

Devenez éducatrice de CPE

collecedi.ca/EducatriceEnfance

Formation d'éducatrice à l'enfance Cours de jour et de soir offerts.

Salon funéraire Rive Sud

salonlfc.com

Un service personnalisé, au meilleur prix, sans frais cachés

Offres d'Emploi au Québec

jobgo.ca

À la recherche d'un emploi ? Trouvez Toutes nos offres sur jobGO

ACTUALITÉS

Maison Vivre: ressource pour personnes dépressives

Renouer avec son corps et son esprit

Par Annick Oigny
Mercredi 25 février 2015 10:20:23 HNE



Photos: TC Media – Jean Laramée

Différentes activités et rencontres sont offertes aux stagiaires qui fréquentent la Maison Vivre, dont la salle Sensora.

«On entre ici avec le goût de mourir et on en ressort avec le goût de vivre», explique le directeur de la Maison Vivre de Saint-Hubert, Gérald Mongeau, pour décrire le cheminement parcouru par ceux qui franchissent les portes de l'établissement.

La Maison Vivre est un centre qui propose des ressources d'intervention thérapeutique à ceux qui souffrent de dépression ou de troubles anxieux. Les stagiaires qui fréquentent l'établissement doivent s'engager à temps complet, soit du lundi au jeudi, de 9h30 à 16h.

«Nos stagiaires prennent l'engagement de se présenter ici sur une période d'environ six mois, mais pour plusieurs, la durée de leur séjour peut s'allonger. Nous leur proposons des rencontres de groupes et individuelles qui sont planifiées selon un horaire préétabli», explique M. Mongeau.

Une démarche alternative à la médication

Rien n'est laissé au hasard à la Maison Vivre. Que ce soit la marche matinale de groupe, les ateliers d'arts plastiques ou de santé corporelle, ou encore la massothérapie, chaque activité est supervisée par des intervenants qualifiés et permet aux 15 stagiaires de reprendre contact avec leur corps et leurs besoins primaires.

Une des massothérapeutes du centre, Sylvie Laventure, utilise une approche qui vise à réveiller les émotions par le toucher.

«La massothérapie que je propose est de type suédois et psychocorporel. Ça aide les stagiaires à libérer les émotions refoulées dans leur corps. Un dépressif est pris dans sa tête et je tente de le ramener vers son corps. Plusieurs d'entre eux ont un blocage avec le toucher et nous devons y aller progressivement avant d'arriver à un massage complet», explique Mme Laventure.

Le lien avec le corps et la tête est également au cœur de l'approche du travailleur social, responsable des ateliers en santé corporelle et de la vie communautaire du centre, Michel Lauzon. Outre la massothérapie et l'électroponcture qui stimule le corps, M. Lauzon encadre les stagiaires pour mieux s'alimenter.

«Nous pratiquons plusieurs types d'exercices qui visent la prise de conscience corporelle, comme le yoga et le tai chi. Souvent, ceux qui arrivent ici ont eu tellement de traumatismes qu'ils ne se sentent plus physiquement. On leur réapprend à ressentir des choses aussi simples que le chaud et le froid.»

Un centre aux multiples techniques

Sur les trois étages de la Maison Vivre, on retrouve des bureaux réservés aux rencontres individuelles hebdomadaires, une salle pour les activités de groupe, un atelier d'art, une aire commune pour partager les repas et le dîner communautaire du jeudi, ainsi qu'une précieuse salle multi sensorielle, unique dans la région de Montréal.

«Le Sensora est une machine complexe et très dispendieuse, qui nous a été prêtée par la compagnie Sensortech, explique le directeur du centre. Il y en a très peu dans le monde. C'est un système environnemental qui va toucher trois types de sens: la vue, l'ouïe et le toucher.»

La salle sombre propose aux stagiaires une immersion d'images projetés sur une toile, de la musique et de la pression sur le corps, le tout programmé selon leurs besoins. L'effet voulu par ce traitement est de reconnecter des zones du cerveau qui ont été coupées à la suite de traumatismes.

À travers toutes ces approches, la vingtaine d'intervenants de la Maison Vivre travaillent de concert afin de rétablir l'équilibre émotionnel des stagiaires, avant de les voir quitter le service. Pour ceux qui auraient besoin de soutien supplémentaire, des activités post-programme leur sont offertes en soirée.

«Certains de nos stagiaires ont des parcours de vie tellement horribles, qu'ils doivent pouvoir profiter de soutien, le temps d'être plus solides dans leurs compétences émotionnelles et relationnelles et de créer un réseau essentiel à leur rétablissement», explique Gérald Mongeau, qui déplore le manque de financement qui leur permettrait de développer davantage ce volet de la Maison Vivre.

Commentaires des lecteurs »

Si vous possédez déjà un compte sur ce journal, connectez-vous pour ajouter vos commentaires.

En ajoutant un commentaire sur le site, vous acceptez nos termes et conditions et nos nétiquettes.

0 Commentaires Le Courrier du Sud

 S'identifier ▾

 Recommend 1  Partager

Les plus récents ▾



Commencer la discussion...

Soyez le premier à commenter.

AUSSI SUR LE COURRIER DU SUD

QU'EST-CE QUE C'EST?


Une autre agression sexuelle dans le même secteur

1 commentaire • il y a un mois

 **Jean-claude Turcotte** — Il est clair que les évènements récents tel que ce cafouillage frisant l'incompétence, la crise de l'eau ...


Une annonce pour l'aéroport de Saint-Hubert

1 commentaire • il y a 19 jours

 **Jos 101** — Ça sent les élections. Le parti conservateur qui fait des petites surprises alors que les plus grosses sont ...


Hausse de taxes démesurée

3 commentaires • il y a 2 mois

 **Charles Fields** — Bravo à Micheline et Georges. 100% d'accord.

Kasper chante Charles Aznavour

1 commentaire • il y a 14 jours

 **steve lachance** — credit photo steve lachance morency pour [@MsVisuel](http://www.facebook.com/msvisuel)

 S'abonner

 Ajoutez Disqus à votre site web !

 Vie Privée