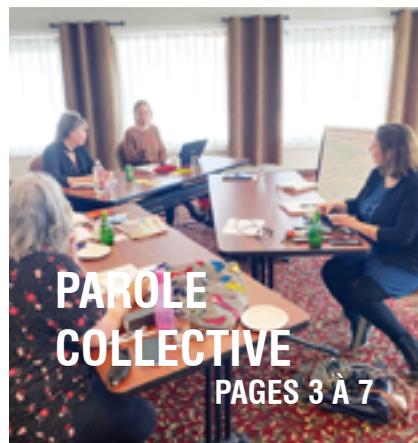


Le journal !

GRATUIT

SEPTEMBRE 2022



SOMMAIRE

Dans le journal du Mois de la parole collective en santé mentale, retrouvez....

PAROLE COLLECTIVE

Les textes qui nous ont été soumis dans le cadre de notre appel de textes. Des personnes des quatre coins du Québec nous ont envoyé le fruit de leur imagination avec pour thème la parole collective ou Je pluriel.

PAGES 3 À 7

JE PLURIEL

Des écrits parlant de ce qui nous rassemble et de nos particularités individuelles.

PAGES 12 À 14

OEUVRES D'ART

Les illustrations que vous retrouverez dans le journal sont des œuvres qui nous ont été envoyées dans le cadre d'un concours d'arts visuels que nous avons organisé. Les trois œuvres présentées sont les gagnantes!

PAGES 10 ET 11

ACTUALITÉS

Les nouvelles les plus fraîches concernant la parole collective et citoyenne, ainsi que des articles informatifs.

PAGES 14 À 19

ALLIÉS POUR LA SANTÉ MENTALE



Carole
LÉVIS
citoyenne engagée

Depuis plusieurs années, nous, les personnes premières concernées, luttons pour un mieux-être en santé mentale.

Le but de cette deuxième édition du Mois de la parole collective en santé mentale et de la première édition d'un journal, est de sensibiliser la communauté aux besoins criants pour une meilleure santé mentale.

En plus du journal, visitez notre page Facebook, le site internet et Instagram, du 6 au 30 septembre 2022. Vous pourrez visionner des capsules et entrevues avec des personnes premières concernées en action et bien plus!

La parole collective en santé mentale devrait avoir du pouvoir pour améliorer le bien-être. Nous sommes des groupes de personnes qui partageons un intérêt commun. Est-ce que ces groupes sont soutenus financièrement? Non, ou à peine! Pourtant, cela nous touche directement et émotionnellement. Nous nous réunissons pour parler de ce que l'on subit et, ensemble, nous discutons des services qui nous aid-

eraient à aller mieux. Même si nous n'avons pas tous la même histoire, nous avons tous le même intérêt!

Souvent, les déterminants sociaux de la santé font plus de dommages à notre santé mentale que la problématique qu'on a : si on n'a pas un toit décent, si on n'arrive pas à se nourrir convenablement, si on n'a pas les moyens de se payer un moyen de transport pour se déplacer et avoir une vie sociale, comment pouvons-nous survivre?

Quelques groupes existent, pensons au Groupe d'actions et de réflexion sur la participation citoyenne en santé mentale (G.A.R.E) : on se rencontre pour tenir des consultations dans certains organismes, récolter des témoignages et rapporter cette parole collective aux instances, là où une différence peut se faire.

Qui de mieux placé pour parler de ce qui ne va pas, de ce qui est difficile et bien sûr, de ce qui nous aiderait!

Je pense aussi à un organisme duquel je suis membre, le Collectif des Laurentides en santé mentale, qui se bat depuis 20 ans déjà pour reconnaître notre place dans la société. Le Collectif est un groupe « par et pour », c'est-à-dire par les personnes premières concernées et pour les personnes premières concernées. Plusieurs comités existent au sein du Collectif, comme par exemple, un groupe de travail sur les pratiques en santé mentale. Dernièrement, nous avons eu une rencontre pendant laquelle tous ensemble, on s'est permis de rêver en imaginant un centre d'apaisement. Même si on ne faisait que rêver, plusieurs étincelles sont apparues dans les yeux des membres. C'est avec ces rêves qu'on peut arriver à du concret! Plusieurs formations nous sont aussi offertes. Pour n'en nommer qu'une, mentionnons une formation sur la fracture numérique. Comment pouvions-nous aller de l'avant alors que tout était figé dans le temps avec toutes les restrictions? On ne pouvait pas se voir en personne. Plusieurs personnes ne connaissaient pas du tout le fonctionnement d'un ordinateur et encore moins d'internet. Avec cette formation, nous avons appris à de-

venir plus fonctionnels.

Quand on se rencontre dans ces groupes, on arrive en tant que personne à part entière : pas d'étiquette sur notre front pour nous considérer comme un diagnostic. On se respecte, on s'accueille et on se soutient tel qu'on est.

Nous formons un lieu d'appartenance, là où on se sent en sécurité, on se découvre des forces souvent insoupçonnées, on se dépasse et on croit à un mieux-être!

Ensemble, on est d'accord pour dire qu'un bon accueil dans les hôpitaux, avec un psychiatre, un psychologue ou un autre intervenant est la base d'une meilleure réponse à nos maux. Ensuite, on doit avoir accès à des services le plus rapidement possible pour ne pas que notre situation s'aggrave. Il doit y avoir plus de services offerts pour ne pas vivre éternellement sur une liste d'attente. Les tabous doivent cesser. On ne se fait pas juger si on fait du diabète, de l'hypertension ou autre... Pourquoi ce serait différent quand c'est notre santé mentale qui souffre?

En conclusion, le comité organisateur du Mois de la parole collective est très fier d'avoir mis sur pied cet événement si spécial. Nous, les personnes premières concernées, sommes importantes, nous sommes reconnues et on y participe. C'est pour nous que le Mois de la parole collective existe. Bien sûr, notre grand désir est que tout ce qui se passe pendant le mois de septembre puisse aussi sensibiliser les professionnels, nos familles et amis, ainsi que « Monsieur et Madame Tout-le-monde ».

C'est aussi le (Je) au pluriel. On ne peut pas tous se lever individuellement pour prendre la parole, mais il y a toujours une personne qui a envie de parler au « nous ».

Profitons de ce mois pour nous écouter, nous partager et nous faire des alliés!

Bon mois de la parole collective et que ce Mois soit éternel et rende nos vies meilleures.



TIRAGE : 3000 copies

Pour joindre ReprésentACTION santé mentale Québec, l'initiateur du Mois de la Parole collective en santé mentale :

Marité Lord
representaction@agidd.org
438 520-4443

Sandra Côté
parolecollective@agidd.org
438 372-4443

www.representationsmq.org
www.facebook.com/RepresentACTIONsmQ

Comité organisateur

Sandra Côté, Nancy Sophie Lavoie,
Simon Paquette, Carole Lévis,
Marie-Christie Gareau et Marité Lord

Correction et révision

Sandra Côté, Nancy Sophie Lavoie,
Simon Paquette, Carole Lévis,
Marie-Christie Gareau et Marité Lord

Crédits photo

Pauline Cyr, Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale 02

Mise en page

Anne-Marie Auclair, infographiste

Impression

The Record

LE MOIS DE LA PAROLE COLLECTIVE EN SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI?



Sandra
CÔTÉ
Chargée de projet
ReprésentACTION
santé mentale Québec

En septembre 2021 a eu lieu la première édition du Mois de la parole collective en santé mentale. Pourquoi cet événement? Qu'est-ce qu'on célèbre? Qui veut-on toucher?

Au Québec, plusieurs organisations régionales se consacrent à la participation des personnes premières concernées aux instanc-

es décisionnelles. En effet, qui de mieux que les personnes qui bénéficient des services pour influencer les décideurs sur ce dont elles ont besoin? De plus, ces organisations désirent que le plus grand nombre puisse s'exprimer et se sentir représenté. Elles organisent donc des rencontres de discussion et permettent aux personnes présentes d'élire des délégués qui agiront comme leurs représentants au sein des instances décisionnelles.

Le Mois de la parole collective en santé mentale vise donc à sensi-

biliser les personnes utilisatrices de services en santé mentale, les travailleurs de ce milieu ainsi que les décideurs à ce modèle démocratique d'appropriation de pouvoir citoyen. Ce mois est aussi une célébration des nombreuses personnes qui s'impliquent bénévolement dans nos organisations, parfois depuis dix ans, parfois même depuis vingt ans! Même pour celles qui sont nouvellement arrivées, toutes sont animées par le désir d'améliorer les choses, par l'idée d'aider son prochain, par le besoin de bouger et d'agir!

MY EXPERIENCE OF MENTAL HEALTH

Michael J.
MILLER
région de Montréal

I suffer from anxiety, fear, and a certain amount of depression, like many of my peers, as well as some OCD. I have a physical illness (kidney disease) that, while under control for now, is a source of worry and depression. I also have fears of things like medical and dental procedures and travelling out of my local area. I am working on these, being proactive by eating healthy and getting exercise. My spirituality helps me a lot to find some peace, strength and self-love. I am endeavouring to learn how to forgive both myself and others.

I break my social isolation by spending some time with friends and family, particularly my mom. I help my mother with various tasks and of course she helps me a lot too, for example providing healthier meals full of vegetables. I give to charity which is a source of joy and meaning. I attend various public events like music concerts, movies and Shakespeare in the Park. The pandemic has of course been a source of stress but I have participated in many Zoom and mutual aid groups and met some nice people that way. My journey with mental and physical health has been a long one, but I am very motivated to seek out peace of mind and well-being. I do believe there is hope for all of us.

SOUFFRANCE

Stéphanie
JOBIN
région de Québec

Je suis invitée à explorer ma tête

Ouf... où est la poignée il n'y a qu'une porte sans possibilité de l'ouvrir... j'ère ici et là, là-bas et au-delà... j'entrevois une fenêtre je m'approche non sans (100) craintes... je regarde à l'intérieur... C'est le néant c'est l'infini

L'infini qui apporte son lot de chemins, d'embûches, de trajectoires autant pénibles les uns que les autres

Je m'accapare de mon coffre à outils et je me questionne à savoir si j'entre ou pas...

C'est ma tête après tout, que peut-il m'arriver ou que puis-je découvrir que je ne sais déjà?

Tous les chemins, les parcours qui y sont me sont familiers je peux même les traverser les yeux fermés

Mais il y a ces voix qui me manipulent, qui veulent que je contourne le déjà-vu, le trop vécu

Je dois trouver la poignée pour que l'accès soit plus accessible

Ouvrir mon esprit, accueillir les opportunités. Je ne peux pas prendre un autre sentier, je le connais pas, il peut être dangereux, il peut être libérateur, mais je ne peux pas

Je dois aller sur une terre connue, là où toutes les options ont été labourées

C'est grand dans ma tête

C'est bruyant comme un ouragan, volatile comme des confettis

En y pensant bien, avec l'expérience vécue, si je n'ai pas aperçu la poignée auparavant c'est qu'elle ne s'y trouve pas

Donc... elle est dans l'inconnu, dans le lâcher-prise, dans la résilience. Le choix qu'il me reste est de prendre le chemin le moins fréquenté.

À suivre.

- [...]

Vivre avec une santé mentale dysfonctionnelle, c'est aussi cohabiter avec la solitude, la rage, la peine, c'est pas facile pour nos proches à tous les jours... mais eux ont le choix de nous tenir compagnie, tandis que nous sommes obligés d'endurer toutes ces souffrances.

L'ESPOIR DU JE PLURIEL

Linda
PARADIS
région de l'Outaouais

J'ai réfléchi longtemps à ce thème, sans trop savoir comment l'aborder : le JE pluriel. J'ai d'abord pensé que le Je, c'est moi, c'est une personne vivant avec un trouble d'anxiété généralisée ou encore avec tout autre trouble de santé mentale. Le pluriel, c'est plusieurs; plusieurs personnes dans une grande communauté hétérogène, composée de personnes de tout âge, atteintes de toutes sortes de conditions et poursuivant tout plein d'objectifs. Puis, en ce Mois de la Parole collective en santé mentale, j'ai aussi pensé que le Je au pluriel, c'est moi ET toutes les autres personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale, de toutes les tranches d'âge et de toutes les origines.

La vie peut être toute simple. Elle peut aussi être très complexe pour une personne vivant avec un trouble de santé mentale. Et elle peut devenir encore plus complexe lorsque ce trouble est mal compris ou mal accepté. Un jour, la personne reçoit son diagnostic; souvent elle le cache à sa famille ou à ses amis, puis elle s'isole. Elle cherche à comprendre, elle essaie de s'adapter aux demandes de son travail, de la société, mais ce n'est pas facile. Son état se dégrade, elle ne fait plus les activités qu'elle aimait, elle ne croit plus en elle. Elle se sent regardée, jugée, mal aimée par les autres et même par elle-même. Tous les jours, c'est un combat pour cette personne. Pour comprendre comment, pourquoi? Pour essayer de guérir? Pour essayer de vivre avec? Pour arriver à retrouver un certain train de vie? Pour s'en sortir? Pour demander de l'aide? Pas facile...

La parole collective, je souhaite que ce soit la parole de toutes les personnes qui vivent des situations concernant la santé mentale, qui en souffrent, qui veulent dire comment elles se sentent et ce dont elles ont besoin. Je la vois de la façon suivante : c'est chaque individu qui peut raconter son expérience afin d'enrichir la compréhension de la cause, attirer de nouveaux regards positifs de la part de la société en général et ainsi faire augmenter les ressources disponibles, pour venir en aide aux personnes ayant besoin de se comprendre, de se guérir, de s'estimer. C'est chaque personne qui en parle, avec son individualité, à un ami, à un proche, à un spécialiste en santé mentale qui peut apporter un espoir à la collectivité. J'ai compris qu'en parler aux autres, ça soulage, ça libère et ça aide. Et plus on en parle, plus ça aide. Et plus on est de personnes à en parler, plus le Je devient pluriel dans toute la communauté. Les barrières tombent, il y a beaucoup plus de compréhension et d'acceptation. Le Je devient pluriel dans toute la société aussi.

Pour moi, et pour toutes les autres personnes, je sais qu'il y a de l'espoir. Ça passe par la connaissance, la parole et l'acceptation de la condition mentale d'une personne. L'acceptation par les personnes qui en souffrent, par les proches qui en souffrent bien souvent aussi et par toute la société. La personne atteinte d'un trouble de santé mentale a un cœur qui bat, une tête qui réfléchit, des oreilles qui entendent et une bouche qui peut s'exprimer. Elle est capable d'accomplir beaucoup; elle a des idées, des forces, des rêves... Mais le jugement des autres et cette crainte de demander de l'aide l'amènent souvent à oublier ses forces et ses rêves, à moins entendre, à moins apprécier les petits plaisirs de la vie et à moins s'exprimer. Pour qu'il y ait de l'espoir et de la guérison, je souhaite que le Je qui souffre en parle et que le Je qui n'en souffre pas, en parle aussi, sans tabou et sans jugement. Il faut prendre la parole, il faut donner la parole. C'est ça, la parole collective. Je rêve de ce jour, quand tous les Je du monde en parleront.

COLIBRIS (OU VOLER À REÇULONS)

Pascale

MONETTE

région de Montréal

« dire pour agir,
dire c'est agir,
dire et agir,
dire pour oublier de se taire »

-HERVÉ BOKOBZA
Manifeste d'un psychiatre outragé

un labyrinthe de pièces
plus blanches les unes que les autres
jusque derrière les portes ouvertes
où se cachent des clowns fendus

clouée à une chaise en plastique
les feuilles tremblent
j'attends mon procès
des mots que je ne comprendrai pas

et qui m'enfermeront
dans une toute petite salle
aux murs blancs aussi

le psychiatre arrive
il s'assoit
il siège
comme sur un trône
ne me regarde pas

une table agit comme une limite-
coupe un gouffre entre nous

je cherche ce que ses mains veulent
prendre

il sait, ne connaît pas
il prend, ne comprend pas

avale d'un trait tout de suite
applique et se vante
d'être comptable
d'être technicien

étiquette, contrôle
établit un protocole pour hier

et la relation à soi?
et la relation à l'autre?
et l'œuvre du temps?

oreilles, qui est fou, folle
au nom de qui?
au sein de quel lieu?
et pourquoi?

dans ma cellule les pensées me
gardent captive
s'infectent, se propagent,
ont des familles de huit enfants et je
manque d'espace

j'enfile ma robe
danse menottes aux pieds

ma robe est un abri, un pont, une fête
elle est en feu et c'est tout
ce qu'il reste de lumière

j'aurais aimé les lianes des arbres
au lieu des barreaux
une forêt où s'allonger
au sommet des catastrophes
une main tendue, une oreille
au lieu des prisons

aux monstres que j'héberge contre
moi en silence
aux lumières nées de la glace
fracassées par elle

je nous bricolerai une maison avec
tout ce que je n'ai pas

le soleil sous la table de la cuisine
en train de fondre, nous tiendrons
le ventre malade de l'autre
portes ouvertes, clouées, immenses

l'anxiété tue à chaque fois
mais je tenterai
je tenterai encore

dehors, l'odeur des lilas
j'ai envie de voyages solaires

du bleu je passe au rose pâle
à l'orangé
la tête ruisselante
je suis sortie de l'hôpital
des gants de velours des genoux en
métal

en salle d'opération, je jardine
avec les monstres et la folie

je navigue, le souffle court
au sein d'institutions criblées de trous
et de professionnel.les armé.es

assis.es en cercle
on parle des marques
que certain.es nous ont laissées

les tables et chaises disjonctent

on se raconte de belles histoires
l'horreur aussi
mais on s'obstine à rêver d'un jardin
on s'obstine à parler
des violences de l'injustice

de nous

on s'obstine à construire
avec elleux ou sans
un paysage qu'on verra bientôt

loin de moi l'idée de condamner en
bloc
le système de soin en santé mentale
plutôt ouvrir ce qui se cache
dans les sales armoires

repeindre la maison
avec un peu moins de noir
avec un peu plus de jaune
et ajouter un lampadaire
et quelques bacs à fleurs
et une chanson quelconque
avant de franchir la porte d'entrée

si tu es avalé.e par les nuits froides
dis-le moi
nous partagerons mes plus belles
couvertures
emmitoufle-toi
tressons-nous serré.es
ne t'empêtré pas
je t'en prie

je vois tes mains
tracent des murs
nous tracerons ensemble si tu veux
mille ou une couleur

avec nos échardes
nous construirons des abris
les genoux en sang
ornés de porcelaine

je t'apprendrai des noms de fleur
l'odeur des géraniums

nous tromperons la noirceur ensem-
ble si tu veux

LE CAS D'VIDE



Anthony
THIBAULT
région de l'Estrie

Ma santé mentale sent le renfermé

J'ai envie de mon appart, m'expulser

Désolé de mon offense contre les deux
mètres de distance

De ma vie sociale, j'ai une carence

La SQDC fait pas le sabbat

Pis les dépanneurs font un tabac

Fume fume fume, le temps passe plus
vite

J'va jaunir les quatre murs dans
lesquels j'habite

Un mélange de sauce, de frites, pis de
fromage

Mes papilles, sont à l'abordage

Pluie, soleil, soleil, pluie, l'arc-en-ciel
semble infini

Puisque reportée, est la date de sortie

C'est une pause pour le bien-être de la
Terre

Elle se fait moins écraser par des
pneus d'char

Y'a moins de pollution dans l'air

Et, dans le ciel, on peut quasiment voir
l'Étoile de la mort

Rassemblements interdits

On propose presque l'inertie

Avec des habitudes automatisées

De la matinée jusqu'au soleil tamisé

La seule chose pleine, c'est ma tête

De mon anxiété, je ne suis plus le
maître

Mes pensées coulent au travers un
barrage de castor

D'un côté, ça passe, mais ça s'accu-
mule de l'autre bord

Pour faire passer cette phase

Faut que j'te jase

Texto, téléphone ou vidéo

Sors-moi de ma solitude, de laquelle je
suis devenu accro

Sauve des vies, reste chez vous

Sinon, tu seras celui qu'on accuse

Chers animaux, mes sincères excuses

Je comprend maintenant le fauve dans
le zoo

Ce virus, ennemi invisible

Nous a bien eu de manière risible

Ce n'est pas comme être armé pour
tuer un prédateur

Dans la faune mondiale, y a pas de
gun pour éliminer la peur

Quand les espaces vacants se rem-
pliront de gens

Je vous convie, à vider fluidement votre
esprit

Que votre bouche expulse les mots qui
sont depuis longtemps enfouis

Pour ainsi, faire le tri dans votre cerveau
et dire "bye" à cet isolement

Je commence à avoir la patience qui
boite

Donnez-moi de l'oxygène, pour que
mon sang d'encre redevienne écarlate

Je serai dans la ligne d'attente, en es-
pérant qu'elle soit moins longue que
mes cheveux

Reste plus qu'à aplatir la courbe,
jusqu'à ce qu'on pogne le creux

NAÎTRE ET MOURIR EN SANTÉ



Isabelle
DUPUIS
région de Laval

J'ai eu la chance d'avoir un suivi relativement long du SIV — dont les lettres signifient Suivi à Intensité Variable — du CIUSSS de Laval. Durant deux ans, je me suis battue envers et contre tout pour éventuellement en être là où j'en suis aujourd'hui. Avoir une travailleuse sociale à mes côtés m'a sauvée, notamment en me permettant de regagner un bon style de vie, dont une plus grande indépendance et une meilleure santé mentale. J'ai appris à être assidue dans la prise de ma médication, j'ai appris à sortir à l'extérieur de nouveau et être assez forte psychologiquement pour me rediriger vers le marché du travail. Toutefois, tous n'ont pas cette chance.

Certains reçoivent cette aide bien trop tard. Les listes d'attente sont longues partout. Il y a une pénurie de personnel dans le système de santé, il manque d'intervenants partout. Je crois que nous avons écopé d'une organisation malade depuis des années, qui ne fait que s'effondrer plus le temps passe. La pandémie a révélé la gravité de ces dommages au sein de notre société. Aujourd'hui, nous pouvons tous devenir des itinérants. La réalité fait mal à écrire! L'espoir de voir émerger du gouvernement davantage d'appuis aux organismes communautaires et aux services de santé me semble une utopie. Nous sommes tous à risque de nous voir sombrer sans un toit sur la tête, de dériver seul sans aide, de développer une maladie mentale et de devoir attendre. Ce n'est pas tout le monde qui s'en sort, malheureusement. À travers tout cela,

des organismes doivent fermer leurs portes, faute de financement. Aux dernières nouvelles, Le Local Centre-Ville est aux abois. Nous entendons constamment les impacts de la crise du logement, sans que le gouvernement ne puisse réellement faire quelque chose pour y remédier. Le manque déplorables de services essentiels à tous les niveaux de la société se chronicise avec la pandémie. Cette dernière touche à sa fin, mais pas ses conséquences indubitables. Nous sommes tous reliés, soumis au bon vouloir d'un système défaillant, qui n'épargne personne.

Je me compte chanceuse de ce que j'ai eu. J'aimerais entendre aux nouvelles que chacun a reçu sa dose d'espoir. Un intervenant et sa santé en cadeau, quoi. Je crois que nous avons la volonté d'améliorer notre monde, un jour à la fois, malgré tout. Au cours des dernières années, l'im-

portance de la santé mentale a su se tailler une place au cœur de la place publique. Nous en avons tous une, qui mérite d'être traitée aux petits oignons. La pandémie aura ralenti l'accès à des ressources primordiales pour assurer le bris de l'isolement de ceux plus fragiles aux aléas de la vie. Les besoins en santé mentale ne tarissent pas, bien au contraire. Nous sommes des combattants, qui sont debout et prêts à se démener pour assurer la pérennité des services nécessaires pour la prochaine génération. Dans toutes les sphères de notre société, le combat est le même : vivre une vie décente et partir en toute quiétude. Naître et mourir en santé.

ROSEAU SOLITAIRE



Rachel
ST-PIERRE
région de Québec

Je au pluriel
Je au tu-il-nous-vous-elles
Iel, au pluriel
Je aux peurs-pleurs

Ils et Elles
Dans leurs têtes,
Roseaux solitaires
Solidaires, tout de même
Racines qui s'entrecroisent
Dans le même sol
De glaise
Solitaires
Solidaires
Solides dans la terre
Roseaux qui plient sans toucher terre
De la terre à la tête
La tête au vent
Dans les grands vents

Ne pas casser
Rester
S'accrocher
Espérer
Traverser les tempêtes et les gens
mauvais
Les marées
Marécages
Commérages
Comme un orage.
Je au tu-il-nous-vous-elles
Iel, au pluriel

Toucher le ciel
Redescendre
De la cendre à la terre
Toujours solitaires
Comme un loup de mer
Qui a le mal de mer
Comme un loup qui a perdu sa meute
Sans repaires

À la recherche d'un autre comme lui
Seul au monde
À la dérive du mont Wilson

Dans sa faille qui déraile
Un goût de métal
Mental
Maladie, on lui a dit
Il et elle ont entendu mal-à-dire
Alors iel s'est tu
Garder le silence
De ces mots qui dérangent
De ces maux qui démangent
Garder le scotch
sur la switch des mots qui résonnent
Désarçonnent
Désamorcent
La bombe qui quelque part
Menace de partir en trombe

Garder le silence
Au singulier comme au pluriel
Parce que la pluie elle est plus belle
Quand on ne parle pas par-dessus elle
Parce que la pluie elle est plus belle
quand on danse avec elle.
À deux c'est toujours mieux

À plusieurs ça goûte meilleur
Même quand on garde le silence.

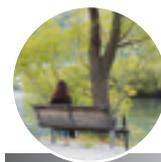
Je au pluriel
Je au tu-il-nous-vous-elles
Iel, au pluriel.
Roseaux solitaires
Solidaires
On n'est jamais seul à plier
Toucher terre
Tomber par terre Ver de terre
Ramper la langue à terre

Des champs de roseaux solitaires
Sauvages
mais apprivoisables
Dans une bulle de verre
Essaie, tu vas voir
Quand on lui parle
Le roseau tend l'oreille
Il se penche
Écoute
Puis se redresse
Fier
Même en dérouté

La tête toujours vers le haut

Maladie
Mal à dire
Mal à être
Mettre la malle
Partir au pays des roseaux solitaires
Les cueillir et s'en faire un bouquet
Solitaires au pluriel
Solidaires dans la terre
Pousser tout croche
En s'appuyant sur le voisin
Qui lui comprend d'où l'on vient
À mille on se sent moins seul
Même quand on s'appelle roseau
solitaire

LE CHEMIN DE L'ESPOIR



Manon
ST-JEAN-LA-FRAMBOISE
région inconnue

Je marche un instant, je vois la vie
chamboulée,
sous le regard soudain d'un arbre
deshabillé

Je me demande si la vie m'a jeté
un sort

Une souffrance que j'ignore

Je me cherche je suis perdue

Je dois affronter, je fige, je me
sauve de la peur inattendue

Les scénarios catastrophes
déclenchés

Confuse à l'idée de perdre le sens
de la réalité

Je m'assois sur un banc

Et je prends le temps de vivre le
moment présent

Observer toute la beauté qui
m'entoure, le lac et la nature

Je prends de grands profonds
respirez l'air qui est si pur

Je m'apprête à reprendre le chemin

Et à embrasser à bras ouverts le
destin

Qui est le début de mon histoire

Le chemin de l'espoir...

LES DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ

Comment notre santé mentale peut-elle ne pas être affectée si nous n'avons pas de toit ou un logement insalubre, si on n'a pas les moyens nécessaires pour se déplacer? Comment faire pour équilibrer notre vie si on n'a pas les moyens de se nourrir adéquatement dû au fait qu'on est trop pauvre pour le faire, déjà que juste le fait de vivre la pauvreté affecte notre santé mentale? Malheureusement, la société a beaucoup d'incompréhension par rapport à la santé mentale, trop souvent on est rejeté, on se promène avec une étiquette de diagnostic sur le front, ce qui fait que c'est encore plus difficile d'aller mieux!

- Carole Lévis, citoyenne engagée

UNE HISTOIRE DE VIE

Suzanne
RENAUD
région de Québec

Dans les années 90, je travaillais en tant qu'adjointe administrative pour une caisse. J'ai commencé à avoir des difficultés au travail et je réalisais que mon rendement commençait à être moindre. Mon employeur a alors décidé de me descendre de poste, je suis donc devenue commis au service à la clientèle. J'en ai discuté avec mon médecin et elle m'a référée à un psychiatre. J'ai alors eu un diagnostic de dépression majeure. Lorsque j'ai appris mon diagnostic, j'ai voulu me suicider et je me suis fait hospitaliser. Pendant mon séjour à l'hôpital, j'ai rencontré des personnes comme moi, qui souffraient de trouble de santé mentale. J'ai réalisé que je n'étais pas la seule qui vivait des détresses comme j'ai vécues. On m'a donc offert des rencontres avec une travailleuse so-

ciale. Après plusieurs rencontres, mon intervenante m'a parlé du Boulev'Art, un organisme communautaire de ma région et j'ai fait une demande de service. À mon arrivée, j'ai rencontré la coordonnatrice qui m'a présenté les services de l'organisme.

Ma première expérience au Boulev'Art a été confrontante, j'avais du mal à concevoir que cela pouvait m'arriver. Lors de mes visites au centre de jour, j'ai rencontré plusieurs intervenants gentils et ouverts avec lesquels j'ai pu discuter de ma situation. Je me suis sentie à l'aise, moins seule et ils me donnaient des outils pour la gestion de mes émotions à la suite de ma dépression majeure. Par bout, j'avais l'impression que je n'avançais pas. J'ai commencé par m'inscrire aux ateliers ; tout d'abord, je me suis inscrite à un atelier de création d'un journal à l'interne. Par la suite, je me suis engagée dans un atelier de couture, à la cuisine collective et

à l'atelier de rétablissement. Après quelque temps, je me suis inscrite à d'autres ateliers tels que l'écriture, la lecture et autres. Pendant ma participation aux ateliers, j'ai commencé à comprendre mes comportements, mes émotions, mes sentiments ainsi que mes perceptions. J'ai assisté au camping du Boulev'Art et nous avons fait des blagues ; cela a détendu l'atmosphère. J'ai bien ri, j'ai été plus à l'aise de m'adresser aux gens, je me suis sentie moins coupable. J'ai réalisé que ma parole était aussi importante que les autres.

Il y a six ans, je me suis impliquée dans le conseil d'administration de l'organisme. J'étais plus à l'affût des nouveautés et je me sentais finalement impliquée. Cette implication m'a permis d'avancer dans mon processus de rétablissement, j'ai développé un sentiment d'appartenance envers le milieu. Cela m'a permis de cheminer.

Si une personne me demande de l'aide, je lui suggérerais d'aller chercher les services dont elle a besoin. Pour ma part, l'hospitalisation m'a bien aidée, c'est ce qui a marqué le début de mon rétablissement et de ma prise en main. Il ne faut pas que la personne croie qu'elle est la seule avec ses sentiments ; « Tu as du chemin à faire et tu dois le faire ». Je vais l'encourager à parler à quelqu'un, de cette façon, elle pourra se libérer de ses sentiments.

Mon chemin vers le rétablissement n'a pas été parfait. J'ai vécu des hauts et des bas, mais avec l'aide que j'ai obtenue, je suis parvenue à retrouver une certaine tranquillité d'esprit.

JE, PLURIEL

Rémy
GAGNON
région de Québec

Mon histoire est assez simple, pour ne pas dire commune. Elle a commencé alors que j'avais 30 ans, très exactement. Ça sentait le retour à l'école, les feuilles mortes et le début de l'hiver. C'était par contre une belle journée d'automne, ensoleillée et multicolore.

Malheureusement, ce n'était pas comme ça que les choses se passaient dans ma tête. Même si mon métier d'horticulteur me permettait de travailler à l'air pur, en communion avec la nature, même si je m'entraînais, peignais et jouais de la musique, dans ma tête tout était loin d'être multicolore. Ça sentait le fumer et l'hiver s'annonçait, me semblait-il, rigoureux.

En fait, je me tapais une sévère

dépression, accompagnée de la psychose qui vient souvent avec. J'avais de sérieuses pensées suicidaires, et pour ne rien améliorer, je croyais être ensorcelé. Après avoir été dans ce sale état pendant quelques semaines, j'ai décidé de me faire emmener par mon épouse à l'Hôpital Robert Giffard, non sans avoir auparavant rencontré un médecin de famille et une travailleuse sociale. Et c'est là que commence véritablement mon aventure du Je, pluriel.

J'avais l'air décidé comme ça, mais c'est la peur de ce qui m'arrivait et le fait que je ne comprenais pas, qui me faisait avancer. Et quand le verdict est tombé, comme quoi on m'hospitalisait pour une durée indéterminée, là je me suis senti poussé dans mes derniers retranchements. Rien à faire, on m'a convaincu, ou du moins incité fortement, à me faire soigner, sans quoi je me sortais très difficilement de ce marasme.

Le but de cette histoire n'est pas de

vous faire l'étalage de mes thérapies et de ma pharmacopée. Mon objectif est plutôt de vous montrer de quelle façon je suis passé du JE, pronom personnel, au Pluriel, au Nous.

Quand on m'a donné une chambre de quatre lits, et après qu'on m'ait enlevé mes effets personnels, je me suis senti vraiment, mais vraiment seul. Le premier soir a été particulièrement pénible. J'avais dans ma chambre un jeune qui souffrait de schizophrénie. Il était agité et j'ai été obligé de lui faire peur pour qu'il lâche ma lampe de chevet. Je m'enfonçais alors dans le moi, dans le je, et non dans le pluriel. En effet, je me sentais tellement seul, j'avais tellement peur, et ne voulais surtout pas le montrer. Au matin, à la pesée et distribution des pilules, je ne savais tout simplement plus ce qui m'arrivait. Je regardais tous ces gens qui m'entouraient et me demandais ce que je foutais au milieu d'eux. Je n'étais pas comme eux, me disais-je. Je n'étais pas malade mental. J'ai réagi de cette façon

pendant quatre ou cinq jours, m'isolant moi-même de plus en plus.

Jusqu'au jour où mon chum Frenette est arrivé. Victime de crises paniques assez spectaculaires, entre autres, il prenait la situation avec philosophie et avec un humour déconcertant. Cet humour était contagieux. Il parlait à n'importe qui. N'importe qui, vraiment. Et sans le faire exprès, il m'a inclus dans le groupe. Je me suis conjugué au pluriel. Je me suis fait des amis et j'ai pris conscience que oui, j'étais comme eux, ni plus ni moins, à quelques différences près dans la souffrance vécue. Si bien que, des années plus tard, lors d'un autre séjour à l'hôpital, j'étais débarrassé de mes préjugés, et mon (je) est devenu (nous) bien plus facilement. Ce qui m'a permis d'intégrer un groupe d'artistes-qui, tout comme moi, ont diverses problématiques de santé mentale.

Nous guérissons mieux ensemble.



Qu'est-ce que le masquage diagnostique?

Pour moi, cela signifie toujours le risque qu'on me refuse un service essentiel à l'urgence, par exemple, pour me sauver la vie. Tout simplement parce qu'au lieu de me croire comme tout le monde, ils ne me prennent pas au sérieux et m'accusent d'exagérer dû à mes diagnostics en santé mentale.

- Caroline, citoyenne engagée, Bas-Saint-Laurent



PENDU À MES LÈVRES



Éric
TRUDEL
région de Québec

Seul, je suis pendu à mes lèvres,
attendant mes premiers mots
Ils sont là, ils se bousculent dans ma tête,
Mais aucun d'eux n'ose se présenter à la porte de mes lèvres
Trop peureux de s'enfarger les uns dans les autres et de perdre tous leurs sens.
Les consonnes sont tout à coup difficiles à prononcer,
Sans elles, je me sens démuni
Comment donner forme à des mots sans leur présence
Les b, les p et bien d'autres ne prennent pas vie,
Malgré leurs clartés dans mon esprit
Les muscles de ma bouche semblent juvéniles et maladroits,
Comme s'ils apprenaient à parler pour la toute première fois

Cette fois-ci, la volonté seule ne peut me mettre les mots à la bouche
Je devrais encore patienter, réapprendre à parler,
Comme un jeune nourrisson qui arrive au monde
C'est angoissant, de se retrouver dans un corps qui a perdu tout le bagage d'une vie
Réapprendre à parler n'est que le début,
Il me faudra réapprendre à manger, à marcher, à courir, à écrire
Difficile de se sentir prisonnier de son propre corps, enfermé dans son propre mutisme,
Même si derrière ces yeux se trouve un esprit vif
Avec plein de ressources et d'innombrables expériences de vie, ce corps a tout oublié
Il doit recommencer du début, réapprendre un pas à la fois, une syllabe à la fois, un mot à la fois,
Construire des phrases, que pourtant, il avait dit auparavant des milliers de fois

SCHIZOPHRÉNIE



Élisabeth
COLETTE LABBÉ
région de Saguenay-Lac-Saint-Jean

Des étrangers résident quelque part dans ma tête
Parfois ils se font discrets, plutôt silencieux
D'autres fois ils s'époumonent, rugissent de mille feux
Trouver leur maison est une insoluble enquête
Ils n'ont pas de nom, d'âge ou de visage
Ils n'ont pas de nationalité précise
Vivre avec eux est un difficile apprentissage
Parce que la fin du monde ils la prophétisent
Dans leurs moments de mécontentement

Ils hurlent que je suis une bonne à rien
Leurs voix sont solides, rapides, c'est assourdissant
Ils sont aussi confiants que de vieux politiciens
D'autres fois, ô joie, je suis la plus intelligente
La plus allumée et la plus appréciée
Mais ce n'est que le temps d'un court été
Car leurs récriminations se font à nouveau bruyantes
Des étrangers résident quelque part dans ma tête
Ils me susurrent des mots durant la nuit
Je les entends me dire, juste avant mes rêves
« Nous sommes avec toi pour la vie »

LA PAROLE COLLECTIVE

Nous, personnes premières concernées, nous avons toutes notre mot à dire pour notre mieux-être, alors unissons nos voix.



- Carole Lévis, citoyenne engagée



VERSEAU

Les natifs du Verseau seront renversés d'apprendre qu'une excellente nouvelle ou nouvelle excellente, vice et versa, leur sera annoncée très bientôt. Vous en tomberez à la renverse!



VIERGE

Les natifs du signe de la Vierge sont susceptibles de recevoir un héritage d'une vieille tante oubliée. Peut-être une forêt, des îles ou une statue ; c'est à voir. Il se pourrait également que vous receviez un appel d'un vieil ami du nom de Saint-Esprit.



POISSONS

Il vous faudra être très vigilants dans le prochain mois car des projets rocambolesques vous seront proposés. Attention de ne pas mordre à l'hameçon!



BALANCE

Pour les personnes natives de ce signe, vous ferez face à un grand découragement si vous montez sur un pèse-personne. Faites un détour et répétez : « Je m'en balance » au moins 5 fois.



BÉLIER

Chers Béliers, il est écrit dans le ciel que vous ferez la rencontre de votre brebis idéale en septembre. Votre laine et la sienne auront de grandes chances de se tricoter serrées.



SCORPION

Hum...vous en pincez pour un autre mâle de votre espèce et vous rêvez de lui montrer votre aiguillon et de partager votre venin? Aussi beau et magnifique qu'il puisse vous paraître, dites-vous qu'il y a peut-être anguille...euh...scorpion sous roche...



TAUREAU

Ce mois-ci, faites gaffe à ne pas foncer terre première dans un mirage d'argent vite fait. Aussi, un voyage en Espagne est à prévoir lors duquel vous visiterez une ville du nom de Corrida. Olé!



SAGITTAIRE

Selon l'adage bien connu, il y a deux sortes de personnes sur cette Terre : celles qui sont Sagittaire et celles qui voudraient l'être. Voilà, tout est dit.



GÉMEAUX

Les personnes nées sous ce signe devront y penser deux fois plutôt qu'une avant de prendre une décision. Deux choix déchirants en perspective. Lunettes à double foyer ou verres de contact?



CAPRICORNE

À la base, le Capricorne est un insecte qui se nourrit de bois et donc très dommageable pour les habitations. Peut-être avez-vous de la difficulté à vous faire des amis? Pour améliorer votre situation, touchez du bois...



CANCER

Acheter une voiture est dans vos plans? Vos chances de tomber sur un cancer ou un citron sont extrêmement élevées. Il est préférable de reporter à plus tard.



LION

Wow! Vous êtes partis sur les chapeaux de roues, la crinière dans le vent! Bravo...mais attention de ne pas finir en mouton. Un petit Simba pourrait se présenter le bout du nez dans 9 mois. Félicitations...ou pas...

NOTRE COMITÉ ORGANISATEUR

Sandra Côté : Seuls ceux qui sont assez fous pour penser qu'ils peuvent changer le monde y parviennent, disait Henry Dunant. Je l'affirme bien humblement, je fais partie de ces gens depuis que je suis enfant. Il était donc tout naturel de me joindre au comité organisateur du Mois de la Parole collective en santé mentale. À présent chargée de projet à ReprésentACTION santé mentale Québec en collaboration avec ma collègue Marité Lord, j'ai également occupé la même fonction en Estrie pendant deux ans. Que ceux et celles qui parlent au nom de leurs pairs soient célébrés.es pendant ce mois qui leur est dédié.

Nancy Sophie Lavoie : Je suis chargée de projet pour le RIPU-BSL (Regroupement et implication des personnes utilisatrices du Bas-St-Laurent). Je travaille depuis plu-



Sandra Côté

sieurs années dans le domaine communautaire et j'en suis très fière. Notre mission est, entre autres, de faire le lien entre les préoccupations des gestionnaires d'établissements de santé, des partenaires et des personnes utilisatrices de service. Je travaille en collaboration avec ReprésentACTION santé mentale Québec. C'est un privilège pour moi de faire mon travail entourée de personnes passionnées.

Simon Paquette : Fier représentant de l'Outaouais, c'est pour moi une première implication dans le comité organisateur du Mois de la Parole collective en santé mentale. Au courant de la dernière année, j'ai participé à la mise sur pied du projet ReprésentACTION santé mentale Outaouais afin d'amorcer un processus de Parole collective dans notre belle région. Il me fait un énorme plaisir de prendre part à cette belle aventure. Longue vie à la Parole collective en santé mentale!

Carole Lévis : Heureuse et fière d'être pour une deuxième année dans le comité organisateur du Mois de la Parole collective. Peu nombreux sont les endroits où on peut se dire et être entendus, alors le Mois de la Parole collective est un bon endroit pour le faire. Grâce à cette première édition d'un journal, plus de gens vont prendre connaissance de plusieurs choses qui se passent en santé mentale. Ma devise : seul



Nancy Sophie Lavoie



Simon Paquette

on va plus vite et ensemble on va plus loin!

Marie-Christie Gareau : Nouvellement arrivée en Gaspésie, je suis fière de participer au déploiement de la Parole collective dans cette belle et grande région. De faire en sorte que chacun, à sa façon et sa mesure, contribue à amoindrir les freins à l'épanouissement du potentiel de TOUS les membres de la communauté. La spécificité de ReprésentACTION Gaspésie est le volet en justice sociale. Outre la mission commune d'assurer la représentativité et la voix des personnes premières concernées en santé mentale, nous incluons également celles aux prises avec de la précarité financière. C'est avec joie que j'ancre mes deux pieds à la proue de ce beau et grand navire que deviendra la Parole collective gaspésienne. Que la pêche soit bonne!

Marité Lord : La lecture des nombreux articles que nous avons reçus des quatre coins du Québec m'a permis de repérer deux thèmes récurrents : la stigmatisation des personnes vivant un problème de santé mentale est omniprésente, encore aujourd'hui, et le fait que les gens vivent une crise identitaire et des pertes de repères immenses lorsqu'ils obtiennent un diagnostic en santé mentale.

Je me sens privilégiée de partici-

per à l'organisation de cet événement pour une deuxième année! Les organisations de participation citoyenne et collective en santé mentale sont de petites organisations qui sont souvent peu financées, et nous avons pourtant réussi à avoir une belle résonance lors de la première édition. Nous espérons que ce soit le cas encore une fois cette année! Merci aux nombreuses personnes impliquées dans la réalisation de ce journal. Bonne lecture!



Marie-Christie Gareau



Carole Lévis



Marité Lord

CONCOURS D'ARTS VISUELS ET APPEL DE TEXTES

LE COMITÉ ORGANISATEUR

Mois de la Parole collective en santé mentale

Le comité organisateur du Mois de la Parole collective en santé mentale a organisé un concours d'arts visuels au printemps dernier à travers tout le Québec, afin d'illustrer notre tout premier journal. Sous le thème « La parole collective », les oeuvres participantes pouvaient être réalisées de différentes façons: dessin, peinture, photographie, art numérique, bande dessinée, caricature, etc. Un comité a sélectionné les oeuvres finalistes et par la suite, ces dernières ont été

soumises au vote populaire sur les réseaux sociaux. L'oeuvre gagnante est publiée en page couverture et les 2e prix ex aequo se retrouvent en page centrale.

Également, un appel de textes a été lancé aux personnes utilisatrices de services en santé mentale et/ou impliquées dans ce milieu partout à travers la province. Les textes devaient s'inspirer des thèmes « Je Pluriel » ou « Parole collective » et ont été sélectionnés par un comité dédié à cette fin.

Merci à tous les participants et à toutes les participantes!
Bonne lecture!



crédit photo : Christine Morissette

TROUVEZ LES 5 DIFFÉRENCES



— TROUVEZ LES 5 CLEFS —



Qu'est-ce qu'une table de concertation?



- Des rencontres d'individus qui proviennent de divers milieux, intéressés par la même problématique ou le même sujet
- Des objectifs d'établir et de maintenir la communication entre les acteurs afin d'agir dans un but commun
- La fréquence des rencontres varie selon les règlements de chaque table
- Les différents acteurs que l'on peut retrouver autour d'une table peuvent être : des personnes utilisatrices de services, des représentants d'organismes communautaires, des gestionnaires ou employé(e)s du CISSS ou du CIUSSS de la région concernée, etc.

ON TRAVAILLE FORT!

Le comité organisateur du Mois de la Parole collective en santé mentale travaille depuis le mois de décembre dernier pour vous préparer ce journal et tout le contenu en complément sur notre site Internet et sur Facebook. On espère que vous apprécierez le lire autant qu'on a eu de plaisir à le faire!



Le comité organisateur en rencontre de travail

La défense des droits humains,
la voie vers une société
juste et inclusive

Et dans une société juste et inclusive,
combattre le capacitisme,
c'est lutter pour le respect de l'intégrité
des droits humains, pour tout le monde.

LDL

Ligue des
droits et libertés

liguedesdroits.ca

PREMIER PRIX AU CONCOURS D'ARTS VISUELS



LE BIEN DES MOTS / Une oeuvre de Josée Fortin,

L'oeuvre gagnante, qui est publiée en couverture avec l'artiste Josée Fortin, est celle qui a recueilli le plus de votes sur les réseaux sociaux. Félicitations!

DEUXIÈME PRIX (EX AEQUO) AU CONCOURS D'ARTS VISUELS

LA PAROLE DES OIES LEUR SERT DE GUIDE // ÉRIC TRUDEL, CAPITALE-NATIONALE



JACQUES LAGACÉ, LAVAL



amour interdit



solitude

L'amour interdit apporte la solitude

VIEILLIR AVEC UN DIAGNOSTIC EN SANTÉ MENTALE : LE CUMUL DES CONTRAINTES

Jean-François
PLOUFFE

Chargé de dossiers et de communications
Action Autonomie, le collectif pour la défense des droits en santé mentale de Montréal

Vivre en société avec un diagnostic en santé mentale, ce n'est pas simple. Il faut vivre avec des symptômes et des inconforts qu'on est souvent seul.es à comprendre vraiment. Il faut vivre avec les effets secondaires de la médication, et avec le jugement et les contraintes imposées par des médecins, des soignant.es et d'autre intervenant.es, le plus souvent bien intentionné.es, mais qui ont tendance à manquer d'écoute et à imposer leurs vues.

Vivre en société avec un diagnostic en santé mentale, c'est stigmatisant.

Vieillir en société, c'est perdre peu à peu sa crédibilité, c'est être confronté tôt ou tard, à la fracture technologique, à un isolement social grandissant. Les problèmes de santé ne guériront plus, parfois parce que les soigner demanderait trop d'investigations, de temps ou de ressources. Le ou la médecin se contentera de dire que « c'est à cause de votre âge... » Puis, ce sera le temps du placement en centre d'hébergement, la rupture avec son milieu de vie, l'intégration souvent difficile dans un milieu qu'on n'a pas choisi. L'inaction et la solitude accéléreront la perte d'autonomie.

Vieillir en société, c'est souvent pénible et désespérant...

Vieillir avec un diagnostic en santé mentale, c'est porter jour après jour le poids de deux discriminations. Le réseau de la santé le reconnaît lui-même : *Les personnes âgées présentant un problème de santé mentale figurent parmi les personnes les plus vulnérables et les plus isolées de la société. Elles représentent un des groupes à haut risque d'exclusion sociale. Ces personnes ont probablement souffert pendant des années ou souffrent encore des effets négatifs associés aux maladies*

mentales [et] aux médicaments psychotropes (...). Différents facteurs tels que la stigmatisation, le déni de la clientèle et de son réseau de ses problèmes, la difficulté d'accès aux transports pour recevoir des services et les obstacles financiers sont jumelés au peu de formation des travailleurs pour servir une clientèle présentant un double profil, soit santé mentale et gériatrique¹.

Pourtant, les services institutionnels en santé mentale imposent plus de contraintes à leurs patient.es âgé.es qu'aux autres. Et c'est encore pire pour les femmes!

L'électroconvulsivothérapie, qu'on appelle communément les électrochocs, consiste à faire passer un courant électrique à travers le crâne d'une personne de façon à créer une convulsion dans son cerveau. Ce traitement controversé est utilisé de plus en plus souvent pour traiter les états dépressifs.

En 2017, plus de 70% des 11026 séances d'électrochocs effectuées dans les hôpitaux québécois l'ont été sur des personnes âgées de 50 ans ou plus. Parmi elles, 68% étaient des femmes.

L'autorisation judiciaire d'hébergement permet aux hôpitaux d'obtenir de la Cour supérieure l'autorisation d'héberger de force une personne dans un lieu qu'elle n'a pas choisi, pour des raisons liées à son état mental.

En 2017, à Montréal, 90% des autorisations judiciaires d'hébergement ont été imposées à des personnes de plus de 50 ans. Parmi elles, 75% étaient des femmes.

Au-delà de ces procédures extrêmes, la pratique de l'infantilisation des personnes âgées est fréquente dans la prestation de soins en santé mentale. Les témoignages abondent à cet égard:

« J'ai accompagné ma mère (...) quand on veut lui faire plaisir, on l'appelle par son petit nom, on lui parle

comme si c'était une enfant de six ans. C'est une femme de 90 ans, qui a élevé trois enfants(...) »

« On est moins bien traité que les jeunes. (...) Ils nous appellent par un diminutif: « ce sera pas long mon p'tit monsieur! » Ça nous rabaisse, ça m'agresse. (...) Ils se disent « c'est dans sa tête, il fabule » (...) »

Ces approches souvent malhabiles de la part du personnel soignant proviennent d'une volonté de rassurer les personnes ou d'établir avec elles une proximité visant à les rassurer. Une relation égalitaire, basée sur le respect et l'écoute donnerait sûrement de meilleurs résultats. D'autant plus que parfois, l'infantilisation est aggravée par un excès d'autoritarisme:

« Tu es traité comme si tu étais un enfant. « Monsieur, allez dans votre chambre une couple de minutes, ne faites pas ci, ne faites pas ça. » Le moins que tu protestes ou que tu résistes à quelque chose, tu te fais menacer d'une punition. »

« Le personnel est souvent condescendant et méprisant envers les personnes, même quand elles acceptent de prendre leurs médicaments. Mais quand elles refusent, l'attitude du personnel change et l'oppression augmente beaucoup. Un régime punitif s'installe. »

Alors, pour s'en sortir, on fait quoi? La psychiatrie institutionnelle devrait s'inspirer de ce qui se fait mieux et plus souvent dans le milieu de l'alternative en santé mentale : écouter et agir en tenant compte de ce qu'on entend!

Le point de départ d'une meilleure écoute, c'est la recherche active et permanente d'un consentement libre, éclairé et continu à tous les soins qui sont proposés : examens, prélèvements, traitement ou toute autre intervention², incluant la médication. Un consentement libre, c'est un consentement donné sans menace, sans promesse et sans pression. Un consentement éclairé,

c'est un consentement donné après avoir obtenu toutes les informations requises, notamment sur la nature du traitement, les effets bénéfiques qu'on en espère, les effets secondaires et autres risques qu'il comporte et les approches alternatives qui pourraient être considérées. Un consentement continu, c'est un consentement qui peut être retiré en tout temps si la personne concernée considère que le traitement ne va pas dans le sens des effets positifs qui étaient attendus.

Le consentement, c'est la base du dialogue entre soignant.e et personne soignée, c'est le mariage du savoir académique et scientifique que détient le ou la soignant.e avec le savoir *expérientiel* que la personne concernée est seule à détenir sur sa propre santé, les effets des traitements qu'elle a reçus dans le passé et sa réaction en temps réel aux soins qu'elle reçoit.

Les personnes plus âgées ont un savoir expérientiel plus riche et plus complexe. C'est une histoire de vie qu'on ne peut pas ne pas vouloir connaître, en y mettant le temps nécessaire, si on veut vraiment apporter à ces personnes des soins utiles qui leur permettront de conserver le maximum de liberté, de dignité et de qualité de vie... jusqu'à la fin.

¹ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (ASSM), Recueil de réflexions et de pratiques observées en matière de services à offrir aux personnes âgées présentant une problématique de santé mentale, ASSM, 2011, p.9

² Loi sur les services de santé et les services sociaux, article 9

Quel serait le contraire de l'appropriation du pouvoir (« empowerment », dans son expression anglaise plus connue)?

L'impuissance. L'appropriation du pouvoir est donc l'action de contrer l'impuissance. Il y a plusieurs façons de le faire. Nous vous suggérons à ce sujet le guide *Paroles et parcours d'un pouvoir fou*, que vous pouvez consulter en ligne.

« L'appropriation du pouvoir commence avec la parole... La parole dans son sens large... C'est prendre position dans des situations, c'est réagir et s'exprimer de différentes façons : d'instinct, par les gestes, par les mots, par un oui ou par un non... »



IT'S A CHALLENGING YET WONDERFUL LIFE



Groupe Citoyen
de l'Ouest-de-l'Île

MARK WALFORD

West Island Citizens Group / Group Citoyen Ouest-de-l'Île

Your mental health peer advocates! / Vos pairs défenseurs de la santé mentale!

www.citizensgroup-wi.ca

facebook.com/wicg.gcoi

gcoi.wicg@gmail.com

My mental health journey has been a very interesting and challenging one. Most of my life, things were 'normal' until 1999, when after a few tough, challenging life experiences, everything changed. I suddenly found myself living and struggling with depression & anxiety. It was unfamiliar, very confusing & uncomfortable. I felt uncertain about what was happening in my life and where my suddenly malfunctioning mind was heading.

I stopped working, started doubting myself, and slipped further into the fog and thick mud I felt stuck in. Once my marriage fell apart in 2008, my depression became all-consuming in my life. There were times when I no longer wanted to live. In fact, I was no longer living. I struggled with isolation and already felt dead inside. My negative thinking was pervasive and debilitating, thinking I was doomed to a dark & limited life that would not change or improve. It was 'easier' to isolate myself so that I didn't have to face the real world and let those around me, even those close to me who loved & supported me, know how much of an internal struggle I was living and trying to endure.

After receiving needed & useful psychotherapy, I was referred to Community Perspective in Mental Health (PCSM), a local organization that supports clients with mental health challenges on a long-term basis. I was so glad to have found the stable, dependable help and support I desperately needed. With guidance of my intervenante and using tools & skills learned to build up my mental health, things started to turn around - very slowly for a while, but later with

increasing speed and action! I started feeling better about myself and that I was capable and ready to do more and be productive once again.

There were 3 main factors that contributed greatly to my recovery. Seeing as I was not working for an extended period and had time on my hands, I felt I could do something and help out in my community by volunteering. At first it was just once in a while, then weekly for one community organization in great need, then another and another As I started to do more and felt more self-empowered, I did even more volunteering, becoming heavily implicated later in the mental health community. All that gave me a sense of purpose, pride and involvement that had been sorely missing, and being a citizen participant in trying to help others and fellow vulnerable citizens also benefited me and my mental health!

Another thing that helped me was by participating in activities & groups at PCSM and with my peers, especial-

ly our ball hockey team which I have enjoyed doing for 12 years now! Doing some physical activity, interacting with my peers who have also faced similar mental health challenges, and the comradery among teammates/peers all helped me break my isolation and reconnect and move forward on other things.

Suddenly I wanted to do (and felt I could do) more with my life. Then in 2017, through PCSM, I learned of the mental health community's wish to create a new group of my fellow citizen-peers, which became the West Island Citizens Group. Being involved with them gave me an important bond, sense of identity & belonging, and hope. Also, knowing that I was not alone and that I/we could help support or empower others who had struggled, like me, gave me a new sense of purpose and motivation. Our group was my catalyst and inspiration and this collective citizen participation & action really rocketed my recovery!

I, along with my fellow Citizens, love to speak out on mental health issues, openly sharing my/our story (as a living book) of struggle and recovery, and engaging with others to provide hope or build on a common goal and with a strong network, and knowing the difference we can make together in our community. As part of our collective WICG mission, I/we advocate to raise mental health awareness, fight the stigma around mental illness, and reach out to our mental health peers to ensure they are included and our collective voice is being heard, used & valued! We all need to stick & work together, help ourselves and each other out, maintain connections with family, friends and peers and establish new contacts, especially with those most vulnerable or isolated in our community and society.

Another big facet of my life now is my work as a peer support worker with PCSM, which I have enjoyed doing with pride since Jan 2019. It is great being a 'role model' or an example of what is possible in recovery, using my 'vécu' and 'savoir expérientiel', with both the difficulties & challeng-

es of mental illness and especially with using the turnaround in my life and positive mental health enjoyed in recovery. Having empathy and understanding of others and their challenges, experiences and perspectives, along with seeding hope and being a 'beacon of light', helps to inspire and empower ourselves & others and to change the direction of our lives and our well-being, in helping support my peers on their own journey to recovery.

My struggles dealing with and overcoming mental illness have entailed resilience and perseverance, not wanting to give up on life (as there is only one me, and I matter! ... we ALL matter!!), and finding a new way of living. For a very long time, I had felt I would or could never change. I had given up on myself and any hope for a better future. My life has changed drastically since then and I feel I have recovered. The automatic negative ways of thinking are behind me now, although I am still a 'work in progress'. My mental health and recovery are so important to me and it requires ongoing maintenance and taking action, personally and collectively.

A big part of that is staying involved as an engaged & dedicated citizen with my peers in our WICG and also as a pair aidant with PCSM. I still have some difficult days, especially of late during the pandemic, and some work to do to close the chapter of my old life and kick the bad habit of negative thinking or feeling stuck or being inactive. But big or small obstacles in my/our path are to be expected as part of life, and the trick is to not let them limit you or get you off track. Also, to just find ways, like with mutual aid/support and by getting help, to work through any challenges. While my mental illness will continue to need managing to keep it in the past, I know I now have the awareness, tools, resources, ambition and motivation to ensure that my mental health remains a priority in my new and increasingly wonderful life to enjoy and look forward to, along with my peers!

LA PAROLE COLLECTIVE

« Quand la parole cachée coince douloureusement dans le cœur d'une adolescente qui souhaite trouver une main tendue pour lui donner un espace de parole. Quand plusieurs qui souffrent de la même chose unissent leurs voix et deviennent le moteur d'un changement culturel. »

-Stéphanie, citoyenne engagée, Bas-Saint-Laurent

MANIFESTE DES JEUNES MÉDICAMENTÉS



MOUVEMENT Jeunes et santé mentale

Nous avons un TDAH, une anxiété généralisée, un trouble de personnalité limite, un choc post-traumatique, une dépression... mais ça veut dire quoi?

Ça veut dire que nous sommes des malades à guérir, observés à travers une lunette biomédicale, dépouillés de notre vécu et de notre personne.

Ça veut dire que nous sortons d'une rencontre de cinq minutes avec un psychiatre pour recevoir un diagnostic et une prescription. Peu importe qu'on ne comprenne rien pantoute. Personne ne prendra le temps de nous expliquer en détail ces produits chimiques qu'on nous demande maintenant de gober.

Ça veut dire qu'avoir ces papiers

officiels en main est souvent notre seul moyen d'accéder aux services limités dont nous avons besoin pour nous aider, nous supporter et nous accompagner dans notre quotidien.

Ça veut dire qu'on ne respecte ni ne garantit nos droits, tels que celui à l'information, à la participation au traitement, à l'accompagnement et au consentement libre et éclairé dans nos traitements, tels qu'indiqués par la Loi sur la santé et services sociaux.

Ça veut dire que nous avons maintenant une étiquette sur le front. Qu'on l'utilise pour nous insulter, nous discriminer sans nous écouter parce que notre jugement peut être biaisé par notre cerveau dysfonctionnel.

Ça veut dire que notre nom s'en va rejoindre des milliers d'autres sur une liste où nous pouvons attendre plus de deux ans avant qu'on nous contacte. Si on veut de l'accompagnement alternatif en attendant, on est mieux de commencer nos recherches nous-mêmes, parce qu'on ne nous donne pas l'information.

Ça veut dire qu'avale-la ta pilule! parce que c'est parfois le seul soutien qu'on peut nous offrir. Peu importe que ça te rende accro ou encore endormi, on n'a pas l'argent pour la psy et il nous reste encore au moins six mois sur la foutue liste d'attente.

Ça veut dire que si on a des effets secondaires à la suite de la médication que nous prenons, pas de trouble! On va nous donner d'autres médicaments pour qu'ils gèrent nos nausées et notre insomnie.

Ça veut dire qu'on ne nous écoute pas. Pourtant, si quelqu'un est ben un expert de ce qu'on a traversé, c'est nous! Ces enjeux nous concernent, mais on ne reconnaît pas notre participation égalitaire sur toutes questions qui concernent NOTRE santé mentale.

Ça veut dire qu'un tiers des consultations médicales sont pour des rai-

sons de santé mentale, mais que les problèmes physiques reçoivent sept fois plus de budget. Après, on récite des beaux discours pour nous dire que le bien-être des jeunes reste une priorité.

Nous sommes plusieurs jeunes aux quatre coins du Québec à vivre un million de versions de cette histoire. Nous gardons toute cette indignation en nous, sans espace où l'évacuer. Notre voix est forte et elle peut faire changer les choses...mais qu'est-ce que ça veut dire?

Ça veut dire que nous sommes le futur et que nous avons notre mot à dire. Si personne ne nous donne d'espace de paroles, nous on va s'en créer.

Ça veut dire qu'on peut se mobiliser pour que notre savoir expérientiel soit respecté par nos dirigeants et qu'il vaut autant que les avis d'experts.

Ça veut dire qu'ensemble, il est temps de militer pour que nos droits soient respectés et qu'on puisse enfin avoir notre place à la table de délibération.

Ça veut dire, vous joindrez-vous à nous?

Les militants du Mouvement Jeunes et santé mentale

ACTUALITÉS

ILS ONT ÉBRANLÉ LES MACHINES!

Jean-François
PLOUFFE

Action Autonomie, le collectif pour la défense des droits en santé mentale de Montréal

DES CITOYENS ORDINAIRES FACE AUX TRIBUNAUX ET AUX HÔPITAUX :

Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'en général, les tribunaux ne sont pas tendres envers les simples citoyen.nes. Que ce soit à la DPJ, au tribunal administratif du logement, en garde en établissement ou en autorisation judiciaire de soins, il y a toujours un « expert » qui en sait toujours plus, qu'on croit davantage et qui fera pencher la décision du tribunal en faveur de ceux qui ont le plus de moyens.

C'est particulièrement évident dans les recours exercés par les hôpitaux à l'encontre des personnes, dans des causes liées à la santé mentale. En 2014, à Montréal, près de 97% des demandes de garde en établissement présentées par les hôpitaux ont été approuvées, au moins partiellement, par la Cour du Québec. En 2018, toujours à Montréal, plus de 99% des requêtes d'autorisations judiciaires de soins présentées par



les hôpitaux ont été approuvées, au moins partiellement, par la Cour supérieure.

C'est ainsi que, chaque année, des milliers de citoyen.nes du Québec qui n'ont rien fait de mal sont privé.es de leur liberté en étant détenu.es dans les unités psychiatriques des hôpitaux ou forcé.es de subir des traitements médicaux auxquels ils et elles n'ont pas consenti.

Mais parfois, il arrive que des citoyen.nes déterminé.es, appuyé.es par des avocat.es compétent.es et dédié.es à la défense de leurs droits et de leur volonté, parviennent à ébranler les grosses machines des tribunaux et du réseau hospitalier. Voici l'histoire de deux citoyen.nes ordinaires : J.M. et F.D..

L'histoire de J.M.^[1]

Un jour de l'été 2017, alors qu'il se trouvait dans un parc de Montréal,

J.M. a eu une altercation verbale avec une autre personne. Celle-ci a appelé le 911 en prétendant que J.M. l'avait menacée de mort. J.M. a été conduit à l'Hôpital Jean-Talon par les policiers et les ambulanciers. Sur place, J.M. est placé en garde préventive. Dans les heures qui suivent, on lui fera passer un premier examen psychiatrique pour évaluer la dangerosité de son état mental. Le psychiatre n'a demandé ni obtenu le consentement de J.M. pour procéder à cet examen. Il a agi dans l'illégalité.

Par la suite, J.M. communique avec son groupe de défense de droits en santé mentale et il apprend qu'un deuxième examen psychiatrique suivra celui qu'il a subi et qu'il a le droit d'accepter ou de refuser de s'y prêter. Il décide de refuser l'examen et en informe très clairement le deuxième psychiatre qui vient l'examiner.

Celui-ci passera outre à son refus et basera son examen précisément sur le fait que J.M. refuse d'être examiné. Le formulaire qu'il a rempli contient les commentaires suivants :

Monsieur refuse de collaborer à l'entretien mais nous pose des questions [sur] ses droits et les

processus légaux en cours. (...) Patient calme, mais méfiant, qui ne veut pas collaborer.

Il mentionne aussi que J.M. présente un « affect émoussé », mais une « humeur euthymique » (c.-à-d. normale), malgré une « pensée pauvre, hermétique, parfois incohérente ».

C'est sur cette base que l'Hôpital Jean-Talon obtiendra quelques jours plus tard, de la Cour du Québec, l'autorisation de mettre J.M. sous garde, de le priver de sa liberté en l'hospitalisant de force, pour une période de 21 jours.

L'avocat de J.M. ayant tenté, sans succès, de convaincre la juge de la Cour du Québec que les examens ont été effectués illégalement, demande que la décision soit suspendue le temps qu'il porte la cause en appel, ce qui lui est également refusé.

J.M. sera donc contraint de rester à l'Hôpital pour les 21 prochains jours.

J.M. poursuivra pendant de nombreux mois, avec l'appui de son avocat, ses démarches pour faire reconnaître l'illégalité des conditions qui ont mené à sa garde. La décision de la cour d'appel sera connue sept mois plus tard, en mars 2018.

Le paragraphe 63 du jugement in-

dique qu'il se peut que la personne internée (...) refuse l'évaluation psychiatrique (...), auquel cas on ne peut tout simplement pas procéder aux examens requis (...) L'établissement n'a alors d'autre choix que (...) d'obtenir du tribunal (...), une ordonnance prescrivant l'évaluation à laquelle se refuse l'individu (...).

En d'autres termes, l'Hôpital Jean-Talon aurait dû demander l'autorisation du tribunal pour examiner l'état mental de J.M. malgré son refus, ce qui n'a pas été fait. La juge de la Cour du Québec aurait dû, sur cette base, rejeter la requête de l'Hôpital Jean-Talon et ne pas l'autoriser à priver J.M. de sa liberté.

Bien sûr, J.M. n'a reçu aucune indemnité financière à la suite de sa garde. L'Hôpital Jean-Talon ne s'est pas excusé auprès de lui pour l'avoir illégalement privé de sa liberté durant près d'un mois. Il s'agit surtout d'une victoire symbolique. Malgré tout, cet arrêt de la cour d'appel est aujourd'hui fréquemment évoqué pour faire pression sur le milieu de la psychiatrie, pour faire en sorte que le droit des personnes concernées à donner un consentement libre et éclairé aux évaluations de leur état mental comme à tout autre soin, traitement ou médication, soit plus rigoureusement respecté.

L'HISTOIRE DE F.D. [2]

F.D. a 49 ans et il est le père d'une adolescente. Il vit depuis plusieurs années avec un problème de consommation abusive d'alcool.

Au début janvier 2015, son état se détériore et il est admis contre son gré à l'Hôpital Royal Victoria. Son psychiatre le met sous garde et obtiendra des autorisations de prolongation jusqu'au 21 mai.

En février, son médecin entreprend des démarches en vue d'obtenir, de la Cour supérieure, une autorisation judiciaire d'hébergement, qui forcerait F.D. à demeurer pour plusieurs années dans un milieu d'hébergement qui lui serait imposé par l'Hôpital.

L'audience est prévue pour le 18 mars. F.D. n'est mis au courant de la manœuvre de l'Hôpital que cinq jours plus tôt, le 13 mars. La signi-

fication est entièrement rédigée en anglais, une langue qu'il ne parle pas et ne comprend pas. Sa femme parvient à lui trouver une avocate, mais le très court délai avant l'audience ne lui laisse pas le temps de prendre connaissance du dossier et d'organiser une représentation adéquate qui assurerait le respect des droits de F.D. Elle convient donc avec lui de demander dès le début de l'audience que celle-ci soit remise à une date ultérieure, de façon à leur permettre de se préparer. La requête ne devrait poser aucun problème, puisque F.D. est encore hospitalisé de force et au moins pour les deux prochains mois, jusqu'au 21 mai.

Au début de l'audience, le juge de la Cour supérieure a une réaction stupéfiante :

Je me demande où ça mène. Où ça pourrait mener. Qu'est-ce qui empêche que l'ordonnance soit rendue telle que demandée? L'ordonnance paraît être justifiée à sa face même. En regardant les allégations, les allégations sont si sérieuses que, prima facie [à première vue], la nécessité d'héberger monsieur D... paraît bonne. [...]

Je n'entends pas réinventer la roue ou faire en sorte que la roue soit réinventée en obligeant ces gens à revenir dans un délai pour avoir vraisemblablement le même débat. Je préfère plutôt mettre la responsabilité sur vos épaules ou les épaules de monsieur D... d'organiser, le cas échéant, une révision à l'ordonnance que fort probablement je vais rendre (...).

Plus tard, il ajoute, à l'intention de l'avocate de F.D.:

Donc, je vous invite à soumettre les arguments, mais je dois dire qu'en fonction de la preuve et des représentations que j'ai entendues des avocats en cours de route, j'entends rendre jugement en accueillant la requête selon ses conclusions.

L'avocate s'exécute malgré tout, puis le juge conclut l'audience en disant :

Donc, merci de vos interventions, maître (...). J'accueille la requête selon les conclusions et s'il y a un

projet [de jugement déjà préparé par les avocats de l'Hôpital], je vais le signer.

La Cour d'appel entendra la contestation de F.D. en juillet 2015. Le jugement de la cour est sans équivoque.

Il ne fait aucun doute que le refus d'accorder à l'appelant l'ajournement demandé constitue une violation de son droit d'être entendu(...).

Le juge a refusé la remise essentiellement pour des motifs d'efficacité et afin d'éviter à l'avocat de l'intimé, ainsi qu'au psychiatre et aux autres préposés de l'intimé présents ce jour-là, de se présenter de nouveau à une date ultérieure. L'intention est certes louable, mais le résultat qui en découle est inacceptable.

La Cour d'appel considère aussi que le juge de première instance a fait preuve de partialité.

En l'espèce, tenant compte notamment de ses propos reproduits au (...) présent arrêt, on ne peut écarter l'appréhension de partialité. Une personne sensée, raisonnable et bien renseignée, non tatillonne, ni scrupuleuse, ni angoissée, ni naturellement inquiète, non plus que facilement portée au blâme et qui étudie la question en profondeur, de façon réaliste et pratique, retient que le juge est convaincu de l'issue de l'affaire dès le départ (...).

Enfin, la Cour d'appel considère que le juge de la cour supérieure n'a aucunement motivé sa décision malgré les arguments plaidés et la preuve administrée alors qu'il était tenu de le faire. Il doit documenter en détail les motifs qui lui permettent de conclure à l'inaptitude à consentir de la personne et à son refus catégorique : Le seul fait que les soins proposés apparaissent au juge, à première vue, être dans l'intérêt d'une personne qui les refuserait, ne permet jamais de conclure à l'incapacité de cette personne. Il en va de même du fait qu'elle exprime un avis différent de celui de son médecin.

Une fois l'inaptitude et le refus catégorique établis, la Cour d'appel fixe un certain nombre de balises pour déterminer la nature des soins à autoriser. Entre autres :

- L'ordonnance recherchée doit viser des soins effectivement requis (et non ceux qui pourraient l'être) (...):

- La « commodité pour le milieu médical ou hospitalier » n'est pas un critère pertinent, malgré toutes les contraintes avec lesquelles il doit composer, le cas échéant.

- Le caractère coercitif d'une telle ordonnance nécessite d'en fixer les paramètres : ainsi, l'ordonnance ne peut pas être rédigée ni largement ni de façon imprécise.

La détermination de F.D. et de ses avocats à obtenir justice a contribué à faire en sorte que les audiences pour autorisation judiciaire de soins se déroulent de façon plus rigoureuse et moins expéditive. Une récente recherche a établi que depuis 2015 davantage de personnes concernées sont présentes en cour, qu'elles sont plus souvent accompagnées d'une.e avocat.e, qu'elles prennent la parole plus souvent et plus longtemps et que le temps consacré à chaque audience a tendance à allonger.

Souhaitons que d'autres histoires comme celles de J.L. et de F.D. se déroulent dans l'avenir pour que les personnes concernées reçoivent un traitement réellement équitable devant les tribunaux. Il faut continuer d'ébranler les machines!

Jean-François Plouffe – Action Autonomie, le collectif pour la défense des droits en santé mentale de Montréal

[1] D'après J... M... c. Hôpital Jean-Talon du CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal, Arrêt de la cour d'appel, 13 mars 2018. No 500-09-027010-172.

[2] D'après F.. D.. c. Centre universitaire de santé McGill (Hôpital Royal-Victoria) I, Arrêt de la cour d'appel, 6 juillet 2015 No 500-09-025145-152.

LA PLACE DE LA PARTICIPATION EN SANTÉ MENTALE POUR LES PARTIS POLITIQUES



Marité
LORD
chargée de projet
ReprésentACTION
santé mentale Québec

provinciales de l'automne, nous nous sommes dit qu'il pourrait être intéressant de connaître les positions des partis politiques sur la participation en santé mentale. Tous les partis ont été sollicités et nous espérons que certains nous répondent en s'engageant à soutenir la participation collective et citoyenne.

Nous n'avons reçu aucune réponse...

Qu'est-ce que ça nous dit, selon vous? Nous, au comité organisateur, ça nous dit que la participation des personnes concernées, ce n'est pas une priorité pour eux. Ça nous dit que des partis politiques ne prennent pas le temps de soutenir un projet qui favorise la démocratie et la citoyenneté dans un

réseau de santé qui crie à l'aide. Ça nous dit que nous ne sommes pas « fous » de poursuivre nos efforts pour plus de reconnaissance de la participation des personnes concernées car il n'y en a encore que très peu.

C'est un silence très révélateur...

En prévision de la sortie du Journal du Mois de la parole collective quelques dizaines de jours avant les élections

VISION CRITIQUE DES DÉLÉGUÉS DE REPRÉSENTATION SANTÉ MENTALE LAVAL SUR LES ALTERNATIVES À L'HOSPITALISATION

Lianne
GRENIER

déléguée pour ReprésentACTION
santé mentale Laval

LiSE
FORTIN

déléguée pour ReprésentACTION
santé mentale Laval

Jacques
LAGACÉ

délégué pour ReprésentACTION
santé mentale Laval

À la suite d'une rencontre entre délégués de ReprésentACTION santé mentale de la région de Laval, nous voulions vous partager notre vision critique d'un point du Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM) 2022-2026. Notre analyse

s'arrête à l'axe 6, soit la Prévention et mise en place d'alternatives aux hospitalisations en psychiatrie. Au sein de cet axe, le point 6.3 est : Offrir le traitement intensif bref à domicile (TIBD) aux personnes présentant des troubles mentaux :

« Le TIBD permet à une personne de bénéficier de soins lui offrant un cadre clinique semblable à celui de l'hôpital (évaluation psychiatrique, suivi infirmier spécialisé, équipe multidisciplinaire) en demeurant chez elle, chez un membre de sa famille ou de son entourage ou dans un autre endroit pouvant la recevoir dans la communauté. L'accès à ce service permet à la personne d'éviter une hospitalisation ou du moins d'être hospitalisée beaucoup moins longtemps. Cette hospitalisation à domi-

cile permet à la personne de recevoir une intensité de soins en fonction de ses besoins sans être déracinée » (<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>, p. 71).

Selon notre point de vue, nous pensons que ce n'est pas réaliste et nous sommes même inquiets de ce type d'intervention. Nous nous questionnons à savoir comment l'intimité des gens hospitalisés à la maison va être gérée. Nous nous demandons comment la gestion d'une médication peut être faite au quotidien dans un contexte d'hospitalisation à domicile. De plus, nous avons un doute sur comment il est possible de trouver du personnel soignant pour offrir des soins à domicile quand il en manque déjà dans le milieu hospi-

telier et nous savons que beaucoup de gens ont de la difficulté à obtenir un rendez-vous rapidement en psychiatrie. Nous nous questionnons sur comment ils auront un traitement adéquat à domicile.

Pour nous, l'hospitalisation, ce n'est pas à domicile!

Nous ne considérons pas que le TIBD comme une méthode alternative juste parce que c'est inscrit dans l'axe 6 (Prévention et mise en place d'alternatives aux hospitalisations en psychiatrie). Notre recommandation est d'amener à l'intérieur des murs de l'hôpital des méthodes alternatives telles que par exemple l'art thérapie, la zoothérapie, la musicothérapie, etc.

À QUI LE RÉSEAU DE SANTÉ? À NOUS LE RÉSEAU DE SANTÉ!



Marité
LORD

chargée de projet
ReprésentACTION
santé mentale Québec

ReprésentACTION santé mentale Québec est un projet qui favorise la participation collective et citoyenne des usagers dans les prises de décisions qui concernent les services en santé mentale; bref, qui les concernent directement. Le projet est présent actuellement dans huit régions où sont organisées des rencontres entre les usagers et qui facilitent l'élection de personnes qui vont les représenter sur différentes tables de décision du réseau de la santé. Notre statut provincial nous met

en bonne position pour constater l'ébullition dans la participation en santé mentale aux quatre coins du Québec.

Nous privilégions un mouvement qui part des militants et des personnes utilisatrices de services. Toutefois, nous observons différentes tendances inquiétantes qui ont pour effet de faire obstacle à la participation citoyenne afin qu'elle réponde aux besoins de l'institution. En voici quelques exemples:

* Des personnes utilisatrices de services en santé mentale ont été invitées à participer à un comité à la condition de remplir un formulaire de déclaration d'antécédents judiciaires.

S'il n'y a pas de justification raisonnable pour demander les antécédents judiciaires (par exemple, on pourrait les demander pour travailler avec des enfants), il s'agit d'une pratique illégale. Cela s'applique également aux bénévoles. N'étant pas justifiée pour une personne qui veut siéger sur un comité, [il s'agit d'une pratique discriminatoire contraire à la Charte des droits et libertés du Québec](#).

* Des personnes utilisatrices de services ont été obligées de remplir une entente de confidentialité pour participer à un comité.

Il ne s'agit pas d'une entente dans laquelle on demande aux participants de taire les noms ou les situations personnelles ayant été nommés au sein du comité, ce qui aurait été légitime. On demande un huis clos complet, c'est-à-dire, de ne rien révéler du contenu, des enjeux, des problématiques, des pistes de solutions qui sont abordés. Comme si ces informations étaient secrètes.

Cette demande nous paraît excessive et empêche les personnes siégeant sur le comité de consulter leurs pairs. Une véritable participation citoyenne ne peut être réalisée sans ouvrir la discussion au plus grand nombre, ni offrir aux personnes concernées la possibilité de s'exprimer sur ces enjeux.

* Les gestionnaires qui organisent ces comités sélectionnent eux-mêmes les personnes qui y siégeront.

Ce mode de décision du haut vers

le bas va à l'encontre des principes démocratiques que nous défendons. Les personnes premières concernées doivent pouvoir choisir les représentants qu'elles désirent pour parler en leur nom.

* Les gestionnaires se protègent en demandant aux personnes désirant participer au comité de signer un contrat stipulant que l'entente peut être interrompue à tout moment sans justification.

C'est une épée de Damoclès qui renverse l'imputabilité du représentant. Le délégué devrait uniquement être redevable aux personnes qui l'ont élu et non pas aux gestionnaires.

Les projets de participation citoyenne tels que ReprésentACTION santé mentale ont été créés, entre autres, pour permettre la participation du plus grand nombre aux décisions prises sur les services. Nous nous préoccupons également de réduire les rapports de pouvoir entre les professionnels et les personnes usagères au sein des comités. Les exemples cités nous indiquent qu'ils peuvent s'insérer de façon insidieuse.

Nous désirons ainsi alerter les personnes de ce genre de pratique qui se multiplie et sensibiliser les gestionnaires impliqués dans les services en santé mentale afin qu'ils favorisent autant que possible une participation démocratique, citoyenne et collective. Pour beaucoup de gens, participer aux décisions sur les services est un processus thérapeutique, une façon de reprendre du pouvoir sur leur vie, une manière d'aider son prochain. Il faut éviter par dessus tout que les contraintes à la participation nous ramènent à une époque où le paternalisme régnait.

C'est quoi la vision critique?

- un processus actif de remise en question
- une démarche (de réflexion, de questionnement, d'approfondissement, etc.)
- une compétence qui s'apprend et se développe
- une action réflexive soutenue par des arguments axée sur l'ouverture aux idées et aux dialogues
- un gage de rigueur et de vigilance

LES PERSONNES SONT LES EXPERTES DE LEUR VÉCU



Doris
PROVENCHER
Directrice générale
AGIDD-SMQ

Dix ans après un congrès d'orientation stimulant, riche et mobilisateur, le conseil d'administration de l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) souhaitait offrir aux différentes parties prenantes (personnes utilisatrices, équipes permanentes et conseils d'administration des groupes membres) une nouvelle opportunité d'influencer et d'orienter les travaux de l'association. Pour que les groupes se préparent à cette rencontre, nous avons proposé une démarche de réflexion sur six valeurs importantes de l'AGIDD-SMQ, dont la Parole collective.

Le 31 mai 2022, lors de la tenue du colloque, les personnes participantes nous ont livré leurs définitions et réflexions dans le cadre d'ateliers, de la notion de Parole collective.



Également, nous avons recueilli leurs commentaires sur ce thème dans un exercice que nous avons appelé le Mur de parole. Nous avons fait un choix dans ce riche matériel et l'avons réparti en trois sections. Bonne lecture!

C'EST QUOI LA PAROLE COLLECTIVE ?

Les mots communs d'un groupe.

Une lumière au bout du tunnel.

Une façon de réunir nos voix pour être plus forts.

Exprimer collectivement une préoccupation commune.

Agir pour tous et dans l'intérêt de tous.

Utiliser l'intelligence collective en se consultant.

C'est un geste citoyen : les citoyens s'expriment.

Aller vers les gens, favoriser les rencontres entre les gens, donner la parole aux oubliés.

Prendre sa place dans la société.

Ça commence par soi.

Se faire entendre.

La parole collective, ça part des individus concernés, il faut aller vers eux et pas attendre qu'ils viennent à nous.

C'est se dire, s'exprimer dans ses mots. Parler de son vécu, de sa réa-

lité et parfois, de cette expérience personnelle, pour rejoindre les autres.

C'est un partage de connaissance et de soutien les uns envers les autres.

Les modèles patients partenaires et pairs aidants ne représentent pas la parole collective.

QUELS SONT LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS POUR ACTUALISER LA PAROLE COLLECTIVE ?

L'expérience d'une personne n'est pas pareille à l'expérience de toutes les personnes.

Mobiliser de différentes façons.

Il y a différentes façons de construire la parole collective.

Avoir de bons mécanismes de concertation.

Besoin d'affirmer que nous nous opposons fermement à la parole individuelle.

Créer un espace d'accueil, d'échange, d'ouverture, sans jugement.

Repenser les façons de recueillir la parole collective. Être créatifs.

Outils des usagers pour mieux débattre et parler en public et ainsi, mieux exprimer nos besoins.

Rayonner sur tout le territoire.

Conserver les écrits et la parole.

Diversifier la collecte de la parole collective : paroles, écrits, grands groupes, petits groupes, écrits, anonymes ou pas, etc.

Identifier nos alliés.

Les gens doivent se sentir concernés pour participer.

On commence par écouter activement!

Il ne faut pas juste attendre un moment ou un lieu spécifique pour récolter la parole collective. Il faut saisir chaque opportunité du quotidien. Aussi, multiplier les moyens et les médiums dans la manière de récolter la parole. Certaines personnes sont timides, ont des difficultés à écrire, à s'exprimer, à se déplacer, etc...

Le message peut être porté aussi par les organismes pour amplifier la voix des personnes.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA PAROLE COLLECTIVE ?

La parole collective favorise les échanges d'idées.

Aide à consolider le rapport de force car la parole collective est plus forte et a plus de potentiel de changer les choses.

Permet de donner la chance à tous de s'exprimer.

Favorise le débat.

Sans la parole collective, on empêche les mouvements collectifs.

DE BONNES NOUVELLES POUR LA PARTICIPATION COLLECTIVE ET CITOYENNE EN SANTÉ MENTALE



Marité
LORD
chargée de projet
ReprésentACTION
santé mentale Québec

Le plus récent Plan d'action Interministériel en santé mentale 2021-2026 : S'unir pour un mieux-être collectif (PAISM) a offert toute une surprise pour les personnes s'impliquant dans des groupes de participation citoyenne collective : pour la première fois dans un plan d'action, un budget est consacré à favoriser la participation des personnes utilisatrices de services en santé mentale. C'est un geste significatif qu'a posé le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), une reconnaissance après plus de vingt ans de combat pour la promotion de la participation collective des citoyens.

L'Action 3.2 du PAISM est intitulée « Soutenir la prise en compte de la

parole collective et du savoir expérientiel dans la planification et l'organisation des services en santé mentale ».

On peut y lire qu'« Afin de soutenir l'expression de la parole citoyenne et collective ainsi que la transmission de savoirs expérientiels par les personnes utilisatrices de services et les proches dans la planification et l'organisation des services, le MSSS soutiendra financièrement, dans toutes les régions du Québec, le déploiement et le maintien d'initiatives issues de la communauté et facilitant la nomination de représentants par les pairs, dont ReprésentACTION santé mentale Québec. Porteur : MSSS. Investissement annuel : 200 k\$. Investissement total : 1 M\$ ». (pp. 32-33)

On comprend que la volonté du MSSS est qu'un groupe de participation citoyenne en santé mentale soit présent dans toutes les régions du Québec, ce qui n'est pas le cas actuellement. Cela serait une grande

avancée. On y souligne également le type de participation souhaité :

« [...] il est recommandé aux établissements de collaborer avec des organismes communautaires pour que les personnes qui représentent leurs pairs soient adéquatement accompagnées dans leur prise de parole. À ce sujet, il importe de soutenir la création et le maintien des projets visant la mobilisation des personnes utilisatrices de services et la mise en valeur de la prise de parole collective. »

Il y a véritablement lieu de se réjouir de cette reconnaissance offerte aux organisations de participation en santé mentale. On met du vent dans les voiles de la participation des personnes utilisatrices de services en santé mentale. C'est un encouragement à participer encore plus qui leur est adressé.

N'oublions pas, cependant, que le budget alloué ne couvre qu'une infime partie des besoins et que la

participation citoyenne en santé mentale est excessivement sous-financée. Ajoutons que ce budget vise à soutenir temporairement l'implantation de certains projets régionaux de participation et qu'un financement régional des CISSS et CIUSSS demeure l'objectif principal. De plus, cette mesure prendra fin en 2026. Qu'arrivera-t-il après cela? Nous poursuivons notre combat pour la participation pleine et entière des personnes utilisatrices de services en santé mentale!

C'EST QUOI, LE MASQUAGE DIAGNOSTIQUE?



Carole
LÉVIS
citoyenne engagée

Peut-être avez-vous vécu cette situation sans savoir que c'était ça ou avez-vous été témoin d'une personne qui a vécu cette situation?

Définition :

Lorsque vous avez un problème physique et que vous allez à l'hôpital pour découvrir ce que vous avez exactement, vous rencontrez un médecin qui a consulté votre dossier, mais déjà ses oreilles sont fermées à ce que vous allez dire, car maintenant il est au courant de votre dossier en santé mentale. Vous tentez

de lui dire vos symptômes et tout de suite il dit : « Ah, c'est normal cela est causé par les effets secondaires des médicaments que vous prenez! » Vous insistez! « Ah, alors c'est sûrement votre anxiété, votre stress, dans le fond tout se passe dans votre tête, quand vous serez plus détendu, tout rentrera dans l'ordre! »

Avec l'exemple suivant, vous allez mieux comprendre:

Un jour, une dame se rend à l'hôpital car elle vit des moments de cacophonie. Ça l'inquiète, bien sûr, ça ne lui est jamais arrivé dans le passé. Elle rencontre le médecin qui lui dit tout de suite : « Il n'y a pas à s'inquiéter car c'est dû à vos médicaments contre l'anxiété, aux ef-

fets secondaires, etc. » Il la retourne chez elle. À peine de retour chez elle, cela redevient cacophonique. Son amie la ramène à l'hôpital et c'est toujours les mêmes conclusions du médecin. Elle refait le même chemin quatre fois pour qu'on décide enfin de vérifier ce qui pourrait causer son état, et découvrir qu'elle avait un caillot de sang au cerveau. Elle a dû passer plusieurs semaines à l'hôpital. Imaginez le désarroi de cette dame et de son amie: cette dame a dû insister pour être prise en charge. Sa situation aurait pu avoir des conséquences dramatiques.

Malheureusement, on a démontré, à la suite de plusieurs études depuis 1980, que les personnes sont victimes de cette façon de faire. Cela touche plusieurs aspects : vous

êtes stigmatisés en raison de votre dossier médical en santé mentale, on vous étiquette et on ne vous considère pas, vous êtes donc mis à l'écart. De plus, vos droits sont bafoués, il n'y a aucun respect de votre personne à part entière.

En conclusion, à mon avis, quand on va à l'hôpital, il serait préférable de tout de suite dire qu'on connaît nos droits : ça pourrait les secouer et déboucher leurs oreilles. On a rien à perdre en disant cela mais tout à gagner. Personne ne devrait être victime de ces horreurs.

QUI EST DONC CAROLE LÉVIS? (COMME À QUÉBEC)



Carole
LÉVIS
citoyenne engagée

Je suis une personne première concernée engagée et dans l'action. J'ai souvent eu l'impression d'être un imposteur, mais aujourd'hui, c'est très clair pour moi que ce n'est pas du tout le cas. Malheureusement, ce sentiment est venu et a grandi à partir de choses que j'ai entendues de mes pairs comme « Carole se prend pour une vedette, elle est seulement dans le je, elle est populaire... » Mais je suis une femme dans l'action qui a à cœur la santé mentale et la pauvreté. Ça me concerne personnellement aussi, j'ai eu et j'ai encore un parcours difficile, je lutte tous les jours pour garder la tête hors de l'eau. Quand je parle devant les gens, je n'ai pas trop envie de montrer mes combats, car pour mes pairs, je veux qu'ils voient l'espoir. Pour moi, l'espoir est l'essence même de ma détermination, et mon gaz c'est d'être témoin de la souffrance de mes pairs : c'est ce qui me fait avancer.

Quand j'ai commencé à prendre du mieux, je me suis juré de faire tout ce qui est en mon pouvoir pour m'impliquer et faire une différence, et je tiens parole. Tant et aussi longtemps que je serai être capable, je vais le faire.

J'ai été très blessée d'entendre mes pairs dire que je devais faire mes preuves pour être incluse et acceptée dans certains groupes. Cela m'a vraiment attristée qu'on me perçoive ainsi, car à mon avis, personne n'est en compétition avec personne, chacun compte, chaque parole a sa place pour être entendue, chaque geste peut faire une différence. Les uns et les autres, nous sommes des alliés qui avancent dans la même direction, vers un meilleur pour notre santé mentale.

Je retire beaucoup de mes implications. Quand je travaillais, je trouvais facilement que j'avais des qualités car je faisais toujours de mon mieux et je terminais mon travail avec beaucoup de fierté. Ma vie, ma perception de moi et de mes qualités, tout s'est écroulé le 4 juillet 2004, suite à un accident de travail et ma détresse psychologique.

Aujourd'hui, en m'impliquant, je retrouve plusieurs qualités que j'avais jadis et même, j'en ai découvert d'autres insoupçonnées. Cela m'amène à me dépasser. Beaucoup ne se rendent pas compte à quel point je suis gênée, mais l'adrénaline que me procurent cette gêne et cette peur, me pousse à me dépasser, pour un grand bien-être au fond de moi-même. Souvent, j'ai le trac, j'ai mal au cœur, je tremble et puis je me ressaisis et je fais ce que je dois faire.

Plus jeune et même jusqu'à au moins 45 ans, j'ai subi l'influence d'une personne, et à son décès, il y avait une cassette sur mon épaule qui répétait : « Ferme ta gueule, tu ne connais rien dans la vie et tu ne connaîtras jamais rien dans la vie. » J'avais acheté ça. J'ai donc avancé dans la vie en croyant que c'était la vérité. À 45 ans, j'ai enfin donné une pichenotte à cette cassette. Puis, avec mes implications, j'ai commencé à prendre la parole, chose que je n'aurais pas fait avant, car je me disais que je n'avais pas de vocabulaire étant donné le peu de scolarité que j'avais. Aussi, pour la même raison, je n'osais pas

écrire, mais heureusement, je le fais car c'est très libérateur de le faire et j'en ressens de la fierté. Je le fais sans contrainte, je suis guidée par mon cœur. J'espère que ces écrits peuvent faire une différence.

Quand arrive les vacances, je trouve le temps long car je ne suis pas beaucoup en action, donc mon moral descend...

En conclusion, au niveau personnel, mes implications nourrissent ma santé mentale, voilà ce que j'y gagne. N'oubliez pas que je suis un « je au pluriel » mais qu'en écrivant ce texte, c'est de moi que je parlais en toute liberté et sincérité.

Aujourd'hui, nous devons restreindre notre empreinte écologique, mais moi j'ai à cœur de laisser mon empreinte pour un changement, pour une meilleure santé mentale.

Carole Lévis (comme à Québec), la seule et unique.

Comment définir l'usager expert?

- Nous devenons usager expert lorsque nous avons retiré de notre vécu la connaissance (savoir) et la compétence (savoir-faire)
- Puisque nous en avons l'expérience, nous sommes les mieux placés pour savoir ce qui est bien pour nous
- Le savoir expérientiel est autant, sinon plus important à prendre en compte que celui des experts et des spécialistes
- L'expérience des personnes premières concernées est la matière première de la parole collective



COUP DE CHAPEAU AU CISSS DE LANAUDIÈRE

Julie

LANDRY

chargée de projet IMPACT Lanaudière

La Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 demande aux CISSS et CIUSSS de soutenir la prise en compte de la parole collective et du savoir expérientiel dans la planification et l'organisation des services en santé mentale. Voici l'exemple d'une région où l'on passe à l'action!

Dans le cadre du Mois de la parole collective, nous croyons important de souligner la volonté de la directrice des services en santé mentale et dépendances du CISSS de Lanaudière, Mme Nancy Pellerin, de faire plus de place aux utilisateurs de services en santé mentale.

Depuis quelque temps, nous recevons d'excellentes nouvelles de L'IMPACT Lanaudière, le groupe de participation collective et citoyenne

de la région. Différentes initiatives pour le moins prometteuses et emballantes sont mises de l'avant. Des projets pilotes entre le CISSS et l'IMPACT prennent forme, et ce, dans le but d'inclure de plus en plus, mais

de façon progressive, les utilisateurs de services dans les processus décisionnels entre autres.

Nous tenons aussi à souligner la volonté de faire plus de place à

l'alternative au sein des établissements du sud et du nord.

Les défis sont nombreux. Le travail entrepris entre le CISSS et l'IMPACT sera parsemé d'embûches et de détours, nous en sommes conscients. Mais, nous sommes résolument emballés par ces initiatives prises par le CISSS de Lanaudière et nous avons hâte de voir la suite. Nous espérons que cela fera des émules parmi les autres gestionnaires en santé mentale des CISSS et CIUSSS du Québec!



LA CONSULTATION DES PERSONNES PREMIÈRES CONCERNÉES POUR LE PLAN D'ACTION INTERMINISTÉRIEL EN SANTÉ MENTALE



Carole
LÉVIS

citoyenne engagée qui vous écrit sa perception du PAISM

J'ai participé à plusieurs rencontres et consultations, autant dans les organismes qu'avec le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Monsieur Lionel Carmant. À chacune des rencontres avec le ministre Carmant, j'ai vite réalisé que malheureusement, très peu de personnes premières concernées y ont participé, même si cela est essentiel à une meilleure compréhension et de meilleurs changements. De plus, le temps alloué aux personnes était très court, disons deux ou trois minutes. C'est ridicule! Comment peut-on dire quelque chose? Personnellement, je n'ai presque pas respiré pendant ma

prise de parole pour pouvoir en dire le plus possible...

Comment peut-on dire que nous y avons participé, que nous avons été vraiment consultés et entendus? De plus, les quatre fois que j'ai rencontré M. Carmant, j'ai vraiment senti que ses oreilles étaient fermées, que les décisions étaient déjà prises. À mon avis, ce n'était que pour cocher une case et pouvoir prétendre que des consultations avaient été faites avec les personnes premières concernées.

J'ai remarqué que très souvent, on nous posait la même question : « Qu'est-ce qu'on peut faire? ». Toute une question à répondre quand on a que très peu de temps pour se préparer, sans compter le stress généré par le fait de parler à un ministre. Même si ce n'était pas la première rencontre, la pression était

énorme, compte tenu du peu de temps alloué et sachant que très peu de personnes premières concernées y participent : on veut représenter au maximum une parole collective. De plus, les groupes citoyens sont tellement sous-financés qu'il est très difficile de se rassembler pour unir notre collectivité, sans compter le temps qu'on met à se préparer.

Dites-moi à quel moment on va nous considérer essentiels? Nous sommes des experts de notre expérience en santé : on la vit et on l'a vécue!

On doit avoir tous les éléments nécessaires pour prendre des bonnes décisions. Si ce sont les gens tout en haut de la hiérarchie qui prennent les décisions, ma vision de tout ça est que nous, les personnes premières concernées, nous sommes tout en bas. Com-

ment réussir à faire entendre des messages à une si grande distance? On se bouscule pour entrer et bénéficier de services. À quelques exceptions, ceux qui y parviennent réussissent à se faire entendre par le personnel et, quand on fait passer le message encore plus haut, il se fait couper de moitié ou transformer. Ce scénario continue jusqu'aux instances de décisions... Ça vaut ce que ça vaut!

En conclusion, nous, les experts de notre santé mentale, ne sommes que très peu impliqués là où ça pourrait faire une différence dans nos vies. De plus, dans ce plan d'action interministériel en santé mentale, on a perdu un élément important qui était gagné dans le plan d'action en santé mentale 2015-2020 : la primauté de la personne. On l'a retiré et ça montre clairement l'importance qu'on nous apporte et la mince reconnaissance...

Chose certaine, tant et aussi longtemps que j'aurai la capacité de participer à tout ce qui peut faire une différence, je le ferai!

DES CITOYENS IMPLIQUÉS ET MOTIVÉS!

Carole Lévis : ça m'amène à me dépasser!

Gabriel Lavoie : « Quand je participe à des tables intéressantes, ça me donne des étoiles dans les yeux »

Gabriel Lavoie : « Je suis fier d'avoir contribué à faire adopter une mesure dans un CH qui réduit la stigmatisa-

tion qui était faite aux gens hospitalisés en psychiatrie »

Lianne Grenier : « Défendre les droits de ceux qui ne sont pas capables de se défendre. Cela donne confiance en soi, je me sens utile et je me sens valorisée. »

Jacques Lagacé : Crier haut et fort que nous ne sommes pas des fous,

mais que nous sommes humains. Je suis le « Robin des bois » en santé mentale, car je prends les informations pour redonner aux usagers.

Lise Fortin : Je voulais connaître toutes les ressources en santé mentale, juste à Laval, il y en a beaucoup. Je voulais être la courroie de transmission. Si nous souffrons de problèmes de santé mentale, c'est

que nous sommes sensibles et que nous sommes conscients des problèmes de la société.

MOIS DE LA PAROLE COLLECTIVE EN SANTÉ MENTALE

À la suite d'un vote populaire, le thème de l'édition 2023 sera : *rêver les services en santé mentale de demain.*

Nous vous invitons à contribuer à cette prochaine édition en participant à une activité de réflexion collective que nous avons préparée pour vous!

Que vous soyez intervenant(e), utilisateur(trice) de services ou coordonnateur(trice), vous pouvez proposer cette activité dans votre milieu!



2023

Rêver les services en santé mentale de demain

C'est une activité de discussion et de réflexion sur les thèmes de la santé mentale, de la parole collective et des services, d'un point de vue autant social que collectif et individuel.

On met à profit notre esprit critique tout en restant dans l'espoir et dans le positif.

Nous vous invitons à nous communiquer les résultats de cette discussion afin de préparer l'édition 2023.

Téléchargez le matériel d'animation sur notre site web :
www.parolecollective.org/2022multimedia

PLEIN D'AUTRE CONTENU À DÉCOUVRIR!



www.facebook.com/MoisParoleCollectiveSM

www.parolecollective.org/2022



POUR VOIR NOTRE
PAGE FACEBOOK

POUR CONSULTER NOTRE
SITE WEB

