

Le Survol



L'anxiété, le mal du siècle!

p.4



Thérapie par la musique et les animaux

Zoothérapie et musicothérapie

p.9





DANS CE NUMÉRO

De moi à vous.....	3
L'ANXIÉTÉ, le mal du siècle!	4
Thérapie par la musique et les animaux	
• Zoothérapie	9
• Musicothérapie	12
À propos.....	14
Concours de Noël exclusif aux membres	15
Dîner de Noël	16
La résilience	18
Raconte-moi ton histoire	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

infoesq@bellnet.ca | www.epilepsiequebec.com

Équipe de travail :

Nicole Bélanger, directrice

Louise Perron, conseillère et rédactrice au contenu

Marie-Noël Gagnon, technicienne en éducation spécialisée

Conseil d'administration 2022-2023 :

Christian Déry, président

Sébastien Côté, vice-président

Marie-Claire De Léan, secrétaire-trésorière

Denis Labonté, administrateur

Stéphane Lavallée, administrateur

Jérémy Queguiner, administrateur

Serge St-Pierre, administrateur

DE MOI À VOUS

Par Nicole Bélanger | Directrice ESQ



Photo : Carolann Photographie

Bonjour à vous,

Dans un contexte où tout est en perpétuel changement et que chaque situation nouvelle et inattendue nous apporte de l'anxiété et du stress, il était tout à fait adéquat de vous entretenir sur le sujet afin de vous offrir des pistes de solutions pour vous aider à mieux les gérer. Parmi elles, Madame Louise Perron suggère la zoothérapie et la musicothérapie, deux sources de bien-être qui peuvent faire une différence dans votre quotidien.

De plus, nous revenons sur notre concours et notre dîner de Noël qui, encore cette année, ont reçu un énorme succès.

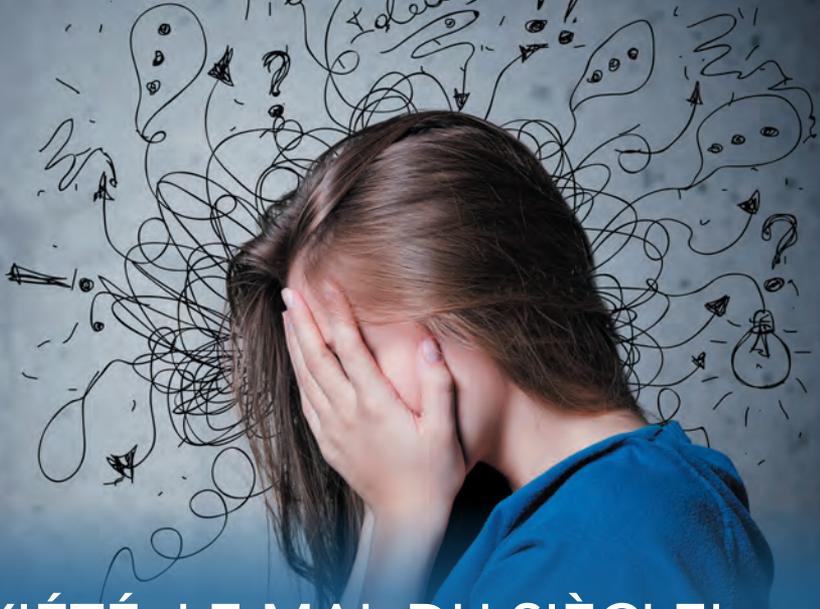
Dans cette publication, vous connaîtrez le parcours exceptionnel d'Annette qui a accepté en toute humilité de partager son vécu avec Madame Louise Perron. Nous sommes toujours à la recherche de personnes qui aimeraient partager leurs

histoires, pour notre rubrique « Raconte-moi ton histoire ». Qu'elle soit longue ou courte, triste ou joyeuse, je suis persuadée qu'elle pourra aider quelqu'un dans son cheminement. Je suis impatiente de vous lire!

En mars, nous serons plus actifs sur nos médias sociaux (Facebook et Instagram) pour souligner en force le mois de l'épilepsie, alors aidez-nous à faire connaître notre cause en partageant et en commentant nos publications.

Comme à notre habitude nous vous incitons à souligner la Journée Lavande, le 26 mars prochain en portant une touche de lavande, une cravate, un bijou ou un ruban, peu importe l'accessoire ou le moyen que choisirez, ce qui est important c'est de vous afficher avec fierté.

Bon mois de mars



L'ANXIÉTÉ, LE MAL DU SIÈCLE!

Par Louise Perron | Conseillère et rédactrice au contenu

Pourquoi vous entretenir sur l'anxiété? Parce que nous en entendons parler tous les jours, tout le monde en parle (même dans l'émission du même nom) et c'est très commun au même titre qu'un mal de dos.

C'est quoi ça l'anxiété (ou angoisse), est-elle normale ou malade, comment peut-on la gérer? Puisque c'est le sujet de l'heure, nous voulons vous l'expliquer et vous aider à comprendre.

TOUT D'ABORD LA DÉFINITION DE L'ANXIÉTÉ SELON :

Larousse: 1. Inquiétude pénible, tension nerveuse, causée par l'incertitude, l'attente; angoisse. 2. Trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité.

Le Robert: État de trouble psychique causé par la crainte d'un danger.

Wikipédia: L'anxiété est un état psychologique et physiologique caractérisé par des composants somatiques (symptômes physiques), émotionnels, cognitifs (acquisition des connaissances) et comportementaux.

Québec.ca: Tout le monde éprouve un jour ou l'autre de l'anxiété. Ressentir un peu d'anxiété est tout à fait normal. L'anxiété nous protège et peut nous aider à faire face à une situation inquiétante ou peut-être dangereuse. L'anxiété est ressentie comme une crainte dont la cause est difficile à préciser. Ce sentiment s'accompagne de symptômes. (voir plus loin)

Il est naturel de ressentir un certain niveau d'anxiété dans certaines occasions, par exemple lorsque vous vivez un changement de vie important comme un mariage ou un divorce. Il est aussi normal d'être anxieux la veille d'un examen, lorsque vous passez une entrevue d'emploi ou

au moment d'une épreuve sportive. L'anxiété est alors liée à des événements particuliers et disparaît généralement dès que la vie reprend son cours normal mais c'est aussi l'anticipation d'une menace future.

Les symptômes et les causes ressemblent à ceux du stress.

VOICI UNE LISTE DES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS LORSQU'ON EST ANXIEUX:

- trouble du sommeil;
- maux de tête;
- étourdissement, vertige ou impression d'évanouissement imminent;
- nausée;
- diarrhée ou inconfort abdominal;
- palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque;
- sensation d'étouffement ou d'étranglement;
- transpiration excessive;
- bouffée de chaleur ou au contraire frisson;
- pression sanguine élevée;
- tremblement ou secousse musculaire parfois généralisé à tout le corps;
- serrement et douleur à la poitrine;
- sentiment d'irréalité et de perte de contrôle;
- engourdissement ou picotement;
- difficulté à se concentrer;
- sentiment d'inquiétude;
- peur de mourir.

L'anxiété n'inclut pas seulement des effets physiques mais aussi des effets émotionnels. Ceux-ci incluent des «sentiments d'appréhension ou de menace, de la tension, nervosité, inquiétude, une anticipation au pire, une labilité émotionnelle (irritabilité, colère, tristesse, etc.), une agitation, observer (et attendre) des signes et actions de danger et un sentiment de malaise» aussi bien que des «cauchemars/mauvais rêves, obsessions des sensations, sentiments de déjà-vu, un sentiment et perception que tout fait peur», un sentiment de perte de contrôle, de culpabilité.

Les effets cognitifs de l'anxiété quant à eux peuvent inclure des troubles de la concentration, des pensées incontrôlables, des pensées de dangers suspectés, tels que la peur de mourir.

Enfin le comportement, lui, peut être affecté sous la forme d'un retrait (évitement) des situations auxquelles les effets désagréables de l'anxiété ont été ressentis dans le passé. Cela peut également affecter le sommeil et avoir d'autres effets physiques tels que des effets moteurs comme se ronger les ongles.

C'est l'intensité et le fonctionnement du sujet qui renseignent le médecin pour déterminer s'il s'agit d'une réaction naturelle ou pathologique.

On peut ressentir un ou l'autre de ces symptômes ou tous à la fois. Si vous en ressentez, habituellement ils vont disparaître assez rapidement. Par contre s'ils perdurent ou augmentent dans le temps, sans cause directe, si son intensité est exagérée par rapport au danger «réel», si les inquiétudes sont irréalistes et excessives, si elle entraîne un niveau



de détresse important on peut alors penser à un trouble. Chez les personnes pour qui l'anxiété prend une telle place dans leur vie, nous dirons qu'elles souffrent d'**anxiété pathologique** ou de **troubles anxieux**.

IL EST RECOMMANDÉ DE CONSULTER UN MÉDECIN SI L'ANXIÉTÉ :

- a des répercussions importantes sur la vie sociale ou professionnelle;
- s'accompagne d'idées noires, d'insomnies ou de lassitude dès le matin;
- dure plus de quatre à cinq jours, ou si elle revient fréquemment;
- mène à un abus d'alcool, de drogues ou de médicaments;
- apporte des symptômes physiques (palpitations, insomnies, nausées, etc.) qui deviennent insupportables;
- vous fait craindre de perdre le contrôle de vos émotions ou que vous ressentiez le besoin de parler de votre anxiété.

S'il est normal de ressentir de l'anxiété la veille d'un examen ou lorsque l'on se trouve face à un problème ponctuel, il arrive que ce sentiment prenne une importance injustifiée et handicapante. C'est une réaction normale mais qui devient une maladie lorsqu'elle survient alors qu'aucun événement ne la justifie vraiment. On parle alors de trouble anxieux, incompatible avec la vie quotidienne. Ils peuvent prendre plusieurs formes: anxiété généralisée, phobie, trouble panique ou trouble obsessionnel compulsif (TOC). Ils s'expriment de très nombreuses manières selon l'histoire familiale et personnelle du patient, son hérédité, son imaginaire ou les causes des premiers épisodes. (Vidal)

Dans cet article nous ne décrivons pas chaque trouble anxieux. Plusieurs livres ont été écrits là-dessus et on peut retrouver de multiples informations sur internet (attention au site que vous consulterez).

Éviter d'éviter (ou de faire de l'évitement)

QUOI FAIRE:

L'exposition implique de vous placer dans une situation redoutée et d'y rester jusqu'à ce que l'anxiété diminue. Par l'exposition, vous pouvez tranquillement affronter vos peurs qui ne sont pas dangereuses (peur de sortir en public, de perdre connaissance, de prendre l'autobus, etc.). En répétant le processus, cela s'atténuera graduellement pour éventuellement disparaître de façon permanente. Parfois il faudra l'aide d'un spécialiste (ex.: psychologue) pour y arriver selon le niveau ressenti.

Apprendre à lâcher prise

QUOI FAIRE:

Peu importe la situation, il y aura toujours une possibilité de danger. Le fait de lâcher prise permet de comprendre qu'il est normal de vouloir contrôler les risques qu'un événement se produise et d'être anxieux, tout en étant conscient que nous n'avons pas la garantie absolue que celui-ci ne se produira pas.

Modifier votre façon de penser (référence *Le Survol*, numéro 17 - printemps 2020)

QUOI FAIRE:

Soyez indulgent envers vous-même et diminuez vos attentes ou vos exigences. Concentrez-vous sur le processus pour atteindre vos buts plutôt que sur le but

lui-même. Ainsi, vous vous sentirez moins submergé par l'ampleur du travail. Notez vos inquiétudes et évaluez la probabilité que les situations anticipées surviennent réellement. Ceci permet de rationaliser vos inquiétudes. Tentez de changer vos pensées négatives pour des pensées plus positives.



Il y a dans la bibliographie des liens de statistiques concernant les troubles anxieux. Par contre l'anxiété étant une émotion, un état, je n'ai rien trouvé de particulier là-dessus, seulement sur les troubles mentaux et anxieux.

Vous vous demandez peut-être quelle est la différence entre le stress et l'anxiété. Le stress s'apparente alors à une relation de cause à effet : quelque chose se produit dans l'environnement et cela génère du stress (réactions physiques principalement). L'anxiété, elle, est une vague et parfois intense sensation de

danger et de malaise. La personne anticipe de façon négative un événement qui pourrait survenir dans le futur. Par exemple: quelqu'un qui a peur de tout, a une forte tendance à l'exagération, s'invente des scénarios catastrophiques et saute partout en hurlant dès qu'un danger potentiel se présente. Même lorsque les choses vont bien, elle se dit que cela ne va pas durer.

Tout comme l'anxiété, l'angoisse peut être associée à l'anticipation d'un danger ou à sa conséquence. Cependant, contrairement à l'anxiété, l'angoisse est toujours accompagnée d'une réponse physique qui se manifeste par un sentiment de constriction ou d'oppression. Il est confondu avec des douleurs physiques comme l'angine de poitrine, les maux d'estomac, les problèmes respiratoires et autres.

L'anxiété est un état qui peut souvent survenir sans cause identifiable alors elle est liée aux situations perçues comme étant incontrôlables ou inévitables. Comme telle, elle est distinguée de la peur, qui est une réponse émotionnelle aux menaces perçues. De plus, la peur est liée aux comportements spécifiques de la fuite et de l'évitement. Les peurs paniques ne touchent pas tous les individus souffrant d'anxiété mais il existe des symptômes communs. Elles surviennent habituellement sans signe précurseur, et bien que cette peur soit souvent irrationnelle, la perception du danger est réelle. Une personne touchée par la peur panique se sentira souvent comme si elle allait mourir ou s'exposer à un danger.

En général, le traitement de l'anxiété repose sur la psychothérapie, en association éventuelle avec des médicaments



si les symptômes sont trop difficiles à supporter. Les troubles anxieux peuvent être traités par plusieurs types de médicaments : des anxiolytiques et certains antidépresseurs. Ces médicaments ne doivent être prescrits que dans les cas où ceux-ci deviennent invalidants et entravent la vie quotidienne. En fait le traitement de fond repose essentiellement sur les psychothérapies.

Contribuer à réduire le stress et l'anxiété en maintenant une hygiène de vie saine et équilibrée (par exemple, adoptez des horaires réguliers pour dormir et prendre vos repas) aidera à les diminuer ou à y faire face.

VOICI QUELQUES TRUCS :

- faire de l'activité physique modérée (au moins 30 minutes, trois à cinq fois par semaine). L'exercice diminue la sensibilité anxieuse et le stress, surtout en plein air (cyclisme, marche). Ce serait une mesure efficace grâce à sa capacité à réduire le taux de cortisol dans le corps. (référence *Le Survol*, numéro 15 – été 2019);
- pratiquer des techniques de relaxation et de respiration (seule ou en groupe);
- adopter une alimentation équilibrée;
- éviter la consommation d'alcool ou d'autres substances addictives (médicaments anxiolytiques, tabac...). Sur le moment, ces substances peuvent donner l'impression d'être soulagé mais, en réalité, elles peuvent aggraver le trouble anxieux;

- recourir à des conditions nécessaires à un sommeil de qualité;
- éviter les surcharges de travail ou d'activités;
- conservez des liens avec votre entourage (famille, amis, collègues de travail, coéquipiers sportifs, etc.);
- faites-vous aider par votre médecin traitant mais aussi par les organismes ou associations de personnes vivant l'anxiété ou de trouble anxieux. Elles peuvent vous apporter informations et soutien par l'écoute et l'échange d'expériences avec d'autres qui vivent la même chose.

Retenons ici que l'anxiété fait partie de la vie. Ce qu'il faut se rappeler surtout c'est que son intensité est reliée à notre perception, nos pensées, les scénarios de film catastrophe qu'on s'invente.

Pour vous aider à la gérer, je vous ai concocté deux articles : musicothérapie et zoothérapie. Nous espérons que cela baissera votre anxiété.

Sources :

Wikipédia
<https://www.miditrente.ca/fr/blogue/quelle-difference-y-a-t-il-entre-stress-et-anxiete>
<https://cliniquepsychologiequebec.com/anxiete-stress-angoisse-comment-les-distinguer/>
<https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/anxiete.html>
https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1578_SurvTroublesMentauxQc_PevalMortaProfilUtiliServices.pdf

Statistiques :

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-619-m/2012004/sections/sectionb-fra.htm>
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/troubles-anxieux-et-humeur-canada.html>
www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/trouble-panique-phobie-sociale-agoraphobie



THÉRAPIE PAR LA MUSIQUE ET LES ANIMAUX ZOTHÉRAPIE ET MUSICOTHÉRAPIE

Par Louise Perron | Conseillère et rédactrice au contenu

Pour faire face au stress et à l'anxiété, plusieurs moyens peuvent être utilisés comme par exemple la relaxation, pratique de la pleine conscience (*Le Survol* numéro 16 – automne 2019), saine hygiène de vie (bouger, manger et dormir) et autres.

Ici nous allons vous entretenir de deux moyens très agréables de gestion de l'anxiété aussi en lien avec l'épilepsie.

Je dois vous aviser ici que pour parler de zoo et musicothérapie, les personnes qui la donnent doivent avoir une formation accréditée. C'est ancré dans le langage populaire. On peut y adhérer en tant que participant selon son besoin. On voit souvent des thérapeutes amener des animaux dans une résidence pour personne âgée avec l'Alzheimer par exemple mais la population en général (n'importe qui, n'importe comment) ne peut pas apporter son animal comme il veut dans ces établissements. Alors ici je vais m'attarder à vous entretenir de moyens par la musique et les animaux pour améliorer son bien-être.

ZOTHÉRAPIE

La zoothérapie est une forme de médecine douce qui s'exerce à l'aide d'un animal familier sélectionné par un intervenant qualifié. Elle se définit comme une méthode d'intervention basée sur la relation particulière que l'homme a développé avec l'animal et qui a pour but d'améliorer la santé mentale ou physique d'une personne, ou sa qualité de vie.

L'ensemble des points positifs ont été documenté au cours des années par plusieurs chercheurs, notamment par le psychiatre Boris Levinson, durant les années 1950. Celui-ci a été l'un des premiers à intégrer le chien dans les séances de thérapies. Une expérience est réalisée en 1867 en Allemagne, dans la ville de Biefeld, dans une institution pour épi-



leptiques. On y soigne les patients grâce au contact d'oiseaux, chats, chiens, chevaux en plus d'animaux de ferme et sauvages.

C'est dans les années 1960 qu'est né véritablement le concept de «pet therapy», ou zoothérapie, avec les recherches du Dr Boris Levinson, pédopsychiatre américain, qui ont abouti à la Pet Facilitated Psychotherapy. Il a été le premier clinicien à présenter et documenter officiellement la façon dont les animaux de compagnie pouvaient accélérer le développement d'un rapport entre le thérapeute et le patient, augmentant ainsi la probabilité de motivation du patient.

Depuis, d'autres chercheurs, thérapeutes, vétérinaires, médecins, enseignants ont expérimenté le lien humain-animal et reconnu qu'il est pertinent dans le traitement des patients, le suivi d'élèves, d'enfants, d'adultes et de personnes âgées ayant des besoins de guérison physique et émotionnelle

Au Québec, plusieurs établissements de santé ont opté pour la zoothérapie: l'Institut universitaire en santé mentale Douglas fait figure de pionnier en la matière, en intégrant un tel service en 1985; en 1993, l'Institut de zoothérapie du Québec-International (IZQI) installe tout un département de zoothérapie dans les locaux de l'Hôpital Jeffery Hale; l'Hôpital Rivière-des-Prairies, depuis 1993; le Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL, CHU de Québec-Université Laval) et le Centre mère-enfant Soleil de Québec,

depuis 2000; le Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord; l'Institut Philippe Pinel de Montréal, depuis 2002, etc.

Cependant, contrairement à la croyance populaire, la seule présence d'un animal ne fait pas la thérapie proprement dite, ce n'est pas l'animal qui est le thérapeute mais bien l'intervenant humain. La zoothérapie ne guérit pas et n'est pas une médecine. L'animal n'est pas un médicament ni un thérapeute, mais un médiateur.

Les principaux animaux (partenaires de travail) utilisés sont le chien, le chat, le lapin, l'oiseau, le furet, le cheval et le hamster.

L'intégration de la zoothérapie dans la vie d'un résident peut aider à réduire l'angoisse et le stress ressentis au quotidien. Dans certains cas, elle peut même aider à diminuer les comportements agressifs et la tension artérielle.

POURQUOI LES ANIMAUX NOUS APAISENT ?

Caresser, tenir ou câliner un animal augmente les niveaux de sérotonine («hormone du bonheur», état de bien-être) et de dopamine dans notre corps, qui sont des substances chimiques du cerveau apaisantes. Des études ont montré que le fait de caresser son chien ou de plonger son regard dans le sien produit une sécrétion d'ocytocine, induisant une diminution de la peur et du stress. Et pas seulement chez l'homme. Le chien, lui aussi, est capable de sécréter cette hormone.



LES BIENFAITS PEUVENT ÊTRE DE NATURE AFFECTIVE, PHYSIQUE, SOCIALE ET MENTALE:

- Favorise l'interaction et la communication;
- Soulage le stress et favorise la relaxation;
- Contribue au bien-être des personnes souffrant de dépression ou de solitude;
- Fait baisser la tension artérielle due au stress, même la fréquence cardiaque;
- Contribue au bien-être des personnes souffrant de schizophrénie;
- Améliore la qualité de vie des personnes hospitalisées;
- Améliore la qualité de vie de celles souffrant de démence ou de la maladie d'Alzheimer;
- Diminue les douleurs lors des actes médicaux (surtout chez les enfants).

Aujourd'hui, plus de 3 millions de chiens et de chats vivent dans des ménages au Québec. L'animal de compagnie apaise, protège, rassure, sécurise, enlève l'anxiété, l'angoisse. C'est un allié de confiance qui aide à vivre et à s'épanouir. Il est donc très apprécié. Et quand ce dernier, éduqué par les zoothérapeutes, vient en aide à autrui, il est adoré et fait même des miracles !

En épilepsie ce ne sont pas tous les chiens qui peuvent détecter une crise, certains le font. Par contre la plupart des chiens d'assistance sont formés afin d'aider une personne qui fait une crise soit en jappant (attirer l'attention) soit en appuyant sur un bouton d'appel (service d'urgence).

Voici une belle histoire que je veux vous partager: « Depuis 2018, Handi'Chiens va même plus loin. L'association a formé Lupo, un golden de 3 ans, capable de

détecter les crises d'épilepsie de sa maîtresse, Alice. Cette dernière souffre du syndrome de Dravet, qui la handicape au quotidien. La jeune fille et le chien forment aujourd'hui un duo indéfectible. »

L'association la plus connue qui forme des chiens d'assistance en épilepsie est la Fondation des Lions du Canada, située en Ontario. Vous trouverez le lien dans les références.

Des recherches sont en cours afin d'entraîner les chiens pour détecter l'odeur spécifique de crise épileptique. Intéressant.

Saviez-vous que? En 2015, Pepper, chien d'assistance, a accompagné sa maîtresse la députée Claire Samson car se sentant plus stressée donc à faire une crise on lui a permis de l'amener. Il a été le premier chien admis dans l'enceinte de l'Assemblée nationale. Selon madame Samson, Pepper détecte ses crises et ça la sécurise. Un premier pas contre les préjugés au gouvernement.

Références:

- Wikipédia
- <https://vivreaveclafibrosekystique.com/la-zoothérapie-pour-favoriser-le-bien-etre>
- <https://cliquezjustice.ca/vos-droits/les-animaux-d-assistance-au-canada>
- <https://www.svmed.ch/doc-mag/dossiers/medecine-et-animaux/lanimal-comme-allie-therapeutique/>
- <https://www.legroupemaurice.com/nouvelles/zoothérapie-comment-peut-elle-changer-la-vie-des-personnes-en-residence/>
- <https://www.biocanina.com/zoothérapie>
- <https://www.dogguides.com/fr/a-propos-de-nous/>
- <https://www.medisite.fr/maladies-neurologiques-epilepsie-les-chiens-pourraient-flairer-les-cris-grace-a-leur-odeur-particuliere.5505252.146457.html>
- <https://www.lequotidien.com/2017/12/23/la-magie-entre-un-enfant-et-son-chien-932adb7d481048eff54c35a8712221f>
- https://www.peuple-animal.com/article,lecture,1838_les-chiens-peuvent-ils-detecter-la-venue-d-une-crise-d-epilepsie-.html
- <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/706350/chien-pepper-parlement-samson-crise-epilepsie>

MUSICOTHÉRAPIE



La musique en général procure plaisir et bienfaits. C'est un langage universel et indispensable au bien-être. Elle favorise les relations au-delà des mots. Elle est intergénérationnelle et son action est multiple. Source d'expériences corporelles, sensorielles, sociales car son plaisir peut être partagé avec ses proches, elle marque les étapes de la vie émotionnelle et contribue à l'identité d'une personne.

Les neurones dans le cerveau sont sollicités et la musique provoque la production d'endorphines antidouleur (diminuent la douleur et l'angoisse) qui redonnent de l'énergie. Il y a aussi production de la dopamine qui diffuse un bien-être (en agissant sur le système de récompense) chez une personne écoutant la musique au moment opportun, source de bienfaits physique et mental. La dopamine augmente la créativité, entretient et stimule la mémoire, surtout chez les personnes pratiquant un instrument.

Également, la musique renforce la résistance en baissant le niveau de cortisol, hormone du stress.

À quoi sert la musique? Elle aurait 129 fonctions selon le psychologue Thomas Schäfer

et ses collaborateurs. Parmi ces fonctions, on trouve: «ça m'aide à penser à moi», «ça me donne des feelings», «c'est réconfortant», «par la musique, je m'évade», «j'oublie mes problèmes», «elle donne du sens à ma vie». Quoi dire de plus.

Écouter de la musique tout simplement chez soi peut aussi apporter de nombreux bénéfices.

VOICI EN RÉSUMÉ QUELQUES UNS DE CES ATOUTS SANTÉ:

- Motivante et source de plaisir;
- Réduit le stress et l'anxiété;
- Aide à atténuer la douleur, favorise la mémoire et les fonctions cognitives (stimule la concentration);
- Aide à faire du sport (améliore la motivation et l'endurance).

La paix d'une musique douce aide à s'endormir et elle est propice à un sommeil réparateur. Son rythme impacte les muscles, la tension, la respiration et le cœur. La musique soigne aussi via La musicothérapie fondée sur l'extériorisation des sentiments par le biais de ce médium. Elle est active en improvisant chansons ou pratique d'instruments, ou réceptive et fondée sur l'écoute. Elle procure une alternative douce aux anxiolytiques et neuroleptiques en permettant, dans certains cas, de réduire leur consommation. Elle s'adapte aux préférences de styles musicaux du patient ainsi qu'à son niveau d'audition. Dans une étude il a été démontré que la musique était même plus efficace qu'un anxiolytique pour réduire l'anxiété de patients qui devaient subir une chirurgie.



Source : Wikipedia

On dit que la musique adoucit les mœurs. Vrai. Elle influence le comportement et les émotions. En voici une preuve: une étude a montré que le fait d'écouter de la musique en voiture a un effet positif sur l'humeur des conducteurs.

Si vous cherchez un lien entre la musique et l'épilepsie, vous pouvez consulter le site (lien dans les références) Sciences et avenir, très intéressant à lire. Mais ce qui est fascinant c'est le mystère de la sonate de Mozart!

Soigner par la musique n'est pas nouveau. C'était même une pratique commune dans l'antiquité, où bon nombre de médecins étaient musicien. Soulager des pathologies par la musique a ensuite été évincé par la science, avant que celle-ci ne s'y intéresse à son tour, notamment pour ses effets à court terme sur le cerveau.

La musique n'est pas qu'un moyen de nous apaiser et de jouer sur notre humeur, elle a également de véritables vertus thérapeutiques. On sait, en effet, qu'écouter

du Mozart permet de réduire la fréquence des crises chez les personnes atteintes d'épilepsie. Toutefois jusqu'à présent, on ignorait pourquoi et plus précisément pourquoi la sonate pour deux pianos en ré majeur (K448) était la musique la plus efficace (l'effet Mozart). Une étude publiée dans la revue Scientific Reports révèle comment la musique du prodige autrichien du XVIII^e influence le cerveau chez ces personnes. L'explication de ce phénomène par les scientifiques se base sur la construction même du morceau du compositeur. L'effet de la musique était même clairement visible sur certains passages de la mélodie, en particulier lors des transitions entre les phrases musicales. Mozart serait le seul compositeur connu à ce jour à pouvoir soigner l'épilepsie.

Selon l'étude, écouter la sonate K448 de Mozart pendant une durée comprise entre 30 et 90 secondes entraîne une réduction moyenne de 66,5% du nombre de pics d'activité électrique liés à l'épilepsie dans le cerveau des patients. Les auteurs nous révèlent également les zones du cerveau dans lesquelles les pics électriques ont le plus chuté soit les cortex frontaux gauche et droit du cerveau, où les réponses émotionnelles sont régulées. (Robert Quon, du département de neurologie de l'université américaine Dartmouth College, qui co-signe l'étude en question. Septembre 2021)

Même qu'une étude canadienne de 2020 avançait déjà qu'elle pourrait aider les patients atteints d'épilepsie à diminuer la fréquence de leurs crises.

Cette sonate ne remplace pas les médicaments mais peut être un atout dans la gestion des crises, pourquoi pas! Beaucoup de découvertes sont à encore venir dans ce domaine.

Saviez-vous que? La gagnante du concours télévisé Canada's Got Talent en 2022 fut Jeanick Fournier du Lac St-Jean. Elle travaillait comme préposée aux bénéficiaires dans une résidence de soins palliatifs (soins de fin de vie). Lorsqu'elle donnait le bain à une personne, elle leur chantait des chansons. Cela apportait du réconfort et un bien-être autant pour elle que pour eux. Elle n'est pas une musicothérapeute diplômée mais...

En conclusion, peu importe que l'on soit mélomane ou amoureux des animaux, profitez de tous les moments où vous serez en contact avec ces deux thématiques pour vous faire du bien tout simplement.

Références

<https://institut.amelis-services.com/bien-vieillir/bien-etre/effet-musique-senior/>

<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/vie-sante-5-bonnes-raisons-ecouter-musique-8019/>

<https://santezvousbien.com/11-bienfaits-de-musique-sante/>

<https://www.7x7.press/7-bienfaits-de-la-musique-comme-langage-universel#bienfaits-de-la-musique-elle-reduit-le-stress>

<https://www.journaldemontreal.com/2016/11/25/7-bienfaits-de-la-musique>

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/epilepsie-la-musique-le-traitement-du-futur_104328

<https://www.neozone.org/sante/mystere-sonate-mozart-apaise-epilepsie-elucide-science/>

<https://www.medisite.fr/maladies-neurologiques-epilepsie-pourquoi-cette-musique-de-mozart-permet-de-la-combattre.5622579.146457.html>

https://www.huffingtonpost.fr/science/article/une-sonate-de-mozart-contre-l-epilepsie-pourquoi-des-chercheurs-y-croient_186689.html

<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/37288-Epilepsie-sonate-Mozart-calmer-patients>

<https://www.lapresse.ca/societe/sante/2021-09-16/une-sonate-de-mozart-pour-combattre-l-epilepsie.php>

À PROPOS

Voici des outils d'aide élaborés par l'organisme Épilepsie Montréal (site internet: www.epilepsiemontreal.org) que nous aimerions vous faire connaître:

«La trousse qui recharge»

Lien pour consulter le document:

<https://epilepsiemontreal.org/wp-content/uploads/2022/06/Trousse-qui-recharge-v4.pdf>



«La famille dans l'univers de l'épilepsie» (français et anglais)

Si vous désirez avoir le document, vous devez vous adresser directement à l'organisme via le lien suivant: anie@epilepsiemontreal.org

Nous espérons que ces outils pourront vous aider à gérer l'anxiété et le stress. Ils sont complémentaires aux suggestions que vous retrouvez dans l'article sur la résilience.

CONCOURS DE NOËL EXCLUSIF AUX MEMBRES

Par Nicole Bélanger | Directrice ESQ

Parallèlement au dîner de Noël, nous avons mis en place le concours de Noël exclusif aux membres. Devant le succès de l'an dernier, il était évident que nous devions refaire l'expérience.

Pourquoi faire les deux activités? C'est fort simple, nous avons remarqué que nous pouvons plus facilement rejoindre les membres qui demeurent en région et qui ne peuvent pas se déplacer.

Entendre la joie des gagnants lorsque nous communiquons avec eux et échanger quelques mots est un privilège que nous apprécions énormément.

Cette année, nous avons fait tirer quatre cadeaux dont une couverture douce, un agenda 2023 de Chantal Lacroix, une nappe et des linges à vaisselle de Noël ainsi qu'un gnome et son renne.

Merci aux 42 participants!

➤ **LE TIRAGE A ÉTÉ EFFECTUÉ
LE MARDI 13 DÉCEMBRE 2022**

Félicitations aux gagnants!

Couverture douce:
Madame Jocelyne Breton

Agenda 2023 :
Madame Marie-France Fortin

Gnome et son renne :
Monsieur Serge St-Pierre

Nappe et linges à vaisselles de Noël :
Madame Josée Laprise



Gagnante : Josée Laprise



DÎNER DE NOËL

Le samedi 10 décembre dernier, nous avons tenu pour la première fois depuis 2019 notre dîner de Noël destiné aux membres. Cette fois c'est dans nos locaux que nous avons accueilli 18 personnes tous et toutes heureuses de se retrouver.

L'équipe avait tout mis en œuvre pour que cette activité soit festive. Décorations, buffet froid de qualité, jeux, prix de présence en quantité et distribution de sacs surprise remplis d'objets promotionnels.

Rien n'avait été oublié pour s'assurer que chaque participant reparte le cœur heureux en cette période de festivités.

Cette activité permet de briser l'isolement, d'échanger avec des personnes qui partagent les mêmes réalités et créer des liens d'amitié.

Merci à Marie-Noël, Louise et Christian pour votre aide si précieuse!





Merci également à nos commanditaires qui ont permis que chaque participant reçoive un cadeau!

- Isabelle Levesque, Kia Shawi
- Benny et co
- François Piron, La Gaufrierie
- La Nougaterie
- Nelson Nadeau, Daniel Paré
Dodge Chrysler conseiller aux ventes





LA RÉSILIENCE

Par Louise Perron | Conseillère et rédactrice au contenu

J'ai décidé de parler de ce sujet très à la mode depuis la fin du dernier siècle. J'y pense depuis longtemps et j'aimerais vous partager mes connaissances, expériences et ma façon de comprendre.

C'est quoi ça la résilience? Que peut-on y trouver dans ce concept? En voici un bref aperçu.

TOUT D'ABORD LA DÉFINITION DE L'ANXIÉTÉ SELON :

Larousse: Psychologie, aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques.

Wikipédia: Résilience désigne originellement la résistance d'un matériau aux chocs; (le «fait de rebondir», du latin *resilientia*, de *resiliens*), définition ensuite étendue à la capacité d'un corps, d'un organisme, d'une espèce, d'un système, d'une struc-

ture à surmonter une altération de son environnement.

«La résilience est la capacité de survivance de l'être humain qui le rend apte à résister aux chocs de la vie de façon saine et constructive».

Le mot résilience part des principes de la physique (ex.: résistance d'un sous-marin, d'un pont) puis s'est étendu en psychologie. «La résilience, c'est l'aptitude des individus et des systèmes (les familles, les groupes et les collectivités) à vaincre l'adversité

ou une situation de risque ...» (Colin Mangham, Patrick McGrath et al., *Résilience, pertinence dans le contexte de la promotion de la santé*, Atlantic Health Promotion Research Centre, université Dalhousie, 1995).

Tous les humains vont vivre un jour ou l'autre du stress, de l'anxiété, une épreuve difficile. Prenons par exemple la guerre (Ukraine), la catastrophe de Mégantic, un tremblement de terre, la perte d'un être cher (maladie, accident, suicide, etc.). Ce n'est pas essentiel de vivre cela pour comprendre les émotions que l'on ressentirait dans ces événements mais si cela arrivait, comment pourrait-on s'en sortir?

La résilience est un concept d'adaptation relié à l'autodétermination et l'autonomisation (en anglais empowerment) des individus. Chacun puise en soi les forces et la capacité à satisfaire ses besoins, à régler ses problèmes et à mobiliser les ressources nécessaires de façon à se sentir en contrôle de sa propre vie.

Dans toute épreuve, peu importe laquelle et son intensité, il y a un deuil à faire dont l'étape ultime est l'acceptation. J'ai entendu un jour à la télévision, il y a de ça très longtemps, un médecin dire que l'on ne doit pas demander d'accepter la maladie (on pourrait étendre cela à toute difficulté). De là l'idée qu'on doit vivre avec, trouver des stratégies d'adaptation pour y faire face.

La vie est faite d'épreuves de toute sorte. Quelqu'un a dit (je ne me souviens pas qui, par contre je l'ai gardé en moi depuis) si vous n'êtes pas stressé, vous êtes mort. La vie en soi est un stresser pour que le corps puisse fonctionner. Mais le stress négatif, l'anxiété, la maladie (surtout chronique) ne doivent pas entraver votre vie.

La résilience peut apporter un baume aux difficultés que l'on rencontre en cours de route.

VOICI QUELQUES TRUCS AIDANTS QUE JE VOUS PROPOSE :

- Lâcher prise;
- Pratique de la pleine conscience (voir *le Survol* automne 2019 – numéro 16);
- Tout ce qui vous détend (zoo et musicothérapie entre autres, voir *le Survol* été 2019 – numéro 15);
- Bouger, manger sainement et dormir;
- Apprendre à dire non, déléguer;
- Éviter de consommer alcool et drogues;
- Demander de l'aide (entourage, professionnels), communiquer avec des organismes communautaires (comme Épilepsie section de Québec);
- Etc.

Le corps a le pouvoir de puiser ce qu'il faut pour faire face mais j'aimerais vous transmettre ici ce message important pour moi: ne restez pas seul(e) dans l'adversité. Peu importe le moyen que vous prenez pour gérer une situation douloureuse, n'hésitez pas à demander de l'aide, succès garanti d'une saine résilience.

Laisser le temps au temps de bien faire les choses, petit secret de la résilience.

Rebondir après la souffrance (voir lien du livre ci-bas), que c'est bien dit. Quoi dire de plus que je vous souhaite tout plein de résilience!

Sources:

Wikipédia

Marie-Chantal Deetjens, *L'art de rebondir après la souffrance*, résilience et autodétermination, les éditions Québecor, 2005.

Robert Brooks, Sam Goldstein, *Le pouvoir de la résilience*, mieux traverser les épreuves de la vie, Les éditions de l'Homme, 2004.

RACONTE-MOI TON HISTOIRE

Par Louise Perron | Conseillère et rédactrice au contenu

UNE HISTOIRE À SUCCÈS

D'où m'est venue l'idée de vous raconter cette histoire? C'est suite à un courriel reçu d'une dame qui avait annexé un article de journal la concernant, je me suis dit j'aimerais bien vous partager ce succès.

Voici l'histoire d'une de nos membres de longue date, une valdorienne qui se nomme Annette. Elle vit avec l'épilepsie depuis l'âge de 10 mois. Cela a débuté par des absences puis des crises tonico-cloniques (convulsions pour les intimes). Elle a été référée deux fois par deux neurologues afin de passer des examens en vue d'une chirurgie à Montréal. La deuxième fois fut la bonne et a été opérée en **1999** à l'hôpital Notre-Dame. Elle a refait deux crises par la suite dont la dernière en **2010** car son médecin avait essayé de diminuer la médication. Là-dessus elle continue de prendre Dilantin quatre fois par jour et n'a plus refait de crise.

Née à Toronto, elle demeure à Val D'Or avec ses parents. Par contre en **1984**, sa mère décide de déménager en Ontario et puisqu'elle ne voulait pas y aller, elle décide de prendre un appartement, appuyée et aidée de son frère qui a rassuré leur mère qu'il en prendrait soin. Celle-ci croyait qu'elle ne pourrait pas être en appartement dû à ses crises non contrôlées. Malgré qu'elle a eu de bons parents, sa mère la surprotégeait. Annette dit que souvent les parents ne réalisent pas qu'ils surprotègent leurs enfants atteints d'épilepsie mais ils sont de bons parents. Elle dit que c'est possible de le faire si l'on prend des

précautions comme par exemple, ne pas utiliser de fer à repasser ou à friser ni de cuisinière, ne pas prendre de bain (on lui avait dit de prendre un loyer sans baignoire), et mettre un couvre-matelas de protection en vinyle (au cas où que la vessie se vide), etc. Elle a également eu de l'aide du CLSC après sa chirurgie pour lui montrer comment cuisiner (ne l'avait pas appris avec sa mère).

Au début des années **80**, une personne lui avait dit que c'était possible pour quelqu'un vivant avec l'épilepsie d'être autonome en autant qu'elle utilise un four micro-ondes. Cette même personne s'est adressée à l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) afin de lui en acheter un pour lui rendre service (avec lequel elle a cuisiné une quinzaine d'années, jusqu'à la stabilité de ses crises).

Depuis **1997** elle est membre de l'association Ressource pour personnes handicapées de l'Abitibi-Témiscamingue / Nord du Québec. Elle fait du bénévolat pour eux (et même pour Épilepsie section de Québec). Même qu'elle a bénéficié de leurs services et encore jusqu'à maintenant.

Elle a participé au projet «Travaux communautaires ou jeunes volontaires», chapeauté par l'Aide sociale (anciennement bien-être social). Lors d'une participation à ce projet, Annette fut réceptionniste au club des handicapés dans sa région. Tout au long de son emploi, une personne d'autorité lui portait préjudice

en lui disant, ainsi qu'à d'autres, « qu'elle provoquait ses crises et qu'elle était possédée du démon ». Incroyable. Cette personne était désagréable et avait une attitude déplaisante envers elle et les autres.

Voyant cela, puisque ça l'affectait, Annette a décidé en **1987** de quitter ce poste, ainsi que le club (et n'y est jamais retournée). Elle a consulté l'aide juridique. Un avocat alors lui a conseillé d'aller en Cour ou faire une plainte à la Commission des droits de la personne. Elle décide donc de faire une plainte contre cette personne d'autorité. Le processus de cette plainte a duré quelques mois et ce qui l'a aidé le plus c'est d'avoir eu une personne qui, ayant eu connaissance de tout ce qui se passait, a accepté de bien vouloir témoigner pour elle. Malgré tous les inconvénients du processus, elle a persisté pour finalement avoir eu raison en recevant une lettre lui confirmant que sa plainte était fondée. Elle demandait peu mais a reçu ce qu'elle réclamait.

Devinez quoi : la personne d'autorité qui a eu la plainte était la même qui lui avait fait fournir le four micro-ondes lorsqu'elle a déménagé en appartement. Qui l'eut cru.

Annette est fière d'elle et de sa victoire (et je la comprend) donc elle a contacté un journaliste pour parler de cet exploit réussi en regard des préjugés contre l'épilepsie via les nouvelles télévisées régionales. Il y a eu même un article (celui que j'avais reçu dans le courriel) visible sur un napperon en papier intitulé *Parle-Menu* dans les restaurants de la région. Bravo!



Voilà une histoire à succès, n'est-ce pas!

ENFIN, ANNETTE TROUVE IMPORTANT DE TRANSMETTRE CES MESSAGES :

- Ne pas se laisser piler sur les pieds, défendez-vous;
- C'est possible d'être autonome même si les crises ne sont pas stables;
- Si vous avez un témoin et en plus veut vous aider, n'hésitez pas à l'inclure dans vos démarches;
- Aux parents, c'est possible qu'un enfant atteint d'épilepsie puisse être autonome, selon son niveau.

« *Depuis que les crises sont stables, j'ai une meilleure qualité de vie* » nous dit Annette! Quel belle conclusion d'espoir.

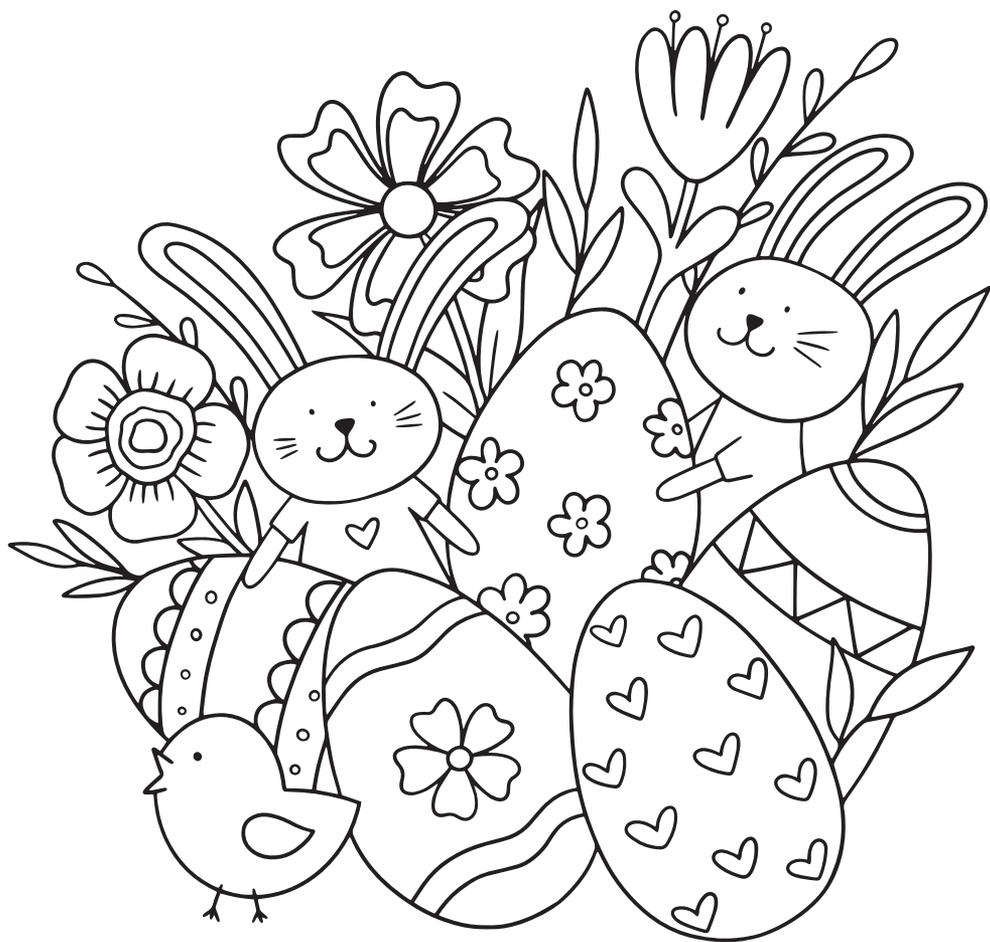
Elle tient à remercier de tout son amour son frère, Marcel. Grâce à lui, elle a pu vivre sa propre vie de façon autonome.

Merci Annette de vous être confiée si gentiment.

N.B.: Les années sont en caractère gras pour vous aider à vous retrouver dans la chronologie des faits.

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.

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)

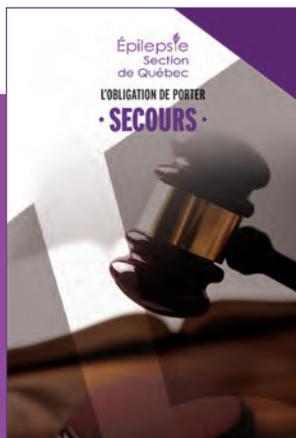
Merci de nous soutenir!



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?
- Le consentement aux soins et le droit de refus

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