

Conférences-Santé

Obed Dorléan : goûter aux fruits de l'expérience de la santé globale

Le Centre Bonne nouvelle organise une série de conférences sur la santé mentale du 3 au 25 mai 2024, au boulevard Léger, 5626 à Montréal-Nord, tous les vendredis et samedis de 19h à 20h30. COM 1 a rencontré la principale animatrice de ces conférences, Obed Dorléan.

Jobnel Pierre (J.P.). : Vous êtes d'origine haïtienne, et vous habitez à Montréal où vous êtes engagée dans votre église, Beer-Schéba. Votre organisation Les Services Katharizo tient à cœur le bien-être de sa clientèle, parce qu'elle enseigne les principes de santé globale pour permettre à tout le monde de comprendre la relation entre son corps, sa pensée et sa vie spirituelle. Parlez-nous de vous et décrivez-nous votre approche de la santé.

Obed Dorléan (O.D.): Je détiens un BAC en service social et ai travaillé plusieurs années en milieu hospitalier dans un département psychiatrique. Ce travail m'a vite amené à comprendre l'interdépendance qu'il existait entre le mental et le physique. Tout le long de mon parcours, j'ai développé un grand intérêt pour la saine alimentation et les principes d'une bonne hygiène de vie. Sans vraiment le rechercher, j'étais reconnue pour être « la fille qui mange bien » dans mon milieu de travail. Par la suite, j'ai fait une formation de trois ans aux États-Unis pour être « missionnaire médicale ». La nouvelle appellation est maintenant « éducateur pour la santé ». Nous faisons de l'éducation, de la prévention et de la promotion des principes de vie saine qui sont en harmonie avec le fonctionnement du corps. C'est à la suite de cette formation qu'est née l'organisation Les Services Katharizo. Notre vision est de devenir une plateforme d'éducation à la grandeur du Québec. Nous avons plusieurs services qui ont pour but d'amener l'individu à faire l'expérience de la santé optimale.

J.P.: Vous prônez l'approche holistique de la santé, centrée sur les dimensions physique, mentale et spirituelle de la personne. Comment expliquez-vous l'approche holistique?

O.D.: L'approche holistique consiste à prendre en considération l'individu dans sa globalité. Le corps est constamment en quête d'équilibre. Lorsqu'une dimension est affectée, cela se répercute aussi sur les autres dimensions de l'individu. D'où la nécessité de considérer la personne dans son intégralité. Un jour, j'ai rencontré une femme qui avait de sévères problèmes de digestion. Elle avait tout

essayé sans succès. En examinant son mode de vie, je découvre qu'elle avait du ressentiment pour une personne qui lui avait fait du mal et n'arrivait pas à pardonner ce qui avait été fait. Nous avons donc changé de stratégies et adressé les volets mental et spirituel. Ses symptômes digestifs ont diminué de 50%. À Katharizo, l'éducation de la santé repose sur huit remèdes naturels. Je les considère comme étant les piliers de nos interventions : **SANTÉ DE FER**. Voilà un acronyme à ne pas oublier !

- Soleil en abondance
- Air frais
- Nutrition saine
- Tempérance en tout temps
- Exercice physique
- Foi en Dieu
- Eau pure
- Repos

Comme vous pouvez le constater, ses remèdes sont accessibles à tous et ne nous coûtent pas les yeux de la tête !

J.P.: Vous êtes la principale animatrice d'une série de conférences sur la santé mentale au Centre Bonne Nouvelle, située au boulevard Léger, 5626 à Montréal-Nord, du 3 au 25 mai 2024. D'où vient l'idée de la tenue de cette série de conférences et à quelle finalité le Centre Bonne Nouvelle organise-t-il les ateliers sur la santé mentale ?

O.D.: Le mois de mai est le mois de la santé mentale. Partout au Québec, différentes activités de sensibilisation seront offertes au public. Partout où nous allons, la gestion des émotions est la clé pour avoir des relations interpersonnelles saines et harmonieuses. Que ce soit au sein de la famille, au travail ou à l'église, la santé mentale est primordiale. En organisant cette série de conférences, le Centre Bonne Nouvelle veut offrir à ses membres et la communauté environnante l'opportunité de s'éduquer sur ce sujet afin de s'aider ou d'aider quelqu'un d'autre. Ensemble nous pouvons être des baumes à la souffrance des individus.

J.P.: Toute une équipe de professionnels de la santé sera présente au Centre Bonne Nouvelle pour répondre aux questions du public. Quels sont les principaux sujets auxquels le public peut s'attendre durant cette série de conférences ?

O.D.: Les conférences ont pour but de sensibiliser la communauté sur l'importance de prendre soin de son cerveau, et rechercher un bon équilibre mental. Ça, c'est une priorité pour tous ! On souhaite aussi que les participants soient conscients de leurs préjugés. Comprendre les conséquences de la santé mentale sur la famille et la société, les grandes maladies mentales les plus connues. Nous aborderons comment les idées suicidaires, l'épuisement professionnel, les traumatismes affectent notre équilibre mental. Les participants pourront aussi trouver des outils concrets pour les aider à prendre soin de leur cerveau et gérer leur pensée et émotion. Un sujet à ne pas manquer et qui est très tabou au sein de notre communauté est la psychose. Nous allons prendre le temps de démystifier tout cela.

J.P.: Aujourd'hui, le problème de santé mentale devient un peu familier dans notre communauté ainsi que dans d'autres communautés au Québec. Certaines personnes n'osent même pas en parler. Pouvez-vous décrire brièvement quelques causes du problème de santé mentale? Est-ce possible de traiter les troubles liés à la santé mentale?

O.D.: La plupart des troubles mentaux et maladies mentales sont attribuables à des causes multifactorielles. C'est le résultat d'une interaction entre des facteurs sociaux, économiques, familiaux, biologiques et génétiques. Il y a des liens entre la santé mentale, les traumatismes, la physiologie, la santé physique et son milieu social. J'ai la conviction que Dieu peut guérir toutes les maladies. Notre part est de collaborer avec lui. Il met sur notre chemin des professionnels (les) qui peuvent nous aider à comprendre, gérer et traiter nos symptômes. L'important c'est de comprendre que nous ne sommes pas seuls.

J.P.: Votre approche de santé mentale est globale. Comment allez-vous aborder l'approche de la santé mentale prônée par la Bible durant cette série de conférences ?

O.D.: Très belle question ! Étant chrétienne, je trouve fascinant de voir que la Bible est en mesure de donner des principes clairs pour une bonne gestion de notre santé mentale. Lors de chaque présentation, nous partagerons un aspect spirituel en lien avec le sujet de la soirée. Il est intéressant de constater comment des recherches scientifiques aujourd'hui confirment des notions de préventions que la Bible avait mentionnées il y a des milliers d'années.

J.P.: Pour terminer notre entrevue, quelles sont vos attentes durant ce mois de sensibilisation aux problèmes liés à la santé mentale?

O.D.: Très simple. Que nous soyons plus sensibles à la souffrance de ceux qui ont des troubles de santé mentale. Reconnaître nos limites et préjugés. Nous avons tous le devoir de faire de la santé mentale notre priorité !

(Propos recueillis par Jobnel Pierre)