

# La Maison 100 Limites

## Plan stratégique 2016-2019

### Notre mission :

**La Maison 100 Limites** vise la réadaptation affective et sociale des personnes présentant un trouble de la personnalité limite, par le développement d'une communauté thérapeutique basée sur la notion de « pairs aidants » et animée par des valeurs de bienveillance et de respect des frontières.

### Notre vision :

Offrir un milieu de vie et une opportunité de rétablissement où les personnes ayant un trouble de personnalité limite conjuguent leurs forces au profit d'elles-mêmes et des autres, afin d'apaiser leur détresse et les aider à surmonter leurs fragilités affectives et relationnelles, réduisant ainsi les épisodes toxiques de leur vie empreints de perturbations et d'instabilité.

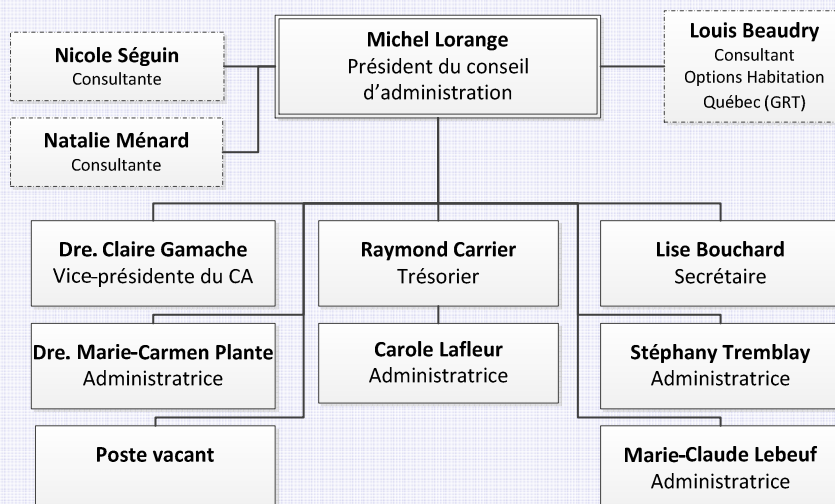
### Nos valeurs :

- ❖ Courage
- ❖ Collaboration et entraide
- ❖ Persévérance et ténacité
- ❖ Bienveillance
- ❖ Intégrité
- ❖ Éthique

### Nos partenaires :

- ❖ Options Habitation Québec (GRT)
- ❖ CISSS de Laval
- ❖ Chercheurs en santé mentale
- ❖ La Maison Esther
- ❖ Le Conseil régional des élus de Laval
- ❖ Le Centre d'implication libre de Laval (CILL)

### Qui sommes-nous



### Stratégies et actions prioritaires

- 1. Faire connaître notre projet et le trouble de personnalité limite (TPL) :**
  - a) Identifier un ou une porte-parole ;
  - b) Communiquer avec les journaux locaux pour obtenir un article ;
  - c) Développer des partenariats ;
  - d) Créer un site internet dédié à **La Maison 100 Limites**
- 2. Maintenir la recherche de fonds :**
  - a) Trouver un agent de développement ;
  - b) Renforcer notre partenariat avec la Ville de Laval ;
  - c) Solliciter des fondations, entreprises (publiques et privées) et l'état/gouvernement (CISSS, députés, etc.) ;
  - d) Obtenir le statut d'organisme de bienfaisance ;
  - e) Organiser des activités de levée de fonds.
- 3. Maintenir nos activités actuelles – ateliers :**
  - a) Mesure d'impacts : évaluer les économies réalisées dans le système de santé par nos actions ;
  - b) Solliciter des intervenants cliniques du réseau de la santé pour soutenir la tenue d'ateliers à titre de bénévoles ;
  - c) Maintenir le partenariat avec l'organisme qui prête/loue des locaux.
- 4. Poursuivre le projet de construction d'une maison d'hébergement :**
  - a) Poursuivre les démarches auprès de la SHQ ;
  - b) Poursuivre la démarche de recherche de terrain avec un agent d'immeuble ;
  - c) Identifier un entrepreneur potentiel.

# La Maison 100 Limites

## Plan stratégique 2016-2019

### Qu'est ce qu'un trouble de la personnalité limite (TPL) :

Le trouble de la personnalité limite (TPL) est une fragilité psychique caractérisée par une instabilité émotionnelle, de la difficulté à maîtriser ses impulsions et à maintenir des relations interpersonnelles saines. Les personnes aux prises avec ce trouble présentent des réactions excessives face à l'abandon, à l'invalidation et à l'injustice. Elles ont une faible estime de soi, des humeurs fluctuantes, une rage intérieure déstabilisante et un sentiment de vide que rien ne peut combler. Elles adoptent fréquemment des comportements autodestructeurs qui les amènent à "consommer" plusieurs services de santé.

L'origine de cette problématique ne peut être attribuée à une seule cause. Toutefois, il semble que des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux jouent un rôle dans le développement des symptômes. En effet, un enfant qui naît avec des fragilités génétiques de base dans un environnement familial invalidant ou malhabile avec ces sensibilités, risque beaucoup plus de développer un trouble de la personnalité.

Les idéations suicidaires sont présentes et c'est un enjeu crucial pour les intervenants. Les propos suicidaires ainsi que le conflit sont le discours du TPL, la monnaie d'échange entre lui et son environnement. C'est l'accent tonique sur l'émotion ressentie et un moyen de s'assurer que le message est bien reçu par l'interlocuteur. De récentes études démontrent que ces personnes vivent près de dix ans de moins que la population en général. Le risque de suicide est de 10% chez les TPL. Bien sûr, le risque suicidaire chronique en est un facteur, mais il y a aussi la toxicomanie et l'hygiène de vie bien souvent déficiente. Ces personnes sont en mauvaise santé métabolique (obésité, sédentarité, excès ou privation alimentaire, manque de sommeil, pauvreté, abus de médicaments, violence, anxiété, etc.). Cette clientèle est surreprésentée dans nos urgences et dans les bureaux d'omnipraticiens.

Les thérapies conventionnelles sont orientées surtout vers la diminution des « agirs » impulsifs et la gestion de crise, mais peu sur la reconstruction d'une vie plus saine. Les relations affectives, amicales, familiales demeurent douloureuses malgré la thérapie et la « réparation » est rarement au centre du rétablissement.

### La Maison 100 Limites – une approche novatrice :

Durant un suivi thérapeutique à la fois validant, chaleureux et encadrant, les TPL s'apaisent et se restructurent. La fin des suivis est d'ailleurs souvent laborieuse, activant des blessures d'abandon et privant le TPL du cadre affectif qui le maintenait dans un effort de restructuration. Le risque suicidaire est décuplé aux sorties de l'hospitalisation de même que les rechutes sont fréquentes lorsqu'on envisage la fin du suivi.

Le concept de **La Maison 100 Limites** devient une alternative et un complément à la poursuite d'une structure enveloppante et chaleureuse. Une structure où le concept de congé n'existe pas. Un lieu où les femmes TPL pourront se retrouver entre elles d'une façon beaucoup moins ostracisante et isolante.

La Maison servira de lieu d'hébergement temporaire à certaines femmes qui nécessitent un tremplin sécuritaire et structuré pour plonger dans une vie responsable et fonctionnelle. D'autres femmes pourront également y graviter en externe en participant à des ateliers ou simplement rendre une petite visite pour briser un moment de solitude ou de vide plus intense qui mène si souvent celles-ci à l'autodestruction. C'est un peu comme revenir chez soi, dans notre famille, auprès de gens qui nous reconnaissent et nous respectent afin d'y refaire le plein affectif et retourner, apaisée, affronter sa vie.

L'approche préconisée, qui consiste en un troc de services entre ces femmes, en lien avec les habiletés de chacune, fait de cette ressource communautaire **un lieu d'apprentissage thérapeutique innovateur**. En effet, la Maison veut amener ces femmes à miser sur leurs forces communes afin de les aider avec leurs grandes fragilités.

Créer **La Maison 100 Limites**, c'est tenter une approche novatrice. C'est créer avec les femmes TPL, un lieu de vie avec des assises solides sur lesquelles elles pourront s'appuyer pour tenter la restructuration de leur propre maison. Cette tâche de reconstruction se fera par le biais d'une communauté « d'aïdées-aidantes » sous le signe de la bienveillance et du respect.

On dit qu'il faut un village pour élever un enfant. Selon nous, il faut une communauté pour guider ces femmes vers le rétablissement.