soins, au besoin. Les enfants plus âgés doivent également participer à ces responsabilités.

Même si les parents et les tuteurs sont responsables des décisions thérapeutiques quotidiennes relatives à l'épilepsie de leur enfant (p. ex., médicaments et doses), le personnel scolaire doit posséder les outils (et la formation, s'il y a lieu) nécessaires pour offrir à l'enfant un soutien et une supervision pratiques. Il est souvent possible de les transmettre dans un plan d'intervention en cas de crise épileptique. Il est essentiel de maintenir une communication continue entre l'école et la famille de l'élève, surtout si la situation médicale de l'élève se modifie.

QU'EST-CE QU'UN PLAN D'INTERVENTION EN CAS DE CRISE ÉPILEPTIQUE?

Au début de chaque année scolaire, les parents devraient préparer un plan d'intervention détaillé en cas de crise au nom de leur enfant (ou avec lui s'il est assez âgé pour participer au processus). Ils peuvent le faire en consultation avec le dispensateur de soins de l'enfant. Le plan doit être revu et mis à jour régulièrement. Un plan d'intervention en cas de crise épileptique peut inclure :

- les rôles et responsabilités de toutes les personnes qui participent au bien-être de l'élève;
- de l'information détaillée sur l'épilepsie de l'enfant;
- un plan de prise en charge quotidien de l'épilepsie;
- ce qu'il faut faire en cas de convulsions;
- des directives particulières sur l'utilisation de médicaments de secours utilisés en cas d'urgence;
- les directives sur les raisons et le moment d'appeler l'ambulance.

Le plan doit être remis à l'ensemble du personnel administratif et des enseignants et à tous ceux qui sont régulièrement en contact avec l'élève. Il doit également être disponible pendant les trajets en autobus, les excursions scolaires ou les activités sportives.

QUELLES NOTIONS DE BASE LE PERSONNEL SCOLAIRE DEVRAIT-IL POSSÉDER AU SUJET DE CRISES ÉPILEPTIQUES?

Le personnel scolaire doit :

- coucher l'élève sur le côté, en position de récupération;
- calculer la durée des convulsions;
- prévenir les blessures (retirer tout objet dangereux);
- éviter de mettre quoi que ce soit dans la bouche de l'élève;
- composer le 911 si les convulsions durent plus de cinq minutes;
- consulter le plan d'intervention de l'élève en cas de convulsions.

QUE DEVRAIENT SAVOIR LES CAMARADES DE CLASSE DE MON ENFANT AU SUJET DE L'ÉPILEPSIE?

Les enfants et les adolescents peuvent craindre de devoir répondre aux questions de leurs camarades de classe. La manière d'expliquer l'épilepsie aux élèves dépend de leur âge et de leur degré de compréhension.

Une séance d'information peut permettre d'expliquer aux camarades de classe de votre enfant ce qu'est l'épilepsie et favoriser un milieu agréable. Assurez-vous de demander à votre enfant s'il se sent à l'aise qu'une séance d'information soit organisée dans sa classe. Certains enfants



et adolescents, mais pas tous, veulent contribuer à transmettre l'information sur leur situation médicale.

Pour obtenir des documents d'information ou des présentations à l'intention

du personnel scolaire ou des élèves, vous pouvez prendre contact avec des groupes d'entraide locaux ou des associations de l'épilepsie, des infirmières scolaires ou le dispensateur de soins de votre enfant.

Ressources supplémentaires

Alliance canadienne de l'épilepsie : Dépliants d'information

<https://www.canadianepilepsyalliance.org/ressources/brochures-dinformation/?lang=fr>

Alliance canadienne de l'épilepsie : Trouvez votre bureau local

<https://www.canadianepilepsyalliance.org/trouvez-votre-bureau-local/?lang=fr>

Épilepsie Canada : Brochures (en anglais)

<https://www.epilepsy.ca/download-brochures.html>

Epilepsy Ontario : Modules de formation et vidéos pour les formateurs

<https://epilepsyontario.org/at-work-school/epilepsy-and-education/for-educators/#francais>



Nous remercions le service de neurologie de l'IWK Health Centre pour leurs conseils et leurs compétences dans la préparation du présent document.

La préparation de ce document a été financée par une subvention d'éducation sans restrictions de Pendopharm, une division de Pharmascience Inc.



LE RIRE, C'EST LA SANTÉ!

Par Louise Perron | Conseillère – Rédactrice au contenu

L'adage « *le rire, c'est la santé* » a été transmis de génération en génération depuis des siècles dans toutes les cultures, depuis que le monde est monde quoi. De toutes les époques, médecins et sages ont vanté les vertus thérapeutiques du rire.

Concernant la gestion des émotions et du stress, le rire et l'humour sont des moyens gratuits et disponibles que l'on peut inclure dans notre coffre à outils. Histoire de vous faire (sou)rire, voici l'histoire du rire.

« Le rire c'est le propre de l'homme » (Rabelais et Aristote). C'est une caractéristique qui nous distingue des animaux. Le rire fait partie de notre nature, nous rions même avant de parler. « Plusieurs ont défini l'homme comme un animal qui sait rire, un animal qui fait rire » (Henri Bergson, philosophe).

Dans le Larousse la définition du rire est: *Manifester une gaieté soudaine par l'expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations plus ou moins saccadées et bruyantes (rire de bon cœur);*

S'amuser, se divertir; Agir, parler, faire quelque chose par jeu, sans intention sérieuse.

Cependant on ne peut pas parler du rire sans parler de l'humour. L'humour peut prendre plusieurs formes: noir, de situation, du ridicule, sarcastique, absurde, d'esprit, comique, parodie, satire, etc. Le rire est en quelque sorte l'exercice de l'humour. Le dicton, « Celui qui rit, dure », insiste sur l'importance d'avoir le sens de l'humour.

La définition de l'humour selon le Larousse : *Forme d'esprit qui s'attache à souligner le caractère comique, ridicule, absurde ou*

insolite de certains aspects de la réalité; Marque de cet esprit dans un discours, un texte, un dessin, etc.; Caractère d'une situation, d'un événement qui, bien que comportant un inconvénient, peut prêter à rire.

L'humour est la tendance des expériences à provoquer le rire et à amuser. Le terme dérive de la médecine humorale des grecs de l'Antiquité, qui enseignait que l'équilibre des fluides dans le corps humain, appelés humeurs (latin: humour, « fluide corporel »), contrôlait la santé et l'émotion humaines. La plupart des gens sont capables de faire l'expérience de l'humour, s'amuser, sourire ou rire de quelque chose d'amusant (comme un jeu de mots ou une blague), et sont donc considérés comme ayant le sens de l'humour.

L'humour dépend d'une multitude de variables, notamment l'emplacement géographique, la culture, la maturité, le niveau d'éducation, l'intelligence et le contexte, entre autres.

Des recherches antérieures montrent que l'humour est en fait un facteur majeur pour atteindre et maintenir un bien-être psychologique plus élevé. L'humour positif mène à une santé positive. « La santé d'un individu est proportionnelle à la quantité de son rire » (James Walsh).

On peut constater deux styles d'humour (adaptatif, inadapté) se composant chacun de deux styles: adaptatif (facilitateur/affilié et auto-améliorant), inadapté (autodestructeur et agressif). Dans l'étude sur l'humour et le bien-être psychologique, la recherche a conclu que des niveaux élevés d'humour de type adaptatif (affilié et auto-améliorant) sont associés à une meilleure estime de soi, un affect (état émotionnel) positif, une plus grande compétence en soi, ainsi qu'un contrôle de l'anxiété et des interactions sociales.

Tous sont des éléments constitutifs du bien-être psychologique. De plus, les styles d'humour adaptatifs peuvent permettre aux gens de préserver leur sentiment de bien-être malgré des problèmes psychologiques. En revanche, les types d'humour inadaptés (agressifs et autodestructeurs) sont associés à un bien-être psychologique global plus faible, accent sur des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression. Par conséquent, l'humour peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychologique, uniquement si cet humour présente des caractéristiques négatives.

Égayer l'ambiance sociale et le milieu de travail, apaiser les tensions, dédramatiser, élever le seuil et la tolérance à la douleur, avoir un système immunitaire sain sont tous des éléments reliés au rire. L'humour et le rire favorisent les rapports sociaux et détendent l'atmosphère. Les pauses humoristiques permettent de voir les choses autrement et de rendre un peu plus tolérable ce qui ne l'est pas (Steve Wilson).

L'humour s'est avéré efficace pour augmenter la résilience face à la détresse et aussi pour annuler les effets négatifs. Par exemple, l'utilisation judicieuse de l'humour peut avoir une influence positive sur le traitement du cancer.

Sortons le « rieux » du sérieux. Être sérieux fait refouler les émotions et la pression augmente à l'intérieur.

Savoir vivre dans la bonne humeur peut nous apporter de nombreux bienfaits. Rire consolide nos défenses naturelles contre toutes les maladies, rehausse notre qualité de vie, renforce le système immunitaire. Souvenez-vous dans l'article sur les émotions du Survol (été 2021), il est dit que le corps influence l'esprit et vice versa. L'humour est comme un muscle,

pour le développer il faut se pratiquer à partir du quotidien de la vie. C'est un outil, un moyen, un état d'esprit, une attitude qui nous permet de mieux gérer notre vie (stress, émotions).

Comme les émotions positives engendrent des effets bénéfiques, le rire est une véritable libération permettant à l'esprit de se défouler et d'évacuer les ennuis. Plus nous rions plus notre santé mentale et physique s'améliorent (les recherches le prouvent). Le rire sème la joie et la bonne humeur, il nous amène automatiquement à être positif. « Qui aime bien, taquine bien » en vue de faire réagir sans méchanceté tout en faisant un cadeau de vie à l'autre n'est pas à négliger non plus.

Alors imaginez! Une minute de rire apporte 45 minutes de relaxation (Dr Henri Rubinstein auteur de « La psychosomatique du rire »). Le Dr William Fry a démontré qu'une minute de rire équivaut à 10 minutes de rameur, ce qui est comparable à un excellent exercice aérobique. Le rire est un véritable jogging sur place: la plupart des muscles sont mobilisés comme le diaphragme et les muscles abdominaux, les poumons, et les mouvements du corps, c'est un effet de massage. « Regarder une vidéo humoristique pendant 20 minutes peut réduire considérablement le niveau de stress, à un niveau comparable à 20 minutes d'exercice. Bien que des avantages aigus de l'humour puissent être obtenus, cela ne garantit aucun avantage à long terme ». Le rire (et l'exercice) stimule la production d'endorphine, une hormone naturelle dans le cerveau qui a un effet antidouleur et euphorisant. Plus on rit plus on en retire des avantages à tous les points de vue et ce tout au long de la vie.



Le rire aurait le pouvoir de changer notre façon de voir les choses. De plus le rire suscite l'espoir et l'humour permet de prendre une distance face aux événements.

La capacité de rire de soi implique son ouverture aux deux dimensions évoquées par le mot humour soit l'humilité et l'amouré. « Bienheureux celui qui a appris à rire de lui-même; il n'a pas fini de s'amuser » (Joseph Folliet).

L'affect positif est théorisé pour influencer la santé physique au moyen du système immunitaire. Le système immunitaire pourrait être influencé positivement par l'humour de plusieurs manières. Les possibilités comprennent une simple immuno-amélioration, une modération du stress, ou les deux. On pense que l'expérience agréable de l'humour influence positivement l'affect, de sorte que le stress est modéré.

L'effet de l'humour sur la tolérance à la douleur est un autre point d'intérêt dans la recherche sur l'humour. Les hypothèses de cette recherche incluent l'idée que les sentiments d'humour positifs augmentent le seuil de douleur qu'une personne peut endurer. Ainsi, l'humour a un effet sur la douleur, mais il n'est pas clair quelles exigences comportementales exactes sont nécessaires ainsi que si l'humour a un effet plus important que d'autres expériences émotionnellement marquantes.

L'évaluation sera différente en fonction des théories qui sous-tendent la recherche et des mesures non standards dans les études. Il faut donc être prudent sur les recherches car elles ne sont pas toutes égales et par le fait même pas toujours concluantes.

Probable qu'un jour les chercheurs arriveront à soigner la tristesse ou la perte du sens de l'humour comme les troubles physiques et on pourra alors demander « Docteur, une injection, s'il-vous-plaît, je manque d'humour! ».

Quelques citations :

- Le rire est le meilleur médicament;
- Le rire est le plus grand antidépresseur;
- Le rire est la meilleure des médecines (Proverbe allemand);
- Le rire et le sommeil, chacun en quantité suffisante, sont les meilleurs remèdes du monde (Proverbe irlandais);
- Il faut quarante-sept muscles pour froncer les sourcils et seulement treize pour sourire (Proverbe français);
- Une journée sans rire, est une journée perdue (Charlie Chaplin);
- Le rire est une chose sérieuse avec laquelle il ne faut pas plaisanter (Raymond Devos);
- Rien n'est sérieux en ce bas monde que le rire (Gustave Flaubert);
- On rit mal des autres quand on ne sait pas d'abord rire de soi-même (Paul Léautaud, artiste, écrivain, 1872-1956);
- Rire de soi-même, c'est accepter de ridiculiser son égo (Nouredine Meftah, chanteur, sport, danse, écriture. France, Lyon, 1970).

Même cette annonce publicitaire le dit: « Le rire. Le rire nous aide au quotidien, il nous donne la force de combattre l'adversité, de briser les barrières et nous

permet de voir le monde différemment. Voilà ce que la Vache qui rit défend depuis 100 ans parce que oui le rire est un super pouvoir. La Vache qui rit parce que c'est meilleur de rire ». S'ils le disent alors c'est vrai, non? (2 juin 2021, Noovo).

Je dois vous avouer un plaisir coupable. Je vous dresse une liste de ce qui me faisait ou fait rire aux éclats: certains humoristes, les émissions *Cré Basile*, *Moi et l'autre*, *La p'tite vie*, *Le cœur a ses raisons*, *Madame Lebrun*, *Discussion avec mes parents*, *Escouade 99*.

Qui ne se souvient pas de certains films ou acteurs, anciens ou récents, qui nous font rire (ex.: Louis de Funès, le film culte « *Le sapin a des boules* », Robin Williams, Charlie Chaplin, Jerry Lewis, Mr Bean). On se souvient aussi de groupes comme Les Jérolas, Les Cyniques, Rock et belles oreilles entre autres. Les Lundis des Ha! Ha!, Le Festival Juste pour rire, les galas ComédiHa!, les Bye Bye, les nombreux vidéos sur YouTube ont été créés afin de faire rire. Et ça fait rire chacun à sa manière.

Médecin de la renaissance (XV^e siècle), Rabelais affirmait que « faire rire ses malades était déjà les mettre sur la voie de la guérison ». Est-ce la prémisse d'une panoplie de soins et thérapies que l'on connaît à ce jour?

La rigolothérapie (quelle drôle d'idée!) est née du docteur Pierre de Vachet en 1935 qui est encore d'actualité. Également plusieurs autres thérapies ont émergé: thérapie du rire, yoga du rire, rigologie, gélothérapie. L'efficacité de la gélothérapie a été prouvée scientifiquement par le professeur Rod Martin, un exemple parmi d'autres, en 1996 puis en 2001 grâce à ses recherches et ses études. D'ailleurs, l'hôpital général d'Ottawa propose à tous ses patients cette gélothérapie depuis 1990.

Norman Cousins a été le premier, en 1964, à expérimenter « scientifiquement » une thérapie par le rire. En utilisant la pensée positive et le rire, il s'est guéri d'une maladie arthritique très douloureuse, considérée comme irréversible. Il a fait connaître à la communauté médicale et au grand public les résultats de son expérience dans un article publié dans le *New England Journal of Medicine* en 1976. Trois ans plus tard paraissait son succès de librairie *Anatomy of an Illness*. Sa méthode consistait essentiellement à visionner des films comiques aussi souvent qu'il le pouvait et à consommer de la vitamine C en très grande quantité. Il a constaté que chaque visionnement de 30 minutes lui procurait 2 heures de repos sans douleur. Après 6 mois de ce traitement, il était complètement rétabli.



Photo : archives leSoleil

Patch Adams (dont un film a été inspiré avec Robin Williams, 1998) exhorte les étudiants en médecine à développer des liens de compassion avec leurs patients. Sa prescription pour ce genre de soins repose sur l'humour et le jeu, qu'il considère comme essentiels à la santé physique et émotionnelle. L'humour d'auto-amélioration implique l'utilisation d'une vision humoristique des situations de la vie

comme outil d'adaptation. Dans ce cas, l'humour est utilisé pour atténuer le stress sans cibler les autres ou soi-même de manière blessante. Il a également été constaté que l'exposition à l'humour et la formation aux compétences humoristiques diminuaient certains aspects négatifs du bien-être émotionnel, notamment le stress perçu, certains symptômes dépressifs et l'anxiété.

Saviez-vous que plusieurs hôpitaux et établissements (surtout en pédiatrie et pour les personnes âgées) engagent des clowns thérapeutiques? Ils ont instauré aussi des salles de rire dans ces lieux, les gens peuvent rire à l'aide de vidéos, films, bandes dessinées, livres et autres. C'est sérieux!

Il existe même à travers le monde des clubs de rire. Ce genre de club fut créé par Mandan Kataria, un docteur indien, en 1955, selon qui: « Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions ». Basés sur le yoga, aujourd'hui il existe plus d'un millier de club de rire dans le monde.

Ici au Québec Madame Paule Desgagnés, philosophe de formation, écrit et fait des conférences sur le rire.

Rose-Marie Charest, psychologue et conférencière, connue au Québec, dit ceci: « Alors que pour manifester un certain sens de l'humour, il faut une disponibilité à la joie. Oui, ça s'appelle ne pas se prendre au sérieux. Être capable de rire de soi, c'est être capable de se voir comme un tout, ce qui est essentiel pour être heureux». Plus près de chez nous, nous connaissons bien le Père Gédéon de la Beauce (alias Doris Lussier). Professeur, comédien, humoriste à ses heures et écrivain, fait l'éloge de l'humour. Dans un livre



condensé de ses écrits, il y a un chapitre intitulé *Viens faire l'humour... et le plaisir!* En voici un extrait. « On ne dira jamais assez la valeur humaine de l'humour. Le sens de l'humour, en définitive, ce n'est pas autre chose que le sens de l'humilité et de l'humanité. Humour, humilité, humain, humus, mots qui sont de même racine parce qu'ils expriment des réalités qui sont sœurs. L'humour n'est que le frère souriant de la vertu d'humilité. Je suis un homme sérieux qui aime rire. Devant l'apparente absurdité de tant d'aspects de la condition humaine, quel meilleur refuge s'offre à l'âme que l'humour? Et pour prévenir le désespoir qui guette les coeurs trop sensibles au spectacle du malheur, quelle meilleure prophylaxie (prévention) que l'humour? Selon Raymond Devos, humoriste français qui faisait en quelque sorte la philosophie du rire, «le rire est un pouvoir. Le pouvoir de désamorcer le mal. Un des bienfaits du rire, c'est qu'il est contagieux. Un rire en appelle cent autres. Quand les gens ne rient plus, c'est le désespoir ». C'est vrai : le rire lave les ennuis, nettoie les angoisses, essore les morosités, c'est le détergent de l'âme. De nos jours plus que jamais l'humoriste est un bienfaiteur de l'humanité. Ils disent avec esprit ce que le peuple ressent avec colère. Ils contribuent mieux que personne à l'œuvre d'hygiène mentale nécessaire à toute société. Ils canalisent vers le sourire

les frustrations populaires. On devrait enseigner l'humour dans les écoles... Je crois que les deux plus grandes valeurs de la vie sont l'amour et l'humour. L'amour qui nous justifie d'exister, et l'humour qui nous en console.... Pour moi, l'humour est, après l'amour et la connaissance, la plus grande valeur humaine».

L'École Internationale du Rire et du Bonheur est la première école de rire et de bonheur au monde à regrouper toutes les techniques de la psychologie positive, de l'intelligence émotionnelle, du rire, des jeux et de l'humour, des méditations statiques et actives, et plus largement du développement du bonheur à des fins de mieux-être individuel et sociétal. Elle a été fondée en 2002 par Corinne Cosseron, formée en psychologie positive (Université de Pennsylvanie, Université de Berkeley et Université de Caroline du Nord), master de yoga du rire du Dr Madan Kataria, autrice, créatrice de la rigologie, du coaching et du management psychopositifs, des Clubs de Bonheur ainsi que d'événements internationaux, conférencière internationale en entreprises et formatrice. L'école est aujourd'hui présente en France, Belgique, Suisse, Grande-Bretagne, Espagne, Italie, Roumanie, Grèce, Liban, Malaisie, Singapour, Tunisie, Maroc, Sénégal, Bénin, Île Maurice, Nouvelle Calédonie, Polynésie, Guadeloupe, Martinique, Vanuatu, Guyane, Brésil, États-Unis et Canada.

Face à l'engouement des Québécois pour l'humour et en réponse à ce besoin manifeste, l'École nationale de l'humour (ÉNH) a été créée en 1988 (Louise Richer) afin de garantir un lieu de formation professionnelle aux nouvelles générations d'humoristes et d'auteurs. Seule institution francophone d'enseignement supérieur du Canada dans la discipline artistique de l'humour, l'ÉNH se veut le lieu de convergence des expertises en humour au pays et dans la francophonie. L'ÉNH est devenue une référence à l'international.

En conclusion, quand on s'autorise à rire, on se procure un plaisir immédiat et gratuit. Alors, allez-y, faites-vous plaisir!

Sources:

Wikipédia; Line Bolduc livre *Le mieux-être par le rire* (site web: linebolduc.com); www.lesmotspositifs.com; La rigolothérapie, Paule Desgagnés, éditions

Québecor, 1996; Actubis.com; humornama.com; passeportsante.net; humorstyles.com; clubderirequebec.com; Humour: 13 choses à savoir sur le rire, Plaisir Santé, 2019; Tout Doris, Doris Lussier, éditions Stanké, 1994;

Questionnaires sur votre sens de l'humour:

<https://www.thecut.com/article/whats-your-humor-style.html>
<https://www.proprofs.com/quiz-school/topic/funny>

FAIT COCASSE

*En 1656, Fleury de Bellingen écrit que l'expression «pince-sans-rire» trouve son origine dans un jeu de société ancien appelé **Je vous pince sans rire** (pensez au jeu plus connu **Je te tire par la barbichette**). Cela tient de l'ironie et est caractérisée notamment par l'air et le ton sérieux de la personne qui en fait preuve, elle pratique l'humour sans en avoir l'air.*

BOUQUET DE RIRE

Par Louise Perron | Conseillère – Rédactrice au contenu

VOICI UN BOUQUET D'EXPRESSIONS SUR LE RIRE. SAURIEZ-VOUS LES RECONNAÎTRE?

Plus on est de fous, plus on rit. On peut aussi, seul ou à plusieurs, rire de bon cœur, pour un rien, de tout et de rien. Rire jaune, dans sa barbe, tout bas, en cachette ou sous cape permet d'évacuer la gêne, le malaise ou l'embarras. S'écrouler et se tordre de rire à s'en dilater la rate peut nous faire s'écrouler par terre. Rire aux éclats, à gorge déployée, aux larmes, comme un fou à se cramer l'estomac, à s'en donner mal au ventre et à s'en décrocher la mâchoire (serait-ce que le rire est dangereux?) libère tout ce qui nuit au bien-être. Le rire fait sortir le méchant, vide les crottes sur le cœur et exorcise nos vilaines pensées. Et avoir le fou rire devient communicatif et contagieux. À mourir de rire, quelle belle mort, n'est-ce-pas?

Mais quoi, il vaut mieux en rire qu'en pleurer! Puis après tout, rira bien qui rira le dernier!

Comme on dit souvent, après la pluie, le beau temps alors disons après les pleurs, le rire!

P.S. Non ne m'appellez pas pour donner vos résultats, ceci n'est pas un concours, c'est pour rire!



RETOUR SUR LE SONDAGE AUX MEMBRES

Par Nicole Bélanger | Directrice ESQ – Présidente TCPE

En juin dernier, nous vous avons fait parvenir un sondage pour connaître votre intérêt pour de futures activités.

**Quatre-vingt-deux envois ont été effectués par la poste et par courriel.
SUR CE NOMBRE, SEULEMENT 15 PERSONNES ONT RÉPONDU.**

Les questions étaient les suivantes :

**1. SERIEZ-VOUS INTÉRESSÉS À AVOIR
DES ACTIVITÉS?**

- OUI : dix personnes
- NON : cinq personnes

2. PIQUE-NIQUE

- OUI : six personnes et un peut-être
- NON : huit personnes

**3. SERIEZ-VOUS INTÉRESSÉS
À PARTICIPER À DES RENCONTRES
DE PARTAGE?**

- OUI : six personnes
- NON : neuf personnes
- Virtuel : deux personnes
- Présentiel : trois personnes

**4. SERIEZ-VOUS INTÉRESSÉS
À SUIVRE DES WEBINAIRES?**

- OUI : deux personnes
- NON : onze personnes

Nous prendrons en considération vos demandes et intérêts dans l'élaboration de notre calendrier 2021-2022.

Merci à tous les participants.



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Par Nicole Bélanger | Directrice ESQ – Présidente TCPE

L'assemblée générale annuelle est le moment pour les membres de prendre connaissance du travail effectué par l'équipe et le conseil d'administration.

Le 16 juin dernier nous avons tenu notre assemblée générale annuelle par la plateforme Zoom. Dix membres ont participé à cette rencontre et ont élu les membres du conseil d'administration 2021-2022.

Nous souhaitons la bienvenue à Monsieur Denis Labonté qui s'est ajouté à notre équipe.

Monsieur Christian Déry, président

Madame Diane Ferland, vice-présidente

Madame Marie-Claire De Léan,
secrétaire-trésorière

Monsieur Sébastien Côté, administrateur

Monsieur Denis Labonté, administrateur

Monsieur Stéphane Lavallée,
administrateur

Monsieur Jérémy Queguiner,
administrateur

Si vous désirez consulter le rapport d'activités 2020-2021, il est possible de le télécharger sur www.epilepsiequebec.com ou de nous en faire la demande à infoesq@bellnet.ca



KIOSQUE À ORIGINE EN VRAC

Par Louise Perron | Conseillère – Rédactrice au contenu

Le 12 juin 2021, nous avons participé avec trois organismes de Québec (Dysphasie Québec, La Baratte, Centre R.I.R.E 2000) à une activité organisée par *Origine en Vrac* (épicerie en vrac écoresponsable à Québec) qui avait pour objectif de présenter nos offres de service à la collectivité.

*Merci à
mesdames Diane Ferland
et Louise Perron
de leur présence!*

– Nicole Bélanger, directrice

Photo ci-haut :
Diane et Louise au kiosque





DÉFI-SIMON

Simon arrive en Montérégie

Par Nicole Bélanger | Directrice ESQ – Présidente TCPE

Du 4 au 10 juillet 2021, Simon Thibault a parcouru 1200 km à vélo de Paspébiac en Gaspésie jusqu'à Granby.

Au fil du chemin, l'équipe du Défi-Simon s'est arrêtée dans les organismes en épilepsie du Québec dont Chicoutimi, Québec et Trois-Rivières. Plusieurs cyclistes se sont joints à lui pour l'accompagner sur quelques kilomètres.

Nous avons eu la chance de le rencontrer lors de son arrêt à Québec au Quai des Brumes. Quelle émotion de le voir arriver au loin. C'était un moment inoubliable pour notre équipe.

Simon est un homme inspirant, motivant en somme un être humain d'exception qui a tout donné pour sa cause l'épilepsie!

L'équipe d'Épilepsie Montérégie a chapeauté ce périple d'une façon extraordinaire.

Simon tu es notre héros « BRAVO! »



Simon arrive à Québec



Simon arrive à Granby

RACONTE-MOI TON HISTOIRE

Par Madame Claude Potvin

Jeune, j'ai été diagnostiquée épileptique. Comme à 18 ans, je ne faisais plus de crises, on m'a dit que c'était sans doute une forme d'épilepsie infantile et que je n'avais plus besoin de médicaments puisque je n'avais plus aucun symptôme ou épisode.

Pendant des années, tout allait bien. Et puis, un jour, dans la trentaine, je me réveille entre le lavabo et la toilette, mêlée, ne sachant pas trop ce qui vient de se passer mais surtout réalisant que je viens de manquer l'avion pour les Îles-de-la-Madeleine... pour mon travail.

J'appelle ma mère, ma meilleure amie, le neurologue (parce que je sais finalement ce qui vient de se passer, j'ai fait une crise, j'avais oublié comment on se sent après, mais c'est comme la bicyclette ça revient vite.).

Pourquoi? Qu'est-ce qui va m'arriver? Toutes ces questions me passent par la tête. Je connais la maladie, et je ne suis pas non plus complètement inconsciente de l'impact que cela a sur plein d'aspects de ma vie. Comme par exemple, sur mon travail. Les préjugés sont tenaces et j'ai peur pour mon emploi.

Bien non, pas du tout, bien au contraire. Mes collègues et mes supérieurs m'épaulent, m'encouragent. Lentement, mais sûrement on trouve le bon dosage pour me stabiliser. Je peux donc reprendre une vie (quasi) normale.

Dans tous les emplois que j'ai occupés j'ai bénéficié du support de la part de mes collègues. Je les ai mis au courant de mon état dès le début du processus et leur ai expliqué ce qu'il fallait faire.

Qu'est-ce qui a fait que je recommence à faire des crises? J'ai trouvé le coupable dans mon cas : la fatigue avec un F majuscule. Quand je sens que je dois m'arrêter je dois le faire. L'important c'est d'écouter mon corps.

Je suis chanceuse je le sais. J'ai eu une mère qui m'a toujours encouragée à faire ce que je voulais faire. Des patrons et collègues qui étaient prêts à m'épauler. Mais j'ai créé ma chance aussi.

Je crois profondément que c'est important de garder espoir, de porter le flambeau, d'éduquer, de parler. Si on veut que les gens nous aident, ils doivent comprendre ce que l'on vit.

Nous vous invitons à nous envoyer vos témoignages que nous pourrions partager via *Le Survol* ou via le blogue de notre site internet. Nous sommes convaincues que cela aide les autres et donne de l'espoir à ceux qui vivent avec l'épilepsie et leur entourage.

L'équipe

Mieux vivre avec l'épilepsie

L'autre jour, Mathis a fait une crise d'épilepsie à l'école. Ses compagnons de classe ne s'en sont même pas rendu compte : ils pensaient qu'il était dans la lune. Heureusement, son enseignante savait comment intervenir et l'a rapidement pris en charge.

C'est que la semaine précédente, une infirmière clinicienne d'Épilepsie section de Québec (ESQ) s'est rendue dans la classe de Mathis pour démystifier sa maladie. Contrairement à d'autres, les crises de Mathis se manifestent par des absences, sans convulsions. Il semble être distrait, mais c'est son cerveau qui prend une pause temporairement.

Mathis est comme tous les autres enfants de 10 ans : il aime jouer au soccer, courir et nager. Son diagnostic d'épilepsie ne l'empêche pas de pratiquer toutes ses activités, a insisté l'infirmière auprès de ses compagnons de classe.

DU SOUTIEN DEPUIS 40 ANS

Ce type de rencontres est l'un des services offerts par Épilepsie section de Québec. Basé à Québec depuis 40 ans, l'organisme communautaire offre du soutien et constitue un guide fort apprécié par de nombreuses familles non seulement dans la région de Québec, mais aussi dans le Bas-Saint-Laurent et en Chaudière-Appalaches.

« On dessert ces régions par le biais de notre service d'écoute téléphonique. On offre du soutien, des conseils et des renseignements auprès des gens qui viennent de recevoir un diagnostic et de leur entourage », dit la directrice Nicole Bélanger.

Ce service est gratuit, comme tous ceux offerts par ESQ. En plus de l'écoute téléphonique, des ateliers sont offerts dans les écoles, garderies et milieux de travail (en personne ou par visioconférence). Épilepsie section de Québec possède aussi un centre de documentation afin de mieux outiller les personnes qui en sont atteintes et, surtout, de les renseigner sur les avancées médicales et les ressources disponibles.

« Nous avons aussi une série de guides pratiques pour mieux vivre avec l'épilepsie au quotidien », renchérit M^{me} Bélanger.

Parce qu'il est là l'objectif premier : celui de vivre une vie la plus normale possible, malgré le diagnostic. Mathis n'est pas seul. Plus de 50 millions de personnes dans le monde sont touchées par

l'épilepsie, selon l'Organisation mondiale de la santé. Et, près de 20 000 Canadiens sont diagnostiqués chaque année.

Cette maladie neurologique, dont les causes sont variées, se manifeste par des crises récurrentes et souvent invalidantes liées à un dérèglement temporaire de l'activité électrique du cerveau.

DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS

L'un des mandats d'Épilepsie section de Québec est de déconstruire les préjugés tenaces. La maladie de Mathis n'atteint pas ses compétences scolaires, ni sportives. Tout comme un adulte peut continuer de travailler, dans la plupart des cas. « Ça n'affecte ni la personnalité, ni le caractère d'une personne. Être épileptique ne définit pas qui on est », insiste M^{me} Bélanger.

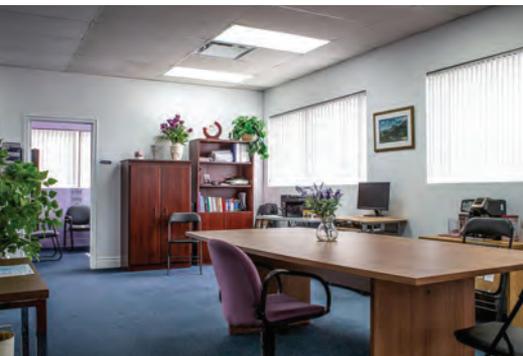
Comme plusieurs autres personnes épileptiques, jeunes et adultes, Mathis n'a jamais fait de convulsions au sol. « Il existe plusieurs types d'épilepsie. Les crises varient d'une personne à l'autre », résume M^{me} Bélanger.

Or, il est vrai toutefois que l'épilepsie peut entraîner une perte de mémoire, d'autonomie et de certaines libertés, comme la suspension du permis de conduire. Elle peut aussi générer de l'anxiété sociale, puisque plusieurs personnes craignent la réaction des gens s'ils ont une crise dans un lieu public. Mais tout n'est pas noir ou blanc, réitère la porte-parole d'ESQ. « Chaque cas est unique, chaque personne est différente ».

ACCEPTER LE DIAGNOSTIC

Bien que ce soit un long cheminement, propre à chacun, l'acceptation du diagnostic constitue un élément important dans la prise en charge du patient épileptique. « Faire les activités qui nous plaisent en portant une attention particulière à la sécurité est une attitude gagnante pour bien vivre avec l'épilepsie », conclut M^{me} Bélanger.

Pour plus d'informations, visitez le www.epilepsiequebec.com ou contactez le 1 855 524-8752 (sans frais).



En plus de ses services d'écoute téléphonique et en ligne, l'organisme Épilepsie Section Québec reçoit également le public à ses nouveaux locaux au : 5000, 3^e avenue Ouest, bureau 203, à Québec.

Quoi faire ?

Si une personne de votre entourage fait une crise avec convulsion, seriez-vous comment réagir ?

- Restez calme.
- Laissez la crise suivre son cours.
- Ne mettez rien dans la bouche.
- Tournez la personne sur le côté.
- Détachez tout vêtement serré.
- Si la crise convulsive dure plus de 5 minutes, appelez le 911.

LE COIN des enfants



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Date de naissance | _____ | _____ | _____
ANNÉE MOIS JOUR

N° de téléphone | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____
RÉSIDENCE

ADHÉSION

Personne épileptique Parent

Individuelle : 5 \$ Familiale : 10 \$

(pour les personnes vivant sous le même toit,
ajouter les noms en annexe)

DON

Je désire faire un don au montant de : _____

Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour tout don de 10 \$ et plus
(Numéro d'organisme de charité : 0596886-11-06)

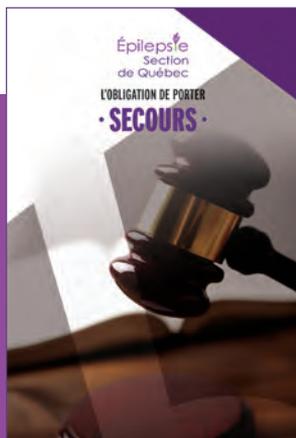
Merci de nous soutenir!



Émettre votre chèque à l'ordre de:
ÉPILEPSIE SECTION DE QUÉBEC
5000, 3^e Avenue Ouest, suite 203, Québec (Québec) G1H 7J1

VOUS CONNAISSEZ NOS SERVICES?

- Écoute téléphonique (relation d'aide)
- Rencontre individuelle
- Centre de documentation
- Journal « Le Survol »
- Causerie
- Ateliers d'information
- Soutien en vue du respect des droits
- Formation thérapeutique pour les nouveaux diagnostiqués
- Rencontre virtuelle par la plateforme ZOOM



COLLECTION DE GUIDES EN SOUTIEN À LA DÉFENSE DE DROITS

Les guides sont disponibles en ligne sur
www.epilepsiequebec.com

- Le droit au travail
- La conduite automobile
- La responsabilité médicale
- Les droits et libertés
- Le droit des enfants
- Les assurances et l'épilepsie
- Le proche aidant
- L'obligation de porter secours
- Les programmes gouvernementaux
- La confidentialité et la responsabilité déontologique des intervenants
- Le cannabis
- Le droit à l'image
- Administrer un médicament : qui peut le faire et comment?

N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous aider !

 Suivez-nous sur
Facebook