



FAIRE FACE À LA COVID

Bulletin d'information du RésO-TPL

Bienvenue!

Bonjour et bienvenue à la première lettre d'information périodique du Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite. Nous espérons publier un bulletin d'information interactif pour vous, nos membres et sympathisants, ainsi que pour le reste de la communauté. Dans ce premier numéro, nous explorons le défi collectif que nous devons relever pour faire face et nous adapter à la Covid-19. Nous examinerons ses effets sur nos vies et sur notre santé mentale. Nous espérons que les expériences, les idées, les ressources et les outils que nous avons recueillis avec la pandémie seront utiles pour vous aider, vous et votre famille, à faire preuve de résilience et d'efficacité dans la transition vers notre nouvelle normalité. Pour les numéros à venir, notre objectif est de créer un espace commun de créativité et de validation qui vous engage, vous, nos lecteurs. Pour ce faire, nous vous invitons à nous faire part de vos idées et de votre expérience. Partagez vos histoires de résilience et d'adaptation : quelles stratégies, ressources et outils ont fonctionné pour vous et vos familles? Partagez des œuvres créatives telles que l'art, la poésie et les blagues qui vous ont inspirés. Nous serons ravis d'envisager de les inclure dans les prochaines éditions.

Un mot de notre présidente...

MICHÈLE LANGLOIS

Bienvenue à notre premier bulletin d'information destiné à vous tenir au courant du travail du RésO-TPL en votre faveur, en faveur de nos familles[i] et de nos proches dans notre communauté. C'est un privilège de travailler aux côtés de l'équipe de bénévoles passionnés et dévoués du RésO-TPL. Merci pour le travail précieux que vous faites et la différence que vous apportez à notre communauté.

Pour cette première édition, je suis ravie de partager les points forts de nos réalisations de l'année passée et de donner un aperçu de nos projets.

Notre communauté traverse une période difficile, car nous avons dû nous adapter à notre nouvelle norme Covid-19. Je suis heureuse de partager que le RésO-TPL a rapidement fait la transition de notre programmation vers le virtuel en mars 2020, en formant les responsables de cours et certaines familles à l'utilisation de cette nouvelle modalité à mi-parcours! L'équipe n'a pas arrêté, se réunissant également pour accueillir virtuellement deux

(2) conférences publiques et une série estivale de mises à jour des compétences de la constellation familiale. Les participants à l'événement ont partagé leur appréciation de l'opportunité d'apprendre la « bonne gestion psychiatrique » du TPL, la gestion des émotions et les compétences de validation, ainsi que de rester en contact avec leurs pairs. Merci beaucoup à l'équipe pour votre générosité, votre bonne volonté et votre agilité qui ont permis aux familles que nous servons de vivre ces expériences.

Je suis également heureuse de partager la bonne nouvelle que le RésO-TPL a mérité une autre subvention en 2020 de la Fondation communautaire d'Ottawa qui nous a permis de continuer à renforcer notre capacité de responsable de cours et de programmation afin d'offrir plus de cours, de toucher et de servir plus de familles au cours des prochaines années. En fait, leur générosité nous a permis de former et d'ajouter 13 nouveaux responsables de cours à notre liste en juillet 2020 et cinq autres en octobre 2020. Saluez et remerciez la Fondation communautaire d'Ottawa, ainsi que nos autres commanditaires, donateurs et bailleurs de fonds qui permettent au RésO-TPL de servir les familles de notre communauté.

Nous sommes également reconnaissants de nos alliances avec Le Royal, Sashbear et le NEA BPD qui forment, soutiennent et amplifient notre travail; ainsi que de nos relations avec d'autres organisations de services communautaires aux clients et aux familles et avec des collègues du secteur de la santé mentale : chercheurs, prestataires de soins, cliniciens, thérapeutes, travailleurs sociaux et de soutien par les pairs qui nous relient aux familles et complètent le travail que nous faisons.

Bien que difficile, l'année 2020 m'a étonnée en témoignant de la façon dont notre communauté d'entraide s'est développée : Les donateurs, les membres du conseil d'administration, les orateurs distingués, les animateurs, les responsables de cours, les chefs d'équipe et les responsables de la santé mentale communautaire se sont réunis pour innover afin d'assurer un soutien continu aux familles de notre communauté.

Pour l'avenir, le RésO-TPL se concentrera sur le recrutement et l'intégration de nouveaux bénévoles, le soutien de nos nouveaux responsables de cours et la poursuite du développement de l'équipe RésO-TPL pour continuer à offrir des programmes de qualité et des expériences familiales positives. Parallèlement, nous nous mettrons au défi de faire preuve de créativité et d'innovation pour répondre aux besoins des familles grâce à de nouvelles relations et de nouveaux partenariats avec d'autres acteurs du secteur de la santé mentale et de la toxicomanie.

Je garde espoir pour 2021 et au-delà, car nous sommes invités à contribuer à façonner et à co-concevoir l'avenir des soins et des services dans notre communauté. Je vous invite à vous joindre à moi et à d'autres membres de notre communauté pour faire en sorte que le changement devienne une réalité. Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez contribuer, envoyez-moi un courriel à michele@on-bpd.ca.

Ajustement, apprentissage et résilience : L'expérience de Peggy sur la Connexion familiale et la COVID

NORA JORJANI

DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION

Il n'est pas contestable de dire que la COVID-19 a eu un effet négatif sur tous les individus. Menace pour notre santé physique et mentale, la pandémie n'a pas été prise à la légère. Cependant, il semble que nous soyons arrivés au point où elle est devenue la nouvelle norme, et que nous vivons de la manière dont nous avons appris à le faire, au cours des dix derniers mois. Néanmoins, la situation a été un véritable défi et nous continuons à apprendre.

La situation actuelle a eu un effet sur pratiquement tous les aspects de notre vie, et le RésO-TPL n'est pas à l'abri. Notre organisation, qui s'appuie sur les cours en personne de la Connexion familiale, continue à jouer un rôle essentiel dans la communauté locale de la santé mentale.

Cet automne, j'ai parlé avec Peggy Brown, responsable de cours, directrice de programme et membre du conseil d'administration, pour connaître son point de vue sur les changements que l'organisation a subis et sur les efforts déployés pour coordonner et convertir les cours de la *Connexion familiale* à Zoom dans le but de continuer à soutenir virtuellement la communauté.

Lorsque nous nous sommes assises pour parler (sur Zoom bien sûr), au début, j'ai eu le sentiment tenace que nous ne trouverions peut-être rien de positif à dire. Peggy a commencé par expliquer les premiers défis de la conversion de la *Connexion familiale* en Zoom. Le principal défi, outre le fait de devoir apprendre à utiliser cette toute nouvelle modalité, tant pour les responsables de cours que pour les participants, était la question des participants qui perdaient le confort de parler librement lorsque le membre de la famille/la personne aimée atteinte du TPL était également en ménage avec eux. Pour ces raisons, de nombreux déclarants ont mis leur inscription en attente jusqu'à ce qu'ils puissent se rencontrer en personne. Maureen Carrigan, coordinatrice des inscriptions, a fait remarquer que ceux qui étaient désireux et capables de participer via Zoom, l'ont fait avec empressement et, fait intéressant, nous n'avons enregistré aucun retrait. Après que Peggy et moi avons parlé des premiers inconvénients de la transition vers Zoom, notre conversation s'est allégée. Nous avons même ri des différents « Zoom-ismes » avec lesquels nous sommes tous devenus si familiers. Maintenant que nous avons « zoomé » pendant un certain temps, nous avons découvert que regarder dans les yeux de l'orateur, comme on le ferait en personne, nous donne un sentiment plus authentique quand on participe à des cours et des réunions de la *Connexion familiale*.

Notre conversation a reflété la réalité des circonstances actuelles : un peu de lumière et de positivité, sans pour autant diminuer la solennité et la difficulté de la situation. C'est l'énigme de notre nouvelle réalité. Par exemple, Peggy a évoqué un autre problème sérieux lié à la conversion à Zoom, avec la difficulté apparente qu'il y a maintenant pour la camaraderie et l'établissement de relations qui viendraient

plus facilement avec des sessions en personne. C'est évidemment une expérience importante à laquelle il faut renoncer. Lorsque je demande comment ils compensent ce type de compétences, Peggy répond qu'ils doivent être très conscients et en phase avec le groupe. Par exemple, être hyper conscient si quelqu'un semble avoir quelque chose à ajouter, quelque chose qui serait plus organique en personne. Peggy dit : « Lorsque les gens seront plus à l'aise avec ZOOM, ils pourront peut-être commencer à travailler sur la camaraderie ». Peggy a noté que les individus ont trouvé du soulagement à pouvoir accéder aux cours dans le confort de leur propre maison. Peut-être est-ce le fait d'avoir un animal de compagnie à leurs côtés, ou peut-être est-ce le simple confort d'être dans son propre espace. Ce confort peut permettre aux individus de contrer l'inconfort lié à la conversion au format en ligne. Les médias en ont également fait état récemment, certains étudiants de différentes tranches d'âge souffrant d'anxiété sociale trouvant l'apprentissage en ligne plus avantageux en raison de sa commodité, de son accessibilité et de la possibilité de participer aux cours depuis son domicile.

Au début, il était difficile de s'adapter à la nouvelle modalité de tout ce qui est en ligne, alors qu'aujourd'hui la plupart des gens sont devenus très à l'aise et apprennent les astuces pour le rendre plus facile et plus confortable. Comme l'a dit Peggy, « la courbe d'apprentissage a été rapide ». Avant la COVID, beaucoup de gens avaient du mal avec la technologie et parfois, étaient moins enclins à l'utiliser en classe. Aujourd'hui, même ceux d'entre nous qui ont trouvé la technologie un défi, sont devenus plus « techniquement avertis » avec la pratique. « Il s'agit en grande partie d'apprendre au fur et à mesure; par exemple, apprendre à devenir plus conscient, si quelqu'un fait une présentation, les autres le remarquent pour que vous puissiez être aussi perspicace que vous le seriez en classe. Lorsque vous "partagez votre écran", il est difficile de voir les réactions, mais nous pouvons peut-être alors apprendre à faire des allers et retours ». Comme le dit Peggy, « il s'agit d'y introduire votre style personnel, car chacun enseigne différemment. Lorsque vous enseignez, c'est votre personnalité qui montre la voie ».

Lorsqu'on lui demande ce qu'elle apportera en classe, elle répond qu'elle pensait auparavant qu'elle était illettrée sur le plan technologique, mais qu'elle utilise maintenant des diapositives et qu'elle les apportera certainement. « D'une certaine manière, l'utilisation de plus de modalités d'apprentissage est bonne pour différents types d'apprenants.

En outre, les dirigeants ont également dû apprendre à utiliser Zoom, et comme les dirigeants et les participants se sentent de plus en plus à l'aise pour utiliser la plateforme, les avantages au-delà de la COVID deviennent évidents. La flexibilité et l'accessibilité accrues offrent de plus grandes possibilités pour l'avenir, plus particulièrement à Ottawa pendant les mois d'hiver.

Alors qu'au début, tout le monde ressentait les effets surréels et la peur des premiers stades de la COVID, nous en sommes maintenant venus à constater que c'est notre façon d'être. En fin de compte, cela reflète la nature de la vie à travers la COVID. C'est une période surréaliste et effrayante, mais nous l'endurons, et nous trouvons des moyens de nous soutenir mutuellement et de faire face. Cependant, ce n'est pas facile et nous nous appuyons les uns sur les autres pour trouver notre voie. Au fur et à mesure de son déroulement, notre conversation est devenue plus édifiante, démontrant qu'à travers les défis évidents et sévères de cette époque, nous avons dû persévérer et même faire preuve de résilience et de

force. L'expérience de Peggy valide et reflète celle de ce que nous avons vu de la communauté, des participants et des uns et des autres.

Outils électroniques et bilan de ressources

Les outils électroniques et les ressources en ligne sont devenus une partie importante de l'adaptation par le biais de la COVID, en général, et pour ceux qui font face à leurs difficultés de santé mentale. Voici quelques ressources et outils que nous avons trouvés précieux et que nous souhaitons mettre en avant.

Santé mentale en ligne

- Portail Espace mieux-être : Cet engagement du gouvernement du Canada est venu comme un moyen d'aborder la question de l'accessibilité du soutien en matière de santé mentale. Si vous êtes intéressés, notre présidente, Michèle, a fait une présentation de la ressource sur notre site web ici : <https://on-bpd.ca/fr/portail-espace-mieux-%C3%A9tre-une-ressource-pr%C3%A9cieuse-pour-les-familles-et-les-proches>
- La page de soutien aux familles de Royal Ottawa, maintenant en ligne, propose de nombreuses ressources, dont les groupes de soutien aux familles « soigner les aidants » sur Zoom : https://www.leroyal.ca/soins-aux-patients-et-informations/les-familles-et-les-aidants/groupe-dinformation-et-de-soutien?_ga=2.105678339.14265239.1612893233-1293894190.1612893233
- Outils de psychologie en ligne et imprimés : www.psychologytools.com/downloads/cbt-worksheets-and-therapy-resources/

À regarder

- Webinaires NEABPD : <https://www.borderlinepersonalitydisorder.org/webinars/#foogallery-251070/i:1>
- Gérer l'anxiété pendant une pandémie : Un débat avec des experts de McGill https://www.youtube.com/watch?v=7wUWbsm5HiM&ab_channel=McGillUniversity
- Location de vidéos instantanées sur le TPL : <https://www.bpdvideo.com/product-category/bpd-video-rentals>

À lire

- Building a Life Worth Living by Marsha Linehan

Vous trouverez ci-dessous quelques organisations qui mettent à jour et partagent régulièrement des infographies, des bulletins d'information et des articles concernant la COVID et la santé mentale :

- Commission de la santé mentale du Canada : <https://mentalhealthcommission.ca/Francais>
- PLEO : <https://www.pleo.on.ca/fr/>

Les comptes rendus des médias sociaux liés à la santé mentale servent de rappel pour donner une tournure positive à la situation actuelle. Trouvez les comptes qui vous conviennent et qui permettent de trouver un équilibre entre la vigilance et l'information, tout en apportant une positivité et une validation.

In Memoriam

John Mohan, 1935 - 2020

**Fondateur, trésorier et responsable de Connexion familiale®
du RésO-TPL**

John Mohan, l'un des fondateurs du RésO-TPL et notre premier trésorier, est décédé le 24 septembre. John était parmi les quatre Ottaviens qui ont suivi la formation Connexion familiale® à Armonk, New York, en 2004 et qui ont dirigé le premier cours Connexion familiale® à Ottawa plus tard dans l'année. Pendant plusieurs années, John a été l'un des responsables des cours de Connexion familiale® à Ottawa.



En outre, John a élaboré les règlements qui répondaient aux exigences de l'Agence du revenu du Canada pour que le RésO-TPL devienne un organisme de bienfaisance enregistré au Canada en 2005. Il a également préparé les demandes pour les deux premières subventions que le RésO-TPL a reçues — de la part d'Héritage Canada et de la Fondation Trillium, les deux subventions pour la traduction en français du manuel et d'autres documents de Connexion familiale®.

Nous sommes très reconnaissants à John pour ses nombreuses années de service au RésO-TPL, pour son rôle de responsable dans la création de l'organisation, pour son initiative dans la conduite des demandes de subventions et pour son dévouement dans le soutien au RésO-TPL. Nous adressons nos plus sincères condoléances à son épouse, Rita, et à sa famille pour leur perte.

Adhésion au RésO-TPL

Le Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite est un organisme de bienfaisance enregistré, constitué en vertu d'une loi fédérale. Chaque année, la société doit tenir une assemblée générale annuelle (AGA), généralement en juin, pour rendre compte à ses membres de ses activités et de sa situation financière, examiner les états financiers annuels et élire les membres du conseil d'administration. Les membres de la société sont des individus de la communauté qui ont acheté une adhésion, disponible pour 10 \$. Si vous souhaitez soutenir notre organisation, vous pouvez devenir membre en achetant une adhésion au prix de 10 \$, que vous pouvez payer par chèque ou par PayPal. Le formulaire d'adhésion, l'adresse postale et la page de paiement se trouvent sur notre site web à ce lien : <https://www.on-bpd.ca/fr/adhesion>. Merci !

Nous remercions le conseil d'administration et les bénévoles du RésO-TPL pour leur contribution à ce bulletin d'information. Merci à Michele Langlois, Winston Revie, Juliet Haynes, Stephanie Thibodeau, Danielle Langlois, Li Zhuang, Peggy Brown, Nora Jorjani, Jean Montminy et Alison Henderson.

[i]Le terme "familles" inclut les amis et les autres personnes avec lesquelles notre proche atteint du TPL décrirait une relation.