

L'Échelon, les artistes et les entraïdants

ISABELLE SCHMADTKE

Si vous êtes allé vous balader à Saint-Sauveur récemment, vous les avez sûrement vues ces pancartes insistant qu'on leur parle d'amour. Il s'agit de la 3^e exposition annuelle de ceux qu'on appelle les entraïdants c'est-à-dire, des personnes atteintes de problèmes de santé mentale, et d'artistes professionnels qui ont généreusement choisi de s'associer à la cause en donnant une de leurs toiles.

C'est à la bibliothèque du chalet Pauline Vanier que l'on peut se prélasser allant d'une toile à l'autre pour se laisser imprégner par la réalisation des artistes identifiés seulement par leurs noms. Le visiteur n'est donc pas autant influencé par la provenance de la toile que par la sensibilité qu'elle évoque en lui.

Depuis 3 ans on remarque l'évolution de ce projet. Au début, 18 artistes professionnels y ont participé, l'an dernier on en comptait 30 et cette année ce sont 45 artistes qui y participent, de même que 20 entraïdants. Chez les entraïdants, on note également une progression. D'abord ce ne sont pas toujours les mêmes qui exposent. Ensuite, au début, certains étaient hésitants à signer leurs toiles ou ils employaient des pseudonymes; pas autant cette année. Il faut savoir que les préjugés face à la santé mentale sont encore très présents. Aussi, il est intéressant de noter que ce ne sont pas nécessairement les tableaux des artistes les plus réputés qui raflent le plus d'en-

chères à l'encan silencieux. En fait, on me dit que pour les amateurs d'art, il y a d'excellentes affaires à y faire puisque certaines toiles valant au-dessus de 500\$ dans une galerie, se vendront pour beaucoup moins à l'encan du 24 février. Rappelons que cet argent servira à financer les cours d'art thérapie offerts à l'Échelon de Piedmont, pour l'année à venir.

L'artiste Claude Millet de Sainte-Anne-des-Lacs, y participe depuis le début. Pour lui cela signifie : « Une opportunité de contribuer. On est tous fragiles face à la santé mentale » dit-il « c'est quand on mesure notre fragilité parfois, qu'on se rend compte qu'on est mieux de se casser une jambe... » Il est aussi heureux de pouvoir faire partie de ce qu'il appelle « un happening d'artistes » c'est-à-dire une belle qualité d'artistes qui s'investissent pour la même cause, qui est en fait une grande réussite. Il est certain que les artistes dont certains ont des parcours internationaux impressionnants à noter, apportent une crédi-



Claude Millet, peintre Annelacois, participe à l'événement depuis le début. Selon lui, en peinture, il est parfois nécessaire d'aller sur le bord du précipice émotionnel pour créer. L'artiste professionnel bénéficie alors d'« art thérapie ».

bilité et une visibilité à l'évènement. Tout comme le fait la porte-parole Mme France Castel, qui sera présente à l'encan de clôture.

Il est à noter que l'encan du 24 février sera silencieux et progressif,

c'est-à-dire qu'à chaque 15 minutes débutant à 18 h, 12 toiles seront vendues afin d'éviter que ne se forme une cohue à la fin. Ceci permettra aussi aux gens qui n'auront pas eu leur premier choix, de faire

une enchère sur une autre toile, un peu plus tard dans la soirée. L'évènement aura lieu à la bibliothèque du Chalet Pauline Vanier à Saint-Sauveur.

Entrevue avec Mimi atteinte du trouble bipolaire

Comme les autres? Presque...

MARIE-SIMONE ROY

Selon la fondation des maladies mentales, environ 20 % de la population souffrirait d'une maladie mentale au cours de leur vie. Ceux-ci incluent entre autres, la dépression, le trouble bipolaire, l'anxiété généralisé, le trouble obsessionnel compulsif, le stress post-traumatique, et la schizophrénie.

Pour certaines personnes atteintes de maladie mentale, celle-ci durera jusqu'à l'absence de symptômes, obtenue par la thérapie, la médication ou la conjugaison des 2. Pour mon amie Mimi, puisque le trouble bipolaire est un état que l'on contrôle, mais qu'on ne guérit pas, vivre sa maladie se résume plutôt à atteindre quotidiennement un équilibre sain, où les émotions se vivent sans les terribles écarts qui les rendent insupportables et où la médication ainsi que les bonnes habitudes de vie, spécialement la gestion du stress et du sommeil, sont rigoureusement contrôlées.

Mimi et moi sommes amies depuis toujours. Elle a toujours été débordante d'énergie, vit sa vie à 1000 km à l'heure, les idées et les projets ne lui font pas peur, en fait elle se nourrit de toute cette activité et de tous ces défis. Le revers de la médaille, c'est que plus Mimi s'implique, plus l'énergie qu'elle imagine sans fin, s'amenuise. Comme elle est sensible à ses engagements et qu'elle veut les honorer, elle se pousse même lorsqu'elle n'en peut plus, ce qui lui crée du stress, la rend irritable et difficile à suivre pour son entourage.

Pour essayer de comprendre ce qu'elle vit, je lui ai posé quelques questions. – Que se passe-t-il chez toi Mimi, lorsque tu te mets à ressentir les premiers effets du stress?

La première manifestation je la ressens sur mon sommeil. C'est comme si après quelques heures de dodo, mon cerveau me réveille, peu importe le niveau de fatigue que ressent mon corps. Je sais alors que je me dirige vers l'hypomanie. Quand je suis en hypomanie, je ressens encore plus d'énergie que d'habitude, mes pensées s'accélèrent, il me semble que je comprends plus vite que d'habitude et tout me réussit sans sommeil. En fait pour une période de 3 à 4 jours, quelques heures de sommeil me suffisent. Jusqu'à ce que revienne le balancier, qui me rappelle que tout emprunt à la banque énergétique personnelle

doit être repayé avec un intérêt d'au moins 25%! C'est alors le crash, aucune énergie qui reste, je me traîne pendant quelques jours et j'essaie de survivre à la déprime qui l'accompagne.

– C'est toujours comme ça Mimi? Quand je ne me surveille pas oui.

Je dois donc essayer de me doser. Comme tout m'intéresse, je dois apprendre à dire non, à mettre ma santé au premier rang. Pas toujours facile, car comme les préjugés face aux maladies mentales sont grands je ne peux pas toujours expliquer pourquoi.

– Quelle est ta plus grande frustration vécue par rapport à ton état? J'en ai deux. La première c'est mon poids. N'étant pas une personne très active, la médication provoque un gain de poids malgré que je surveille

ce que je mange. La deuxième frustration est que ma banque m'a refusé l'assurance sur mon prêt hypothécaire dû au risque que représente ma maladie, et ce malgré le fait que je n'ai jamais été hospitalisée ni que je n'aie jamais bénéficié des assurances invalidité en 15 ans au même emploi.

Par contre, mon plus grand bonheur a été il y a trois ans, lorsque que j'ai rencontré mon amoureux. J'ai eu peur qu'il parte quand je lui ai annoncé mon état. Il a simplement réfléchi une minute ou deux et a dit: « c'est pas grave, on verra bien un jour à la fois? » « Effectivement » me dit Mimi pour terminer: « c'est toujours mieux de prendre la vie, un jour à la fois. »



PÉTROLE
PAGÉ INC.
Avec vous depuis 50 ans
NOVOCLIMAT
COMFORT, SANTÉ, ÉCONOMIES!

Prévost, Laurentides
450 224-2941 / 1 888 224-2941
petrolepage.com

Vente et installation de tout genre de système
Chauffage Thermopompe Bi-énergie
Au mazout, à l'électricité ou au gaz