

L'autre Espace

LA REVUE DU RRASMQ

ÉTÉ 2018 — VOL. 9 N°1



Redéployer ses ailes

Traumatismes et voies de guérison

Ne t'endors pas la beauté du monde
Ne t'endors pas le cœur des océans
Ne t'endors pas le bien du jour

LA REVUE

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) veut offrir un autre espace d'expression, de prise de parole, de débat et de réflexion pour les ressources alternatives et ses partenaires.

L'autre Espace, c'est un univers où des citoyens et citoyennes, sont invitées à réfléchir, à critiquer et à contribuer à la construction d'une société plus juste, plus humaine et plus égalitaire. C'est un lieu où les différences de ressentis, de pensées et d'actions ne sont pas considérées comme des maladies, des handicaps ou des incapacités d'être, générant une exclusion de l'espace citoyen !

L'autre Espace, c'est l'endroit pour illustrer des pratiques alternatives en santé mentale, pour échanger sur les valeurs et principes qui fondent ces pratiques.

SOMMAIRE

Survivants invisibles	3
Ce qui ne te tue pas, ne te rend pas plus fort	5
Au plus intime de ma vie	7
Analyse des récits de vie d'hommes ayant vécu une situation de détresse sociale : Quels facteurs à l'œuvre dans leurs parcours vers un mieux-être ?	10
L'art engagé pour libérer la parole des traumatismes vécus et transformer la société	13
Cohabiter avec mes gérants d'estrade	17
Les traumatismes sont des torts subis laissés sans réponse	21
Pour une bonne job à la Ville...	23
De la détresse à des implications pleines de sens	25
La juste cause de la santé mentale, témoin silencieuse de la désinstitutionnalisation (extrait)	27
Être accueilli	29
Mon histoire : retour vers le mieux-être	31
Toute petite	34
Perdues dans le diagnostic ! Les survivantes de l'inceste dans le milieu psychiatrique	36
Furor Sanandi	41

AVERTISSEMENT AUX LECTEURS ET LECTRICES

Ce numéro de la revue L'autre Espace comporte plusieurs témoignages qui s'inscrivent dans la thématique retenue : le traumatisme. Ainsi, plusieurs récits et articles laissent la place à des histoires d'abus sexuels, de violences familiales, verbales et physiques, etc. L'équipe éditoriale préfère vous en avertir et vous invite à échanger, avec des personnes de confiance qui vous entourent, sur les émotions qui peuvent jaillir à la lecture de ces récits. Si vous portez vous-même une telle histoire, il se peut que ces textes soient particulièrement pénibles à recevoir. Mais nous espérons que vous trouverez, dans ces histoires partagées qui évoquent également la guérison, des pistes lumineuses d'espoir.

L'autre Espace

La revue du RRASMQ

COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES À CE NUMÉRO

Anonyme, Yves Brosseau, Paul Charland, Matteo Esteves, Myriam D. Fréreau, Francine Gemme, Mathilde Lauzier, Mylène Lavoie, Marie-Iris Légaré, Andrée Lepage, Patricia Marcoux, Annie Pavois, Kathleen Whipp, Lyne, Éliane ainsi que Julie Leblanc du CEAF

RELECTURE

Anne-Marie Boucher, Jean-Pierre Ruchon

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Anne-Marie Boucher

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Andrée Lepage
 Gratisography : p.3, 19, 23, 33
 Pixabay : p.4, 7, 9, 10, 11, 21, 25, 39, 42
 Life of Pix : p.5, 27, 29, 36, 41
 CEAF : p.13, 15
 Peter Belland : p.14
 Artiste anonyme : p.16
 Anne-Marie Boucher : p.29
 Andrée Lepage : p.31, 32

IMPRESSION

Les pages intérieures sont imprimées sur du papier Rolland Enviro100. Ce papier 100 % postconsommation est certifié FSC® Recyclé, ÉcoLogo ainsi que Procédé sans chlore et est fabriqué à partir d'énergie biogaz.

Imprimé par Deschamps impression

Tirage en 180 exemplaires

ISSN 1920-3209 (Imprimé)
 ISSN 1920-3217 (En ligne)



Survivants invisibles

*Éditorial par Annie Pavois, co-responsable au développement des pratiques
et à la formation au RRASMQ*

Il existe des enfants qui traversent l'enfance comme on traverse la guerre. Ils marchent courageux sur les sentiers de leur avenir où, pensent-ils, ils seront enfin à l'abri. Ignorant en fin de compte que les fantômes surnois de leurs terreurs surgiront sans crier gare au détour, d'une odeur, d'un ton de voix, ou d'un regard. La peur n'est jamais très loin, tapie dans l'ombre de nos réflexes de survie ou d'hyper vigilance, pour finir hantée par l'abandon et le rejet bien plus que par la maltraitance. Car comme l'a si bien dit Muriel Barbery dans **L'Élégance du hérisson** : « La difficulté n'est pas de quitter ceux qu'on aime, mais bien de se séparer de ceux qui ne nous ont pas aimés. »

Survivants invisibles, nulle médaille ne leur sera décernée, aucun honneur ne leur sera rendu. À vous tous aujourd'hui je veux rendre hommage, vous tous qui êtes là pour nous témoigner que l'on peut sortir victorieux. Pour nous témoigner qu'il existe bien des voies de guérisons aux traumatismes de l'enfance. Pas une, mais bien mille voies, que chacun emprunte à sa manière. Vos témoignages viennent également confirmer la conviction intime que nous avons dans le mouvement alternatif, à savoir que l'histoire, les abus perpétrés dans l'enfance, qu'ils soient physiques, psychologiques ou sexuels, sont tous identifiés par vous comme source de souffrances. Une souffrance d'enfant que l'on n'a pas su ni voulu entendre et dont, aujourd'hui encore,

on ne sait que faire. Des traumatismes d'enfant qui ne disparaissent pas avec l'apparition d'un diagnostic et qui ne s'effacent pas à l'aide de prescriptions. Au contraire, nous pouvons lire dans vos témoignages comment le diagnostic vient parfois renforcer les blessures. Bien que nous sortions de l'enfance, notre enfance, elle, ne nous quitte jamais, c'est pourquoi il faut en guérir.

Pour cela, Matteo Esteves nous rappelle en ouverture de cette revue combien il est important d'accueillir nos vulnérabilités et de faire face à notre histoire, aussi douloureuse soit-elle, ce qui est aussi vrai pour les hommes emmurés dans le silence d'une force illusoire intériorisée, tels que mis en lumière par Myriam Frégeau. D'innom-



brables témoignages livrés par des personnes qui fréquentent des ressources alternatives ont généreusement partagé leurs récits avec nous pour cette édition. Parce

« Bien que nous sortions de l'enfance, notre enfance, elle, ne nous quitte jamais, c'est pourquoi il faut en guérir. »

que le traumatisme peut être revécu dans la manière dont les personnes souffrantes sont accueillies, un texte de Kathleen Whipp dénonce la victimisation secondaire et souligne l'importance d'accompagner les personnes en prenant compte leur histoire.

« Et espérons que nous pourrions collectivement accueillir et écouter ces personnes porteuses de diagnostics, en arrêtant de les mettre à distance et de faire comme si tout ce qu'elles avaient vécu ne nous concerne pas. »

Alice Miller qui a beaucoup écrit sur les abus faits aux enfants nous le confirme en soulignant la dimension indispensable de la parole et de ses effets contagieux pour sortir du déni. « Les personnes savent de quoi elles témoignent et elles nous sensibilisent à la vérité de notre propre histoire...¹ ». Nommer ce que l'on vit et ce que l'on a vécu est donc essentiel. Mais, en témoignant, les

personnes nous sensibilisent aussi aux enjeux sociaux et à la façon dont notre société comprend et s'occupe de la santé mentale. En ce sens, Marie-Iris Légaré nous encourage dans son texte à nous solidariser afin que les droits de chacun soient enfin respectés et que les abus prennent fin.

Ces abus perpétrés dans l'enfance se répercutent parfois, se répètent dans tous les systèmes de notre société, y compris dans celui de la santé mentale. Ils ont des échos d'abus de pouvoir : « Pendant plusieurs années des étudiants en psychologie (on pourrait ajouter en psychiatrie aussi...) apprennent à considérer la personne comme une machine afin de mieux maîtriser son fonctionnement... on ne peut s'étonner qu'après, ces mêmes psychologues fassent de leurs patients des victimes et les traitent comme des instruments de leur pouvoir et non comme des êtres créatifs et autonomes² ». Ainsi parlait Alice Miller il y a 35 ans. Qu'en est-il aujourd'hui ? Je crois qu'un vent d'espoir est en train de se lever sur le monde biomédical. J'ai dernièrement assisté au premier colloque québécois sur le Trouble d'accumulation compulsive et, à plusieurs reprises, j'ai entendu que les traumatismes pouvaient être à l'origine de cette difficulté. Nous pou-

vons donc espérer qu'un jour prochain le milieu biomédical redonnera une vraie place à l'histoire des personnes et que nous pourrions enfin parler ouvertement des blessures que la société inflige. Et espérons que nous pourrions collectivement accueillir et écouter ces personnes

porteuses de diagnostics, en arrêtant de les mettre à distance et de faire comme si tout ce qu'elles avaient vécu ne nous concerne pas. ●

1- Alice Miller, *C'est pour ton bien. Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Aubier, 1983.

2- Alice Miller, idem.



Ce qui ne te tue pas, ne te rend pas plus fort

Par Matteo Esteves, 6 avril 2018

Vagues à l'âme qui parfois nous semblent si hautes, si difficiles à surmonter. Une de ces vagues, je crois, qui expliquait une publication récente de ma nièce sur Instagram. Elle y partageait, en écho à ses propres réflexions, l'avis d'un jeune homme qui pensait sensiblement la même chose que moi de cette citation : « ce qui ne te tue pas te rend plus fort ».

Comme eux, je suis on ne peut plus en désaccord avec cette phrase qu'on nous sert assez régulièrement. Sans exception, parce que le contexte dans lequel on emploie cette expression est, semble-t-il, toujours le même : on cherche à minimiser une souffrance. Bien sûr, l'intention de la personne qui le dit (y compris quand on se le dit à soi-même) est d'aider. Du moins, c'est l'intention la plupart du temps, parfois c'est dit par des personnes qui cherchent avant tout à se déculpabiliser, constatant qu'elles ont blessé (et à les entendre nous dire cette fameuse phrase, il faudrait presque les remercier de nous avoir renforcés...). Et puis il y a aussi ces fois où cela est dit d'un ton moqueur, parce que oui, cela arrive que ce soit surtout moqueur.

Quelle que soit l'intention cependant, l'objectif est le même dans tous les cas : minimiser.

« Ce qui ne te tue pas te rend plus fort. » C'est dit souvent, voire tout le temps, sans réfléchir à ce que ça dit vraiment, sans réfléchir à l'impact que cela peut avoir, pensant bien faire ou tentant de se tirer d'un mauvais pas, un silence, une gêne.

Cette citation que j'entends donc bien trop souvent figure parmi celles qui m'agacent le plus. Qu'elle ne s'adresse pas à moi la plupart du temps n'y change rien : j'ai comme une réaction épidermique à l'entendre. Parce que non, ce n'est pas parce qu'on n'en meurt pas qu'on en ressort

plus fort. Les coups qui nous atteignent, psychologiquement (car c'est bien plus souvent dans ce contexte qu'on se le fait dire ou qu'on se le dit, mais par ailleurs il y aurait matière à contester l'aphorisme de la même manière), ces coups, donc, qui nous atteignent, mais desquels on sort vivant, ils fragilisent au contraire. Ils créent toujours des fissures, même quand ce sont des microfissures, parfois tellement petites qu'on ne s'en rend pas compte soi-même. D'ailleurs, parfois, on ne se rend même pas réellement compte des crevasses plus franches créées par ces coups : on encaisse, on pense en être sorti indemne parce qu'on n'a pas flanché sur le moment, parce qu'éventuellement, on a retenu notre respiration le temps que ça se passe, éventuellement on a peut-être même déserté notre propre corps, le temps de la casse.

On ne le sait même pas qu'on est dans une pensée magique : comme on ne s'effondre pas, on est persuadé que tout va bien, et puis à force de l'entendre, c'est qu'on y croit que cela nous rend plus forts. Illusion... Dans les faits, le déni est si puissant, le barrage tellement imposant et en apparence solide qu'on peut finir par ne croire vraiment que plus rien ne peut nous blesser. Si l'angoisse n'était pas là, ce serait un mécanisme qui réussirait presque parfaitement à nous leurrer. Une angoisse dont on ne sait pas toujours, pas souvent, d'où elle vient ; pourquoi nous habite-t-elle aussi intensément, aussi viscéralement ?

Parfois, c'est le sentiment de ne pas être en vie qui signale que ce mécanisme n'est finalement pas si parfait. Cette inertie intérieure, ce manque de saveur pour toute chose qui semblent provenir directement des rouages de ce qui se met ainsi en place : je suis rendu tellement fort que plus rien ne m'atteint jamais vraiment ni mauvais ni bon. Et si on n'arrive à goûter à rien, alors... Alors à quoi bon.

Puis, éventuellement arrive un coup, comme un rappel d'une vulnérabilité oubliée, ce point critique sur lequel il suffira qu'un léger vent effleure pour que tout s'écroule : une situation en apparence pas si déstructurante, un événement qui semble banal, même à nos propres yeux, et on a l'impression alors que notre effondrement est totalement disproportionné.

Et tout ça, quand cela s'installe insidieusement comme ça, c'est quand on a reçu à répétition ce type de coups qui ne nous ont pas tués. Des traumatismes qui parfois ne sont pas forcément si petits, par ailleurs. On survit

même face à des coups plus durs. On survit, on grandit, on fonctionne même très bien pendant... pendant longtemps parfois, même après la violence, même après les abus. On s'en sort. Parfois on appelle ça la résilience, mais je ne suis pas certain de l'utilisation commune de ce mot : on l'emploie pour décrire une personne qui fonctionne bien malgré des traumatismes passés. Mais est-ce que c'est vraiment ça, être résilient : fonctionner, se réadapter ? Si oui, à quel prix, alors ? La résilience a-t-elle un coût, finalement ? Ou bien c'est surtout que la résilience n'est pas seulement affaire de surmonter des difficultés, de rebondir, pas seulement affaire d'adaptation. On peut très bien fonctionner avec des plaies non cicatrisées, surtout quand elles ne se voient pas, surtout quand on a appris à encaisser. Comment alors distinguer la résilience d'un déni ? Sinon, éventuellement, plus tard, quand un événement qu'on aurait mieux vécu si on avait été pleinement résilient vient finalement nous faire tomber, nous plonger parfois dans les abîmes.

Je ne dis pas qu'il faut se laisser tomber et ne pas se relever. Mais il me semble que parfois on ne prend pas assez le temps pour absorber, on ne prend pas le temps de prendre acte de ce qui a été touché en nous. On passe de plus en plus vite à autre chose. Ça a l'air d'être une bonne attitude, un comportement de gagnant, mais ne serait-ce pas parce que c'est ce qui est valorisé dans nos mondes où productivité et rentabilité sont maîtres ?

Ce qui blesse ne tue pas forcément, certes, mais si on ne prend pas soin de nos blessures, non ça ne rend pas plus fort. Ça nous tue autrement, parce qu'on en meurt à petit feu et même parfois on meurt un peu plus vite qu'à petit feu, quand on est devenu si « fort » qu'on est difficilement touché par quoi que ce soit, et encore moins par ce qui est doux, agréable, joyeux. C'est sournois, la façon dont ça nous détruit, et c'est d'autant plus difficile à soigner qu'on a justement nié que ça nous avait blessés à l'origine, ou parce qu'on n'a pas pris le temps de sentir à quel point et comment ça nous marquait. On n'a pas pris le temps de reconnaître que ça nous avait fait mal, alors comment en prendre soin ? Pourtant, peut-être que la résilience est là essentiellement, dans la conscience que ça nous a fait mal, parfois profondément, parfois très durement, voire qu'on est systématiquement blessé dans le même genre de situations. Et si la résilience était donc surtout d'accueillir ces vulnérabilités, puis dans la façon dont on prend soin de nos zones sensibles ? ●

Au plus intime de ma vie

Francine Gemme, membre à la Bonne Étoile

VOICI MON HISTOIRE

À 11 ans, j'ai été victime d'un acte criminel qui changea le cours de ma vie à tout jamais. J'ai frôlé la mort de très près, de trop près même. J'ai visité les ténèbres de ma vie. Enfermée dans un baril de bois avec à peine un trou assez gros pour voir le jour se lever et la nuit se coucher sans savoir pourquoi. Ce baril était mon garde-robe. C'était l'endroit où j'ai pu pleurer toutes les larmes de mon corps dans une incompréhension totale de ce que je venais de vivre. Enfermée avec des images et des sensations tout aussi incompréhensibles. Parfois réelles et parfois irréelles. Pourquoi j'étais triste, en colère, incomprise, perdue, pourquoi je me sentais coupable, mis à part des autres, pourquoi je me sentais seule, pas aimée, pas bien nulle part, si mal avec les autres ? Pourquoi est-ce que je me sentais en prison dans mon propre corps ? Alors, à 44 ans, un déclic s'est produit dans ma mémoire suite à l'écoute d'une émission télévisée. Une personne relatant une histoire similaire à la mienne. Ces images incompréhensibles de mes 11 ans apparaissaient à mes yeux toujours incompréhensibles même 34 ans plus tard. Plusieurs images se mirent à défiler devant mes yeux comme un film sur avance rapide. Plein de morceaux de cet événement remplissaient le casse-tête de ma vie.



Au plus intime de ma vie s'était caché un traumatisme qui a ébranlé mes liens avec les autres, mes relations de confiance avec les humains. Mon estime personnelle a été anéantie, la confiance envers moi-même brisée. Mon corps honteux et sale, ma voix intérieure éteinte, mes rêves détruits, mes émotions refoulées, mes sentiments interdits. Une enfance volée, une adolescence incomprise, une vie d'adulte à la dérive sans aucune balise auxquelles s'ancrer. Je comprenais maintenant pourquoi j'avais l'image très précise, coincée dans ma mémoire de cet homme blanc aux cheveux noirs, âgé de 25 ans, et pourquoi il était assis sur moi. Ce n'était ni mon père ni mes 2 frères, cet homme qui a presque

réussi à me faire taire. C'était mon agresseur, un petit cousin maternel. Tout à coup je comprenais mes nombreux déménagements, tous ces changements d'emplois et ces nombreuses relations sexuelles que j'avais confondues avec l'amour, mon besoin si fort d'être aimée. Je comprenais aussi pourquoi je me cachais dans mon garde-robe pour pleurer ma vie. C'était mon exutoire.

LA GOUTTE QUI FIT DÉBORDER LE VASE !!!

D'une maison à la campagne avec un lac accessible à la baignade. Un chien, ma belle Maya, que j'ai eu dès sa naissance et qui m'a apporté de l'amour pendant

un an et demi, un amoureux qui ne voulait plus de moi. Trahie encore une fois. Pour me retrouver dans un petit 2 ½ au 4^e étage, pas de balcon. C'était la goutte qui fit déborder le vase.

VOIES DE GUÉRISON : MES DÉMARCHES DE GUÉRISON (FIN 2015 À AUJOURD'HUI)

La première ressource que j'ai fréquentée a été Plein Droit Lanaudière (organisme communautaire en défense des droits). J'ai obtenu une écoute réelle. L'intervenante m'a conseillé adéquatement face à mes besoins. Des références d'avocats, ainsi que l'aide juridique et à des organismes communautaires tels que la Maison Marie-Dupuis et la Bonne Étoile.

La Bonne Étoile (organisme communautaire en santé mentale alternative), a été la seconde ressource qui m'a permis de sortir de l'isolement et de voir que je n'étais pas seule à vivre des problèmes de santé mentale, et ce, sans jugements. C'était un baume sur mon cœur écorché. Le plus dur pour moi à l'époque était d'aller seule à un

à apaiser. Ces questions qui tourbillonnaient dans ma tête sans aucune réponse. Ce matin-là, je rencontrais un psychiatre qui me donnait un diagnostic de trouble de personnalité limite (TPL), j'y ai pleuré ma vie encore une fois. Dans ce même après-midi, je devais aller dans un atelier « partage de vie » à la Bonne étoile. Je n'avais plus le goût d'exister, je voulais arrêter d'avoir mal à l'âme, alors avec le soutien de l'intervenante de la Bonne Étoile, encore une fois, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai demandé de l'aide, ce que je ne faisais jamais, au Centre de crise de Lanaudière (les gens qui font appel au service de crise de Lanaudière sont en état de détresse et vivent une situation de crise). J'y suis rentrée le jour même, et ce, le jour de ma fête (avril). Plusieurs m'ont dit que c'était le plus beau cadeau que je puisse me faire, *ben oui, pis quoi encore*, pour moi c'était un échec de plus, ni plus ni moins. Ça a été la ressource qui m'a fait voir la vie en couleur à nouveau, avec qui j'ai réussi à enlever le brouillard qui était présent dans ma tête depuis trop longtemps. À partir de ce moment, j'ai commencé à dire, je vais bien. Des nouveaux mots dans ma bouche. Tout était beau. J'avais l'impression d'avoir le sourire fendu jusqu'aux oreilles. Pour la première fois de ma vie, je

« Pour la première fois de ma vie, je pouvais être moi et parler de mon expérience sans être jugée. Je venais de trouver ma voie, mon but sur terre et ce n'était plus pour souffrir. »

endroit. Donc quand j'arrivais devant la Bonne Étoile, je prenais une respiration de courage, car je savais très bien que tous les gens me donneraient de l'attention, et ça, je n'en avais jamais eu. Petit à petit ma confiance s'est améliorée ainsi que ma confiance envers moi — même et envers les autres. L'intervenante m'a proposé de me joindre à eux lors du salon des métiers en techniques spécialisées au cégep, ce à quoi j'ai répondu présente. Cela a littéralement changé ma vie. Pour la première fois de ma vie, je pouvais être moi et parler de mon expérience sans être jugée. Je venais enfin de trouver ma voie, mon but sur terre et ce n'était plus pour souffrir. À la suite de cette révélation, j'ai commencé à m'impliquer de plus en plus. J'ai fait partie de plusieurs comités et j'ai même participé à la création d'un atelier sur l'anxiété avec une intervenante et une stagiaire. J'y suis toujours membre depuis janvier 2016.

Cette même année, j'en ai eu marre de toutes ces souffrances, de ces blessures ouvertes que je n'arrivais pas

vivais ma vie, au lieu de la regarder passer et d'attendre après tout le monde pour la vivre. Je commençais une nouvelle vie, une vie à l'opposé de ce que j'avais vécu jusqu'à présent.

Mon cheminement s'est poursuivi, car tranquillement pas vite je reprenais le contrôle de ma vie, je me réappropriais mon pouvoir, je reprenais goût à la vie. Je me disais, ça fait du bien d'aller bien... À partir de ce jour, j'ai eu l'aide nécessaire à mon rétablissement, enfin on m'avait entendu, cru et comprise. C'était une grande victoire. L'aide s'est poursuivie vers le Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière (CRDL) après le centre de crise, j'ai pu mettre des moyens à court terme en place pour maintenir l'arrêt de la consommation. J'ai consommé des drogues douces pendant 25 ans. Mon premier joint a été à 11 ans. La drogue m'a en quelque sorte sauvé la vie, mais a aussi été mon pire ennemi. Maintenant j'apprends à vivre sans elle. Je traite ma douleur dans la douceur.



J'ai poursuivi mon cheminement au Réseau (organisme d'aide à l'alcoolisme et autre toxicomanie). J'ai participé à la Prévention structurée à la rechute qui a duré 9 semaines, en petit groupe. J'ai vu les moyens, les moments, les gens, les sentiments, les émotions à risque et comment les reconnaître. En passant par la dépendance affective bien sûr. L'aide se poursuit avec le groupe de supports qui a lieu tous les 3 mardis. Que je choisis d'y assister encore aujourd'hui.

Octobre 2016, je passe finalement en cour pour faire reconnaître l'acte criminel dont j'ai été victime, soit 2 ½ ans plus tard, 3 refus et 2 changements de date d'audience. J'ai obtenu gain de cause au tribunal administratif du Québec (TAQ). Ma vie en cinquante-deux points, confirmait que tout était bien réel, que cela m'était bel et bien arrivé, heureusement et malheureusement. C'est aussi à ces mêmes moments, la tête entre mes 2 mains que j'ai pleurées de joie bien sûr, mais aussi ou j'ai pensé au suicide, car maintenant j'avais la lourde tâche de me reconstruire. Le visage de ma fille est apparu très vivement à mon esprit, elle était enceinte. Je me suis dite à ce moment, si je me suicide elle va peut-être perdre son bébé et m'en vouloir toute sa vie et je ne connaîtrais jamais ce bel ange qui est dans son ventre. Alors une fois de plus j'ai chassé ces idées et j'ai fait confiance. Janvier 2017, j'ai commencé à recevoir un aide psychologique. 20 semaines plus tard, j'arrêtais le suivi (juin), car la boîte de pandore était maintenant ouverte. C'était très difficile de revivre tous ces sentiments. Sur ce chemin, j'ai rencontré

plusieurs démons petit et grand, certains sont gérés et d'autres pas complètement, mais n'ont plus de pouvoir aussi fort sur moi. J'ai dû faire un 2^e séjour au centre de crise pour me permettre de prendre un certain recul face à toutes ces images.

Je me suis accrochée de toutes mes forces, à mon désir profond de ne plus me sentir comme une victime. Je continue toujours de fréquenter les ressources qui m'aident à rester sur mon chemin. Il n'est pas toujours sans embûches, car les vieux *patterns* sont ancrés, mais j'ai un filet de sécurité dont ma fille Amélie et ma petite fille, même si nous ne sommes pas proches, cela me permet d'avoir la force et le courage nécessaire de poursuivre mes démarches de guérison.

Je resterai toujours avec des séquelles de cet acte criminel, car rien ne pourra effacer 34 années de vie anéantie, comme je ne récupérerai jamais mon enfance, mon adolescence ou le début de vie d'adulte. Cependant je ne porte plus l'étiquette d'une victime, mais plutôt l'image d'une femme qui a une voie, *Ma voie, Une voie de guérison*. (Avril 2018).

MERCI à vous tous, qui m'avez aidé et à tous ceux qui le font encore aujourd'hui. Merci de me soutenir et de m'aimer. Merci à moi de continuer d'être abstinent aux drogues. Et merci à toi, ma fille que j'aime plus que tout au monde, puisses-tu me pardonner le mal que je t'ai fait subir. ●



Analyse des récits de vie d'hommes ayant vécu une situation de détresse sociale : Quels facteurs à l'œuvre dans leurs parcours vers un mieux-être ?

Par Myriam D.-Fréreau

Étudiante à la maîtrise en travail sociale, Université de Montréal

Dans le cadre de ma maîtrise en service social à l'Université de Montréal, je me suis intéressée aux facteurs qui ont permis à des hommes ayant vécu une expérience de détresse sociale de cheminer vers un mieux-être. Tout au long de mon parcours de recherche, j'ai été amenée à consulter différentes références bibliographiques afin d'élaborer mon cadre théorique, mais ce sont les entrevues terrain qui furent les plus enrichissantes. J'ai ainsi pu entrer en contact avec mon objet de recherche et aller à la rencontre d'hommes qui ont généreusement accepté de partager leur histoire avec moi. Je vous propose un survol de mon travail sur la détresse sociale chez les hommes et les facteurs qui ont contribué à leur rétablissement.

Au tout début de mon projet, il y a d'abord un questionnement entourant les difficultés spécifiques aux réalités masculines qui peuvent être vécues par les hommes. Ces questions ont émergé suite à la publication d'une recherche¹ qui mettait en lumière les différentes problématiques vécues par les hommes de la région de Montréal, ainsi que le nombre restreint de ressources spécialisées pour y répondre. Plus récemment, le projet *Perceptions*² a dressé un portrait similaire sur le

territoire québécois. Ces recherches ont permis de faire ressortir une séquence événementielle pouvant mener à la précarité. Cette séquence s'apparente à la définition de la détresse sociale employée comme base d'analyse pour mon projet de recherche. Bédard (1998) décrit la détresse sociale comme étant « l'absence d'emploi (ou l'emploi précaire), la pauvreté financière, l'insularité, la faible scolarisation, la marginalisation, la méfiance dont le pauvre fait l'objet et la valeur symbolique négative qui

est attachée à son *moi social* »³. C'est un processus par lequel la personne est non seulement coupée de l'accès à des opportunités sociales, mais aussi stigmatisée par sa condition, ce qui a pour conséquence d'affecter son estime personnelle. Cette définition démontre comment l'altération des rôles sociaux et l'atteinte à l'image que l'individu entretient de lui-même peuvent s'additionner et amplifier la détresse vécue. En partant de cette définition, on comprend mieux en quoi une accumulation de ces facteurs de risque peut venir affecter la trajectoire de demande d'aide des hommes.

Évidemment, s'intéresser aux hommes implique de tenir compte des concepts entourant la socialisation décrite « comme un processus par lequel un individu intègre les valeurs et les normes de son environnement »⁴. C'est principalement par l'éducation que les normes sont acquises, ce qui a un effet sur la construction de l'identité et sur l'image que l'homme se fait de lui-même. De ces normes entourant la masculinité, notons l'importance accordée à l'autonomie et à la performance, mais aussi la place centrale qu'occupe le travail dans la définition de son identité sociale⁵. Ainsi, mes recherches m'ont permis de mieux comprendre l'impact de la socialisation sur le parcours de demande d'aide des hommes. Les principes d'autonomie et de performance, acquis par la socialisation, poussent les hommes à retarder le moment de la première consultation, car ils entretiennent l'espoir d'arriver à régler eux-mêmes leurs difficultés⁶. Cette tendance à repousser le moment où la demande d'aide sera formulée rejoint le concept de la détresse sociale en ce sens que l'accumulation de difficulté obstrue les différentes fenêtres d'accès au social⁷. Coupés de l'accès au social, les hommes s'enferment dans un sentiment de détresse, un cercle vicieux d'où il leur est de plus en plus difficile de sortir. Si au départ cette tendance à s'isoler vise à protéger l'estime de soi, elle contribue aussi sur le long terme à augmenter le sentiment de détresse. Ainsi, un « sentiment de honte s'installe lorsque l'identité profonde de l'individu est altérée »⁸ par une disqualification sociale ou encore par la stigmatisation dont il est l'objet.

Le cadre conceptuel qui sous-tend ma recherche tente de faire ressortir « des processus qui relèvent à la fois du registre social et du registre psychologique, pour montrer comment ils se renforcent mutuellement »⁹. Pour parvenir à bien saisir les dimensions psychologiques et sociales en action, j'ai fait le choix méthodologique d'utiliser le récit de vie dans mes entretiens. Je voulais ainsi mettre

en valeur les différentes trajectoires des hommes, leurs parcours de demande d'aide ainsi que les facteurs qui ont été aidants pour eux. Le récit de vie permet d'illustrer la séquence des événements qui ont conduit la personne à vivre une détresse et de quelle manière elle a réussi à cheminer vers un mieux-être. Il apporte aussi un éclairage sur la société dans laquelle il s'inscrit ainsi que sur les significations qu'une personne donne à son vécu¹⁰. De plus, si faire le récit de son histoire offre la chance de prendre, dans une certaine mesure, conscience de son parcours, il permet aussi de donner un sens à cette expérience à travers le processus de réflexion et le partage de son vécu¹¹. Cyrulnik¹² parle du « *travail de mise en historisation* » en faisant référence à cette fonction de la narration qui consiste à raconter le trauma afin de le laisser derrière soi, dans le passé d'où il émerge, afin de reprendre possession de son présent et d'envisager différemment son futur. Ce récit peut se faire oralement, par écrit ou encore par le biais de l'art.

C'est donc avec ces notions en tête que je suis allée à la rencontre des hommes. Ceux qui ont répondu à mon appel de candidatures provenaient de milieux variés. J'ai choisi de me référer à plusieurs organismes d'aide afin de multiplier les profils et ainsi m'assurer que les résultats représentent une diversité de cheminement. L'analyse préliminaire des données recueillies permet de dresser un portrait des trajectoires individuelles, mais aussi de faire ressortir certains aspects qui recoupent l'ensemble des récits. C'est ainsi que j'ai pu observer que tous les participants à la recherche avaient vécu une certaine forme de maltraitance dans l'enfance. Que ce soit la négligence de leur besoin de base ou encore des contextes d'abus et de violence graves. Les participants ont tous relié cette maltraitance à divers impacts dans leur vie adulte. J'ai ainsi répertorié un certain nombre de difficultés qui ressortent de la majorité des parcours tels qu'une faible scolarisation, des difficultés relationnelles, des enjeux de consommation d'alcool ou de stupéfiants, la précarité financière, des problèmes de santé physique ou psychologique, une faible estime de soi et un mélange de sentiments négatifs allant de la colère à la honte. En regardant de plus près cette énumération, on s'aperçoit que la définition de la détresse sociale retenue au début du projet colle à la réalité des participants. Mais qu'en est-il de leur cheminement vers un mieux-être ?

Pour aborder la section du retour vers un mieux-être, j'ai fait le choix d'utiliser le concept de résilience. La



définition que j'ai retenue fait état d'un processus par lequel un individu évolue dans l'adversité, conserve un développement positif et surmonte les épreuves¹³. Ainsi, la résilience n'est ni un comportement inné ni une caractéristique individuelle. C'est un processus qui se construit dans l'interaction entre la personne et son environnement familial, social et culturel¹⁴. Notons aussi que dans les diverses définitions de la résilience on retrouve l'idée que la présence de liens significatifs serait à la base du sentiment de sécurité affective. Ainsi, le soutien offert par les pairs ou par un intervenant est un facteur de protection important dans le développement des capacités de résilience¹⁵. Ces *tuteurs de résilience*¹⁶ peuvent faire une différence dans la trajectoire des hommes en les soutenant dans leur épreuve, en éveillant leur confiance dans leur capacité à s'en sortir et en les aidant à attribuer une signification à leur expérience de vie.

Au départ, je précise que la définition de l'état de mieux-être a été laissée à la discrétion des participants. En effet, dans la perspective où mon projet de maîtrise vise à comprendre le parcours des hommes à travers le récit qu'ils en font, il m'apparaissait évident qu'une approche non directive, permettant à chacun de définir ce qui a été signifiant pour lui, devait être privilégiée. Cette approche me permettait d'appréhender chaque trajectoire dans ce qu'elle a d'unique pour ensuite tenter de voir ce qui est généralisable à un ensemble plus large. Ainsi, soulignons que chaque homme ayant participé à la recherche avait l'impression d'avoir retrouvé un équilibre dans sa vie. Tous avaient consulté des professionnels à un moment ou l'autre de leur vie : psychologue, travailleur social,

psychiatre, intervenants sociaux. Certains avaient aussi trouvé une aide auprès de divers groupes de soutien ou de groupes religieux. Tous les participants ont rapporté avoir eu le soutien d'une personne significative dans les moments les plus difficiles. Que ce soit un ami de longue date, une personne de l'entourage familial ou encore un intervenant professionnel, chaque homme a souligné que le fait d'avoir une personne compréhensive et à l'écoute de leur détresse a été un élément déterminant dans leur parcours vers un mieux-être.

Pour le moment, l'analyse est encore au stade préliminaire et le mémoire n'est pas encore déposé. De plus, il reste une rencontre de groupe avec les participants du projet de recherche qui devrait se tenir prochainement. Cette rencontre visera à collectiviser les forces de chacun et ainsi ouvrir la discussion sur les facteurs de résilience et de protection en action dans les trajectoires des participants. Elle permettra aussi d'entreprendre une réflexion entourant le processus de participation à la recherche. La question sera de découvrir si le fait de partager avec d'autres le récit de leur trajectoire aura permis à ces hommes de prendre du recul face aux difficultés vécues, de procéder à une prise de conscience par rapport à leur histoire singulière, de la recontextualiser dans la société où elle s'est construite et peut-être ainsi, lui attribuer un nouveau sens. ●

- 1- Tremblay, G., Roy, J., Guilmette, D., Sirois-Marcil, J., Beaudet, L., Bizot, D., Chamberland, L., Cloutier, R., de Montigny, F., Dupéré, S., Houle, J., Léveillé, S., Roy, B., Roy, V., Séguin, M., Villeneuve, P., Cazale, L., Lajeunesse, S.-L., Lebeau, A., Le Gall, J., Paré, L. (2016). Perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé et leur rapport aux services — Rapport final. Québec : Masculinités et Société.
- 2- Bédard, J. (1998). La détresse sociale. Dans *Familles en détresse sociale : Repères d'action*. Tome I : Du social au communautaire (p.17-43). Québec : Éditions Anne Sigier.
- 3- Genest-Dufault, S et Tremblay, G. (2010). Cinq paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités : proposition d'une classification originale. Dans *Regards sur les masculinités : comprendre et intervenir*. PUL, 61-90.
- 4- Roy, J., Tremblay, G., Guilmette, D. (2014). Évolution des réalités masculines au Québec et transformations sociétales : un point de vue sociologique pour les pratiques. *Intervention*, 140, 61-67.
- 5- Deslauriers, J.-M., Tremblay, G., Genest-Dufault, S., Blanchette, D., Desgagnés, J.-Y. (2010). *Regards sur les masculinités : comprendre et intervenir*. PUL, 408 p.
- 6- Bédard, idem.
- 7- Gaulejac, V. de. (1996). Les violences humiliantes. Dans *Les sources de la honte* (83-139). Toulouse : ERES « Sociologie clinique », p.129.
- 8- Orofianna, R. (2000). Comment le sens vient au récit. Dans *Les histoires de vie. Théories et pratiques*. France, éducation permanente, 142(1), p.126.
- 9- Lainé, A. (2007). Faire de sa vie une histoire. *Théorie et pratiques de l'histoire de vie en formation*. Sociologie clinique, éd. Desclée de Brouwer, Paris, 276p
- 10- Cyrulnik, B. (2009). Boris Cyrulnik. Dans *Entre résilience et résonance : à l'écoute des émotions*. Psychothérapies créatives, Paris, éd. Fabert, 67-95.
- 11- Van Breda, A. (2016). Contribution du travail social à la théorie de la résilience. Dans *Résilience : Ressemblances dans la diversité*. Paris, éd. Odile Jacob, 93-118.
- 12- Cyrulnik, B. (2013) La résilience : un processus multicausal. *Revue française des affaires sociales*, 1 (1-2), 15-19.
- 13- Cyrulnik, B. (2012). Mourir de dire. La honte. Paris, éd. Odile Jacob, 261p.
- 14- Cyrulnik, idem.
- 15- Bertaux, Daniel. (2016). *Le récit de vie* (4 éd.). Paris : Armand Colin.
- 16- Lainé, idem.

L'art engagé pour libérer la parole des traumatismes vécus et transformer la société

L'expérience du comité Femmes et logement du Centre d'éducation d'action des femmes (CEAF)

Entrevue réalisée par Mathilde Lauzier auprès des militantes Lyne et Éliane, ainsi que Julie Leblanc, organisatrice communautaire au CEAF.



Le CEAF œuvre dans le quartier Centre-Sud de Montréal. Il accueille une diversité de femmes pour y vivre l'entraide et la solidarité, s'engager dans différents processus de conscientisation, de défense des droits, d'art engagé afin de transformer et améliorer la vie et le quotidien des femmes. Ces quatre dernières années, le CEAF a recueilli les témoignages de plus de 200 femmes locataires et chambreuses dénonçant des entrées par effraction, du chantage pour obtenir des rapports sexuels, du harcèlement, des agressions sexuelles. La mise en place d'un comité Femmes et logement, l'élaboration d'un photo-roman et d'un Musée éphémère ont marqué le chemin qu'elles ont entrepris.

Puisque le RRASMQ et ses membres sont engagés dans une démarche de revalorisation de l'ÉPA, il nous semblait intéressant de venir puiser dans cette expérience nourricière d'espoir.

Mathilde Lauzier – Comment a commencé cette aventure du comité Femmes et Logement ?

Julie Leblanc – Au début des années 2000, les femmes du CEAF ont écrit une déclaration citoyenne qui comprenait sept grands objectifs pour un quartier où il fait bon vivre comme femme. Cela concernait autant la sécurité dans les espaces publics, dans les parcs ou les transports, la question de la faim et du logement.

Les femmes avaient décidé de travailler d'abord sur la question du logement et on se demandait : « comme Centre de femmes, qu'est-ce qu'on peut apporter de plus dans le débat ? » On tournait un peu en rond, puis on a eu l'idée de faire témoigner les femmes sur les expériences qu'elles avaient vécues en logement. Déjà, à ce moment-là elles témoignaient avoir été victimes de propositions indécentes du genre, « Si tu couches avec moi, ton loyer va être moins cher », mais aussi de cas d'agressions sexuelles. Au début, c'était vraiment ça le comité, comme si on avait reçu les secrets des femmes.

ML : Avoir un lieu et un groupe pour parler de ses expériences, qu'est-ce que ça change, qu'est-ce que ça représente ?

Lyne – Quand j'ai pris parole, ça m'a libéré d'une force qui était en dedans de moi. Quand on le dit, ce qui nous est arrivé, on se sent forte. Aujourd'hui, je suis forte et je vais rester forte ! Là, je peux dire aux autres femmes qu'elles peuvent s'en sortir avec de l'aide.

Éliane – Quand une agression t'arrive jeune, tu ne connais pas les ressources. Avec Femmes et logement, le fait d'être dans un centre de femme... bien des années plus tard, j'ai décidé de faire des démarches pour avoir

une aide convenable pour moi, parce que je n'avais pas reçu de l'aide au bon moment. Je suis bien contente, car s'en sortir toute seule, c'est bien difficile.

J – Souvent quand on n'est pas dans des groupes de prise de parole collective, on va avoir honte, on va se sentir coupable. Mais quand on écoute les histoires des autres, c'est comme si on renverse la honte. Les femmes qui sont au comité sont fières d'avoir traversé ce qu'elles ont traversé, d'être debout et être des porteuses de parole. Elles ne s'en sont pas juste sorties individuellement, mais elles veulent aider les autres femmes, les écouter, les conseiller. C'est des femmes qui disent, « moi, je vais prendre la parole, je vais parler de mes propres affaires ou pas, mais je vais nommer les choses que je ne trouve pas normales puis je vais mener la bataille pour que les femmes puissent vivre en sécurité ».

ML – Ce que j'entends, c'est que les femmes passent du statut de victime à survivante, puis à militante et combattante.

JL – Oui, je pense que c'est un lieu de politisation, on sort de notre réalité individuelle pour faire une analyse politique de la situation... Qu'est-ce qui fait qu'il y a des chiffres si écrasants ? Qu'est-ce qui fait que presque la totalité des femmes autour de notre table a été victimes d'agression sexuelle ? On politise le débat, on veut remettre sur les épaules des vrais responsables la responsabilité des conditions dans lesquelles on vit.

Mais je le vois comme un lieu de guérison aussi. Je pense qu'on banalise la honte et la culpabilité, mais c'est des mots qui sont lourds dans le sac des gens. Quand les filles se disent « un instant c'est pas vrai », je le vois le déclic se faire dans le groupe. L'esprit de guérison, je le vois beaucoup dans un esprit très fort de solidarité.



L – C'est comme moi, des fois je partage ce qui est dans mon gros sac ici... parfois je marche avec mon sac qui traîne par terre, mais ce n'est pas lui qui va me traîner !

JL – Sortir de l'individuel pour aller vers le collectif, même si le groupe mène tout ça, l'individu va quand même toujours demeurer au cœur. On passe beaucoup de temps à « prendre soin » dans notre groupe, prendre le temps de se dire comment on va, accueillir quelqu'un qui vit quelque chose difficile. Je pense que *Femmes et logement* donne un sens à notre vie, autant à moi comme animatrice, je pense que ça nous apprend à être des meilleures humaines, être plus sensibles à ce que vivent les autres. Souvent quand on anime, on est dans la vitesse, moi j'ai vraiment appris à être au rythme des émotions et du groupe, du temps que ça peut prendre pour ouvrir à propos de nos blessures et nos histoires. J'ai appris à ne pas avoir peur des émotions, me dire « bon OK, tu as ça à raconter » et me dire qu'on va traverser ça ensemble.

ML – Il y a de la place pour les deux, accueillir le vécu, les émotions et en même temps faire place à regarder ce qui se passe autour de nous...

É – On est des humains on a des émotions, c'est normal qu'on partage des choses aussi !

ML – Ce comité, c'est un espace où il y a un préjugé favorable, on se croit... dans ce qu'on a vécu.

JL – Je me rappelle quand je travaillais le témoignage avec Lyne, elle me disait « c'est comme si je me rappelle plus ». C'est important de dire que c'est normal de ne pas s'en rappeler, de se tromper. Ça s'appelle des chocs post-traumatiques, c'est un mécanisme de protection normal des survivantes.

ML – Quel est l'effet du groupe sur les blessures et traumatismes ?

L – Le groupe est là pour nous aider à aller mieux... moi j'allais tout croche... Le groupe m'a donné de la sécurité... merci au groupe.

É – Ça me fâche le monde qui dise qu'on peut guérir rapidement de ça, ça reste toujours ancré en nous, il faut juste vivre avec. Oui, on va faire notre vie, mais on va toujours s'en rappeler. Par contre, ça fait du bien d'être en groupe, de pouvoir parler de ces choses-là sans nécessairement parler de ses expériences personnelles tout le temps.

JL – Ce qui ressort beaucoup des répercussions dans la vie des femmes qui ont vécu des traumatismes, c'est qu'elles se sentent désappropriées des lieux où elles sont : ne plus jamais retrouver la paix, la quiétude dans leur logement, avoir développé des problèmes de sommeil, un sentiment de culpabilité. Mais ce



que le groupe amène de beau, c'est par exemple quand Lyne explique ce qui lui est arrivé, je vois dans les yeux des femmes qui écoutent l'étincelle de se dire « ah, ce que je vis, c'est normal... c'est normal de développer des peurs ». C'est des choses qui ne se parlent pas toujours autour d'une table, dans les formes traditionnelles. Pour nous, ça s'est passé beaucoup dans la création du Musée. C'est pourquoi je pense que l'art engagé devrait être plus présent pour libérer la parole. Moi je pense que notre groupe est devenu plus qu'un groupe d'éducation populaire, on s'aime fort, on est un groupe de solidarité vraiment très fort, on se reconnaît les unes dans les autres.

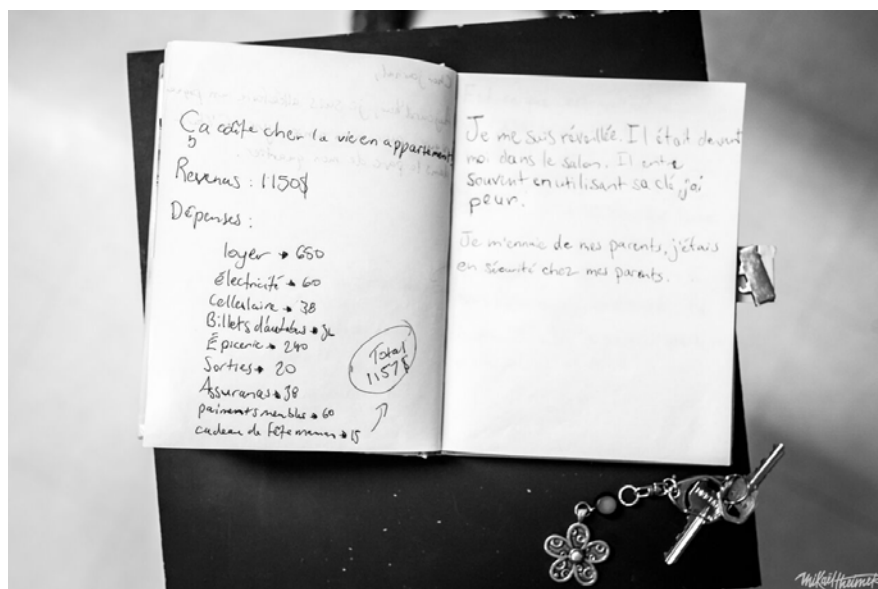
ML : Pouvez-vous me parler de la création du Musée éphémère ?

JL —L'engagement qu'on avait pris auprès des survivantes, c'était de les accompagner et de porter leur parole. Le 6 décembre 2016, on devait déposer notre pétition à l'Assemblée nationale. Comme seulement 3 personnes pouvaient y entrer alors qu'on est 15 dans le comité, on a eu l'idée de faire une action, un Musée éphémère. Au début, on se disait qu'on allait faire des objets et les laisser à Québec. L'idée première c'était de partir de citations du vécu des femmes pour construire autour de ces histoires. Et là, une participante, Francine, a dit « hey, c'est pas vrai qu'on va travailler pendant des mois à faire des objets qu'on va laisser à Québec, qui vont être ramassés

et jetés aux poubelles ! » Donc elle, elle a proposé de faire une tournée nationale du Musée éphémère.

ML— Parlez-moi des œuvres du Musée...

É —Le Musée, c'était surtout pour présenter les violences, mais moi j'ai apporté un aspect différent, j'ai parlé des objets de réconfort. Par exemple, l'œuvre collective de la courtepoinette sur le lit, tout le monde a écrit quelque chose, ça nous rassemblait, ça prouvait qu'on était une équipe.



J —Notre courtepoinette, c'est comme notre doudou. Quand on a vécu une agression, qu'est-ce qu'on fait souvent, on prend une douche et on se cache dans notre lit sous nos cou-

vertes. C'était important pour Éliane d'expliquer que les femmes se guérissent par des objets de réconfort.

L — Chez nous quand j'ai peur, je prends ma doudou et je me cache dedans couchée comme un fœtus. Quand quelqu'un cogne et que j'ai peur, c'est la doudou qui me réconforte. Moi ce que j'ai écrit sur notre courtepoinette c'est : « Mon corps m'appartient ». Quand y'en a qui y touche, ça m'enrage !

ML— Y a-t-il d'autres œuvres dont vous aimeriez me parler ?

É —Moi je suis fière du journal intime qu'on a fait...le récit de Karine.

ML — Qu'est-ce qui raconte ce journal-là ?

É —C'est la vie d'une femme, qui vit toutes sortes d'agressions : regards insistants, harcèlement, entrée par infraction, voyeurisme. Ça secoue des émotions !

JL —Pour construire cette œuvre, on est parti d'une citation. On s'est demandé comment on illustre cette citation-là? C'est là qu'Éliane a dit

« ben moi, si j'avais vécu cette situation-là, je l'aurais probablement écrit dans mon journal intime. ». Chaque objet a son histoire qui appartient à une survivante, mais autour de

laquelle s'est construite l'histoire des combattantes. Pour moi, ces objets-là représentent tellement le vécu des femmes, c'est pas quelque chose qu'on pourrait dire « La semaine prochaine y'a plus de Musée, cette chaise berçante là, on la met au bord du chemin ! ». Tsé, la fenêtre qu'on a faite, notre douche, on a un attachement parce que ces objets, sont les histoires des femmes. Tous les objets ont été des constructions collectives.

Le Musée est beau parce qu'il s'y trouve les talents de tout le monde. Isabelle à un moment donné a dit « Moi je sais coudre », elle l'a montré aux autres, elle était vraiment fière. Y'avait aussi Marilynne qui a étudié en art et qui a montré la pyrogravure à trois femmes du comité. Sur la chaise berçante, qui représente le corps de la femme, elles ont fait des fils de barbelé qui représentent les blessures des agressions sexuelles et l'emprisonnement.

ML– Visiter le Musée, c'est vraiment une expérience humaine extraordinaire, ça nous traverse partout dans notre corps. Je sens que ça a changé quelque chose en moi. Comment cette expérience est-elle reçue par la plupart des visiteurs/visiteuses ?

J –C'est difficile le Musée éphémère, parce qu'on reçoit beaucoup de confidences des femmes, il faut être vraiment d'attaque, on reçoit de grosses charges émotives. Le Musée, tu le disais toi-même quand tu l'as visité, ça nous parle. Il n'y a pas une femme sur la planète qui peut dire qu'elle n'a pas grandi et vécu sans les conséquences du système patriarcal, pas une femme qui peut dire qu'elle a marché dans la rue sans avoir peur, pas une femme qui peut dire qu'elle a vécu toute sa vie sans aucune forme d'agression ou de violence. Ce Musée-là nous reconnecte aux violences vécues. En plus de porter l'histoire de la survivante qui a été collectivisée par une équipe qui l'a construit, il porte aussi l'histoire de nouvelles survivantes. Le Musée

éphémère est un projet d'empowerment et d'art engagé. L'art permet de passer notre message et d'échanger, c'est novateur !

ML– Comment ça se passe pour les hommes ?

JL–Quand les gars visitent notre Musée, y'en a pas beaucoup qui réagissent mal, y'en a que ça vient les chercher et qui ont l'impression qu'on leur crie « agresseur », mais y'en a beaucoup qui font des prises de conscience et demandent « Qu'est-ce que je peux faire, moi, en tant qu'homme ? » On leur répond de prendre la parole et de ne pas banaliser les jokes sexistes. Quand une femme vit du harcèlement, intervenez, arrêtez d'être des témoins silencieux de la violence banalisée. Il faut que les alliés prennent parole !

ML– Qu'est-ce que tout cet engagement vous apporte et apporte à la société d'après vous ?

L – Moi ça m'a libéré, ça m'a permis de le dire que j'ai été agressée. En dedans, je suis encore fragile et j'ai peur encore. Quand je me promène sur la rue, je regarde toujours derrière, je ne sors pas le soir. Le Musée, le travail sur les macarons, la distribution, ça me libère et ça me rend fière. Quand on explique ce qui nous est arrivé, on aide d'autres personnes à qui c'est arrivé !

É–J'avais le goût de m'impliquer dans quelque chose de significatif et je ne savais pas à quel point ça allait changer ma vie. Pour moi, de fabriquer les objets, tranquillement on dirait que je prenais un peu confiance en moi. Des fois, j'étais portée à demander de l'aide, on dirait que ça m'a donné un peu d'autonomie. Aussi, le comité ça apporte à la société, avant on n'en parlait pas et on a vraiment apporté quelque chose de nouveau.

ML– Tu l'as constaté autour de toi ?

É –J'en parlais à des proches et souvent, ils n'étaient pas au courant de ce genre de violence là. Ils n'en avaient pas été témoins.

ML– Qu'est-ce que ça change que les gens autour de toi soient plus conscients ?

É –C'est faire son petit bonhomme de chemin pour changer le monde. Si on n'en parle pas, ça va rester un tabou, ça ne changera pas.

ML– Et pour toi Julie, qu'est-ce que ça t'apporte ?

JL–L'espoir que c'est possible, quand on se met ensemble, de changer le cours de l'histoire. On a des retombées du travail qu'on a fait, il y a des règlements qui ont été adoptés dans les OSBL d'habitation et dans les coopératives d'habitation, ça c'est des gains qui n'auraient pas eu lieu si le comité Femmes et logement n'avait pas existé, s'il n'y avait pas eu la libération de la parole des femmes. Je pense que dans dix ans, il y aura de choses qui auront été changées concernant les agressions sexuelles, on commence à rencontrer des députés, des ministres, pour un petit groupe de base comme nous autres, c'est beaucoup !

ML– Dirais-tu Julie que tu as abordé ce projet avec déjà cette position de t'engager à quelque chose de plus grand ?

JL –Moi je suis une fille d'engagement, de transformation sociale. Je rejette fondamentalement la société dans laquelle on vit, on voit ici tous les jours, par la pauvreté, mourir à petit feu, du monde qui ne mange pas adéquatement, qui n'a pas accès à des soins, qui sont seuls, isolés sans aucun contact. Présentement on met des plasteurs qui, à petite échelle, permettent à des femmes de s'en sortir. Mais l'entière du travail, de la sécurité des femmes, il faut y travailler. Le groupe Femmes et logement fait de l'analyse politique, on veut transformer ces choses-là. On fait une bataille pour les générations qui vont suivre.

ML– Merci à vous trois et au CEAF ! Solidairement, le RRASMQ.



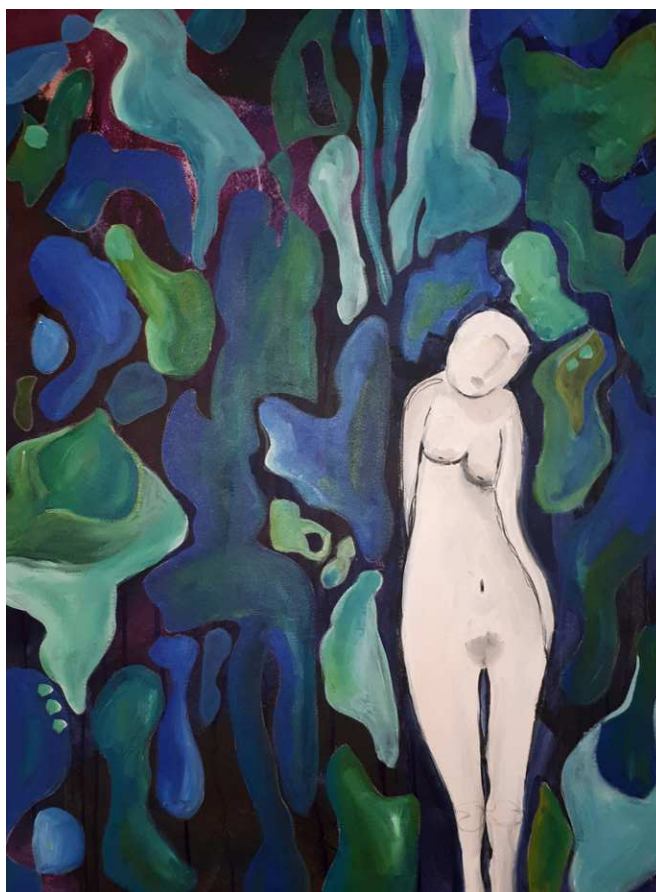
Cohabiter avec mes gérants d'estrade

Auteure anonyme

J'entends des voix. J'apprends à vivre avec elles. Non, je ne suis pas schizophrène. Je fais partie du club sélect des **entendeurs de voix**. Les souvenirs d'enfance : certains sont aussi clairs qu'une scène de film, d'autres sont flous et désordonnés, cachés dans un brouillard. J'ai été abusée sexuellement et je crois aujourd'hui que mes voix ont commencé à cette époque. Des mots qui sont encore difficiles à prononcer dans ma bouche. Il est éprouvant de réaliser l'existence de ces actes qu'on a enfouis dans le placard familial, sur lesquels on a détourné le regard.

J'avais 6 ou 7 ans quand je les ai entendues pour la première fois. Elles ne m'ont pas effrayée. Je vivais à la campagne et j'étais fréquemment seule. Je courais près de la rivière, dans la forêt de lilas et les champs de maïs. Je n'étais pas malheureuse. Mes voix étaient bienveillantes, tels des anges gardiens. Je ne me souviens pas de m'être sentie différente des autres parce que j'entendais des voix. Certains enfants avaient des amis imaginaires, moi, j'avais mes voix. D'instinct, je savais que je ne devais pas en parler. J'aurais pu être punie ou ridiculisée une fois de plus. J'aurais pu être la seule à me croire. Je suis la fille aînée. Pendant six ans, j'étais l'unique enfant de la famille composée de six oncles et tantes du côté maternel. Pendant l'été, pas de colonie de vacances pour moi : je passais une semaine chez l'un et chez l'autre. Souvent chez mes grands-parents chez qui un de mes oncles résidait toujours. Ma grand-mère avait une santé fragile.

Elle était couramment alitée et j'étais impressionnée par la quantité de pilules qu'elle prenait. Mon grand-père



accaparait le bout de la table de cuisine, occupé à tousser et à rouler ses cigarettes. Je peux encore sentir l'odeur du tabac. La chambre de mon oncle était au sous-sol. Il y faisait souvent noir. Un drap épais qui puait la poussière, en faux velours rouge vin, faisait office de division. Tout dans ce sous-sol empestait l'humidité et la poussière : « Viens. Touche. C'est doux ! » Et puis la douleur. Noir. Rouge. Une main qui m'agrippe solidement le bras. Rouge. Noir. Respirations haletantes. Visqueux. Douleur. Comme des aiguilles qui vous percent les entrailles. Noir. Rouge. Sale. Et cette terrible senteur de poussière qui assèche la gorge et empêche de respirer. J'ai fait des cauchemars où j'étais violée à répétition. J'ai pleuré, j'ai fait des crises pour ne plus y retourner. On me répondait que je jouais les princesses et que j'étais une enfant gâtée : « Normal, tu es la seule enfant ! » J'ai arrêté de pleurer et de crier. Les voix sont venues me protéger. Un jour, le manège a cessé. Mais les voix sont restées. Tant mieux. Des années plus tard, alors que j'étais adolescente, ce même oncle a logé quelques années à la maison. Sa chambre était à côté de la mienne au sous-sol. Nous partagions une

salle de bain. Mais depuis, mes voix m'avaient fortifiée et rendue combative. Il ne s'est plus rien produit. J'ai voulu croire qu'il avait oublié ce qu'il avait fait. Moi, je faisais continuellement les mêmes cauchemars. J'allumais l'escalier et je me réfugiais sur le palier, le dos ancré au mur pour que personne ne puisse me surprendre par derrière. Mes voix forment un trio et se manifestent presque toujours ensemble sans pour autant résonner à l'unisson. Elles sont sans âge et sans sexe. Elles arrivent comme elles repartent, imprévisibles, sans que je sache vraiment pourquoi. Elles communiquent dans un langage qui n'est pas le mien. Elles parlent bien français, mais elles utilisent des mots et des tournures de phrases qui ne sont pas ma manière de m'exprimer. Mes voix m'ont conseillée, m'ont soutenue et m'ont propulsée. J'ai quitté la maison familiale et le village aussitôt que j'ai pu. Je devais m'éloigner de cet environnement qui me grugeait de l'intérieur. J'ai divorcé de mes parents cinq années durant, sans les visiter ni leur adresser la parole. Je suis allé étudier : c'était une première dans le clan familial. J'ai fait un baccalauréat à temps complet tout en travaillant. J'ai douté d'avoir fait le bon choix. J'ai eu faim et j'ai vécu dans l'incertitude du lendemain. Mais j'ai persévéré.

Puis j'ai rencontré l'homme avec un grand « H ». Un complice sur qui je pourrais enfin prendre appui et bâtir. Je me souviens de lui avoir glissé un mot sur mes voix au début de nos fréquentations. J'ai vu dans ses yeux que ça ne passerait pas. Alors je me suis tue. D'ailleurs, pourquoi en parler alors que je les avais cachées toutes ces années ? Ça ne regardait que moi au fond. Elles ne faisaient de mal à personne. C'était mon secret. Et puis, le bonheur c'est addictif ; quand on y a goûté, on refuse d'en changer la recette de peur qu'il s'en aille. Nous avons donc roulé notre p'tit bonheur pendant vingt-huit ans. Nous avons eu deux beaux enfants. Nous avons l'énergie, la santé et un réseau social composé surtout de la famille de mon homme et d'amis. Nous étions deux jeunes professionnels qui avions du succès. Les promotions arrivaient sans que je le demande. Travail à l'étranger pendant plusieurs années, réalisations stimulantes, découverte de cultures et exotisme... Nous étions gâtés et les étoiles étaient alignées. Mes voix, bien que présentes, me laissaient savourer ces années heureuses.

Et puis, sur une courte période de temps, une avalanche de coups durs : surcharge de responsabilités au travail : gestion de fraude et restructuration, harcèlement et menaces, manque de ressource. Pressions familiales :

crise d'anxiété de mon fils, décès subit du beau-père et d'un ami proche, décès accidentel de mon frère, licenciement de mon mari. Ajouté à cela les rumeurs que je perds également mon emploi et la découverte de l'infidélité de mon mari qui durait depuis plusieurs années. Séparation. Divorce. Je perdais tous mes repères.

Je pleurais en cachette sans être capable de m'arrêter. Je vomissais. Je ne dormais plus que deux heures par nuit, quand j'y parvenais. Je travaillais sans cesse, les week-ends compris. J'étais passée maître à me dissimuler sous un masque : « Tout va bien Charlie. Tout est sous contrôle ». En réalité, j'étais entraînée dans un tourbillon m'aspirant par le fond. Mes voix avaient aussi changé de ton. Le trio bienfaisant qui m'avait accompagné pendant toutes ces années est devenu intimidant, blessant, agressif et malsain. J'avais maintenant droit aux attaques, aux injures et aux menaces continues. L'une d'entre elles ne faisait que crier et lorsqu'elles s'installaient, elles me harcelaient pendant des heures. J'ai craqué. Je suis parti chercher un truc à l'épicerie et j'ai conduit mille kilomètres sans m'arrêter.

Les voix étaient insoutenables. Elles criaient. Elles me dictaient d'en finir sans plus attendre. Ce serait ce soir-là, au bout de la route. Elles prenaient toute la place dans la voiture. J'étouffais. Puis voyant que je conduisais toujours, elles m'ont permis de faire le plein et se sont tues un moment. Mais elles étaient bien présentes, aux aguets, surveillant tous mes gestes et toutes mes pensées. Je ne me souviens plus très bien de ce qui a pu se passer ensuite. J'ai pu dormir une heure, recroquevillée dans la voiture. Elles m'ont permis de regarder la mer. Je suis demeurée allongée des heures, cachée, paralysée dans les roseaux. Il faisait nuit quand je me suis relevée. J'ai mis beaucoup de temps à localiser mon auto que les voix m'avaient ordonné de camoufler. J'ai trouvé un hôtel où je me suis terrée dans la salle de bain, certaine que la police viendrait me chercher. Je suis revenue deux jours plus tard à la maison.

Dans les semaines qui ont suivi, j'allais de mal en pis. J'errais dans les rues désertes la nuit. Je me perdais, terrifiée, dans le petit boisé près de chez moi. Je pleurais, incontrôlable, cloîtrée. Je me mutilais, sans réagir au sang qui coulait le long de mes cuisses. Je me brûlais sous la douche. Les voix me harcelaient constamment du matin au soir.



Puis une nuit de novembre, je me suis dirigée vers la rivière. J'étais insensible au froid. Plus j'avancais dans l'eau, plus les voix devenaient mielleuses, m'invitant à continuer : « Tu vois que nous avons raison. Bientôt, tu n'auras plus mal ! » J'ai avancé à en perdre pied. J'ai nagé pour aller encore plus loin. J'ai dérivé. Je pense avoir crié. Quelque chose m'a saisi. J'ignore comment, mais je suis ressortie de la rivière. J'ai marché aveuglément, je ne sais combien de temps, trempée, glacée et confuse. Je suis rentrée à la maison.

J'ai refusé d'aller à l'hôpital. On m'a amené chez mon médecin, sans me laisser d'autres choix. J'étais anxieuse de ne pas revenir au boulot. J'ai avoué entendre des voix, mais j'ai volontairement omis qu'elles me dictaient mes gestes des semaines précédentes. J'étais affolée à l'idée de me retrouver attachée sur un lit d'hôpital à avaler je ne sais quoi. Je ne comprenais pas les mots sur le billet du médecin : dépression majeure, psychose... Poussée par mon médecin de famille, j'ai tenté d'avoir de l'aide auprès de psychiatres. Ce fut désastreux. Mon cas était trop ou pas assez lourd, selon le psychiatre à qui je m'adressais : je n'habitais pas le bon code postal, on me parlait de coûts importants pour consulter. Je me méfiais de tous, sauf de mon médecin de famille, qui est aussi une connaissance de longue date. Il a pris en charge ma pharmacie. J'ai consulté un psychologue, qui fut excellent pour moi, sachant m'écouter et me parler. Il m'a fait travailler et j'ai pris un peu de mieux.

Une amie proche, à qui je m'étais confiée, m'a conseillé de rejoindre un groupe d'entraide pour entendeurs de voix dont elle avait appris l'existence dans un reportage à la télé. Terrorisée par mes voix qui étaient totalement opposées à cette démarche, j'ai tout de même participé à une première séance avec le groupe d'entraide. J'ai négocié avec mes voix de me présenter à une douzaine

de rencontres : « Allez, trois mois seulement ! Après, abandon sans remords ! »

Il y a maintenant deux ans de cela et j'y suis toujours. Il est rassurant de savoir que nous ne sommes pas seuls à entendre des voix. Chacun a son parcours, son histoire, mais une fois par semaine, je peux me permettre de me montrer sans fards et artifices, telle que je suis. Une vraie bouée à laquelle je me suis accrochée de semaine en semaine. Avec le groupe, je ne suis pas jugée. Je peux parler librement. Les entendeurs de voix ont longtemps été les seules personnes que je voyais, à part mes enfants et mon chien. Il y a beaucoup de respect, d'entraide et de générosité autour de la table. On y échange des trucs, mais il n'y a pas de recette magique : il faut essayer, réessayer et encore persévérer. Certaines stratégies ne nous conviendront pas tandis que d'autres vont nous apaiser temporairement. Je suis extrêmement reconnaissante envers ce groupe. Je me sens près d'eux et ils me donnent de l'énergie pour avancer. J'espère en donner autant en retour.

Entre temps, j'ai finalement consulté un psychiatre. Ma médication a été modifiée à plusieurs reprises. Mon humeur est plus stable, mais mes voix sont toujours là. Elles sont moins présentes que dans mes pires moments, mais elles sont invariablement aussi malsaines. Même scénario : elles m'envahissent sans prévenir, élaborant des plans noirs, elles m'insultent et me menacent :

« Non, mais kossé qu'y a ? T'as les oreilles sales ma p'tite crottée ? Viens icitte m'a t'passer un chiffon la d'dans... Pis tu vas voir qu'on va te laisser toute seule dans forêt... On va te forcer à prendre toutes tes pilules. Tu vas perdre le nord. Tu vas flyer haut dans l'ciel. Tu verras même pas que tu es rendue au fond de la rivière. La glace v te r'couvrir pis parsonne va te chercher anyway mon ostie d'salope. Non, mais t'es-tu vue ? On va toutes être ben contentes de s'débarasser de toé, ostie ! Bon débarras ma crise de crottée. M'écoutes-tu là ? Fais pas semblant, crise ! On le sait que tu comprends derrière tes airs de sainte nitouche ! »

Peu à peu, encouragée par mes progrès, je suis sortie de mon isolement. J'ai exploré ma créativité par la peinture. J'ai beaucoup peint. Longtemps, c'était le seul moment où je savais que les voix ne viendraient pas me déranger. Dans cette bulle, j'avais un répit. Je pouvais respirer sans crainte. Je me suis inscrite à des ateliers de peinture. J'ai même osé répondre à l'invitation d'une amie et exposer

mes toiles. L'expérience a été angoissante. Qui étais-je pour me prétendre artiste ? J'avais l'impression d'être nue. J'avais peur de ne pas être capable de gérer mes voix en présence des gens du quartier qui s'arrêtaient, curieux de voir l'expo. J'étais devant des inconnus, avec mes voix qui se manifestaient sans cesse. Combien de fois me suis-je réfugiée aux toilettes pour m'asperger la nuque en me disant : « Encore une heure... Une autre heure seulement ». Sur les soixante-quinze tableaux exposés, la moitié a trouvé preneur. Je suis comblée d'avoir touché des gens ainsi. Je ne me considère toujours pas comme une artiste, mais ça m'a donné un peu plus de confiance en moi et j'ai fait un pied de nez à mes voix.

J'ai aussi rejoint une troupe de théâtre amateur. Encore une fois angoisse et syndrome de l'imposteur : mes voix furent virulentes. Combien de fois me suis-je pincée sous les ongles pour essayer de garder le masque, pour donner mes répliques et jouer ? Combien de fois suis-je sortie en pleurant en me jurant que c'était la dernière fois que j'y assistais ? Je suis heureusement tombé sur un groupe formidable.

Non seulement ils m'ont accueillie chaleureusement, mais ils m'ont confié des projets connexes qui ont encore stimulé ma créativité. Malgré l'accueil et la confiance accordée, je ne souhaitais qu'un rôle secondaire, car j'avais peur de flancher avant les représentations du printemps : les voix peuvent être tellement persuasives et miner ma confiance. Je n'étais toujours pas capable de me projeter plus loin que quelques semaines en avant. Au-delà de ça, il n'y avait que brouillard et noirceur. J'étais épuisée de m'opposer aux délais que me fixaient mes voix. Un ami du théâtre m'a confié de petits projets tout au long de l'année et il m'a protégée, sans qu'il le réalise, en étant présent pour me faire sourire et me donner à la volée des câlins réconfortants. J'ai négocié et renégocié des reports de dates pour l'exécution du plan souhaité par mes voix. Je me suis acharnée à les défier en traversant le pont et en faisant de longues marches près de la rivière où j'aurais pu périr quelques mois auparavant. Chaque enjambée représentait une petite victoire pour moi.

Ce printemps, j'ai pris part à une formation pour intervenants en santé mentale auprès d'entendeurs de voix. J'ai été agréablement surprise de l'accueil reçu par tous ces professionnels. Dès la première journée, un entendeur de voix ne se sentit pas bien : sa voix lui ordonnant de partir. L'animatrice s'est adressée à la voix, après s'être

assurée que la participante était à l'aise avec cette approche. La voix s'est alors suffisamment apaisée pour permettre à la personne de poursuivre la formation. Je le mentionne, car j'ai eu l'impression que mes voix, bien que l'intervention n'ait pas été dirigée vers elles, ont compris qu'elles n'étaient pas plus puissantes que nous. Elles sont plus calmes depuis. Je sais qu'elles refusent de partir. Je ne veux plus me battre contre elles. Je suis prête à cohabiter avec elles, mais c'est moi la plus forte et c'est moi qui mène. Elles sont encore négatives, mais elles ne crient plus comme avant.

Depuis quelques mois, j'ai l'impression de renaître. Chacun des petits efforts quotidiens semble maintenant porter fruit : je vois devant. Je ne reste plus des heures dans le stationnement de l'hôpital au cas, je perdrais le contrôle. Je me fais de plus en plus confiance et je recommence à avoir confiance dans les autres. Je suis allée jusqu'à exprimer à un ami proche que j'entendais des voix et à ma grande surprise, il n'est pas parti en courant. Il m'a écoutée. Il a été curieux et avide d'en savoir plus. Il souhaite même leur parler. Étrangement, je crois qu'elles en ont peur. Elles se tiennent tranquilles depuis. Dernièrement, elles m'ont raconté des insignifiants à propos du savon et m'ont mise au défi de compter les pépins d'un fruit de la passion. Elles continuent à l'occasion à m'insulter, mais ça ne dure plus des heures. J'ai même droit à des journées entières de répit. Il m'est difficile de mettre le doigt sur ce qui fait que je vais mieux aujourd'hui : je crois que c'est un ensemble de démarches, dont l'acceptation de ma condition, l'ouverture et la discussion. Je me concentre beaucoup à vivre le moment présent. Je me fais un devoir de ne pas négliger mon hygiène de sommeil et de m'offrir un plaisir quotidien, comme faire une marche, sauter dans une flaque d'eau ou me glisser dans des draps propres. Ces moments-là, je les garde en réserve pour plus tard, si la détresse et l'anxiété venaient à réapparaître.

Je sais que tout ne sera pas rose. Je sais que je pourrais tomber encore. La vie est faite de hauts et de bas. Mais maintenant, je sais que je peux me relever. J'ai une boîte d'outils bien garnie. Je continue ma médication, mais les doses ont été largement réduites. J'ai appris à demander de l'aide. J'ai des amis sur qui je peux compter, chez qui je peux passer juste pour réclamer un câlin sans autre explication. Et j'ai mon groupe d'entendeurs de voix qui, beau temps mauvais temps, sera autour de la table chaque semaine. ●



Les traumatismes sont des torts subis laissés sans réponse

Par Marie-Iris Légaré, Carrefour de Participation, de ressourcement et de formation (CPRF)

Face aux traumatismes, on intervient souvent selon une approche psychosociale : on console, on accueille avec empathie, on fournit divers supports pour que la victime se libère du poids affectif et psychologique de son vécu. Bref, on tente de soigner les traumatismes.

Cette réponse échappe une partie importante de l'équation : généralement, les traumatismes résultent de torts subis, de droits qui ont été malmenés ou niés. Ils sont des effets, des conséquences de diverses situations abusives (agression sexuelle, violence, inceste, intimidation, intrusion de domicile, menaces de mort, *hit and run*, traitement sans consentement, négligence, traite humaine, torture, etc.) qui ont laissé les victimes ou les témoins stupéfaits, atterrés, traumatisés. Ce qui est arrivé est incompréhensible, dépasse tout entendement, ne correspond pas à l'univers connu. S'ensuit une insécurité grandissante face à *ce qui pourrait arriver*. Car si une telle situation se produit une fois, elle peut se produire mille fois. Survenir

n'importe où et n'importe quand. C'est affreusement angoissant !

Une partie de la guérison du traumatisme réside dans la capacité de trouver un sens, des mots, une cohérence à ce qui est survenu. De parvenir à en faire un récit cohérent, avec un début et une fin, qui fait place aux faits, aux émotions et aux explications des causes. La personne fait en quelque sorte une synthèse de l'événement. Quand on comprend, on peut surmonter. Mais ce récit, très souvent, se concentre sur les aspects psychoaffectifs et échappe la dimension des droits fondamentaux qui ont été bafoués. Ou alors, si les droits sont évoqués, c'est en vue de judiciariser la situation, d'amener la personne à

exercer des charges et des recours, à témoigner en Cour, la propulsant dans un univers où elle maîtrisera très peu les suites et la conclusion de sa propre histoire. Cela aussi, parfois, contribue au traumatisme.

Une autre voie existe pourtant, qu'on emprunte moins souvent, mais qui peut être porteuse de mieux-être dans bien des cas. Il s'agit de permettre à la personne traumatisée de **prendre conscience** que le tort qu'elle a subi ou dont elle a été témoin découle d'un déni des droits fondamentaux. Qu'il relève d'une situation dans laquelle les droits fondamentaux ont été suspendus, bafoués, retirés par une personne ou une institution **qui s'est arrogé l'autorité** sur autrui. Identifier avec elle ces droits bafoués, cet abus de pouvoir qui s'est exercé sur elle ou devant elle contre son gré permet plus que de faire un récit cohérent de la situation traumatique ! Cela lui permet de sortir de la stupeur, de ressentir l'indignation et de la communiquer à d'autres qui s'indigneront avec elle au point de vouloir changer les choses.

L'indignation est le contraire de l'indifférence et de la passivité. L'indignation, c'est ce qui retousse en nous devant l'injustice, qui nous pousse à dire : *ça n'a pas*

situation qui s'est produite est alors perçue comme une conséquence d'un problème social. Si on ne veut pas que cette conséquence soit vécue par plus de personnes, il faut agir sur les causes !

L'indignation, lorsque partagée au sein d'un groupe, réveille quelque chose de plus fort encore que l'empathie. C'est cette conscience humaine du risque que fait porter à l'ensemble de la société l'inaction face à l'abus de pouvoir. Toute la force et la portée de cette approche résident dans cette solidarité collective qui demande plus que la guérison individuelle de la personne traumatisée. Qui revendique plus qu'une réparation juridique ou économique du tort subi. Qui veut voir un changement social pour que plus jamais aucun membre de la société ne vive une telle situation traumatique.

Pour la personne traumatisée, le fait de sortir des particularités individuelles de son récit et de voir une collectivité se soulever avec elle contre l'injuste et l'arbitraire est aussi extrêmement fort et libérateur. Son récit a été entendu, a donné une impulsion, a canalisé une force d'action pour changer les choses, force à laquelle elle participe avec d'autres. Elle n'est plus victime, elle n'est

« Une partie de la guérison du traumatisme réside dans la capacité de trouver un sens, des mots, une cohérence à ce qui est survenu. De parvenir à en faire un récit cohérent, avec un début et une fin, qui fait place aux faits, aux émotions et aux explications des causes. La personne fait en quelque sorte une synthèse de l'événement. Quand on comprend, on peut surmonter. »

d'allure ! Il faut que ça cesse ! Il faut que ça change ! L'indignation nous propulse dans une logique d'action collective pour la transformation sociale. Car les récits individuels des traumatismes, lorsqu'ils sont lus selon la perspective des droits fondamentaux bafoués, interpellent notre collectivité. Dans notre société, quelque chose ne fonctionne pas et a conduit à ce que cette situation se produise. Quelque chose ne va pas quand les parents peuvent en venir ainsi à casser le bras de leur enfant de 4 ans. Quelque chose ne va pas quand les adolescentes se font suivre et harceler sexuellement sur la rue. Quelque chose ne va pas quand on envoie à la rue une femme qui sort d'un mois d'hospitalisation. La

plus seule, elle n'est plus passive : elle est militante pour le respect des droits fondamentaux. Son histoire trouve un sens ; elle a un début, qui se situe dans les causes structurelles ayant conduit à la situation traumatique. Et grâce à son indignation, c'est toute la collectivité qui tente d'écrire une fin heureuse.

Voilà en somme comment l'approche d'éducation populaire autonome adresserait la réponse à apporter aux traumatismes. C'est aussi la trame de fond de la démarche « *Se donner du souffle* » menée par le RRASMQ et du processus des Intelligences citoyennes porté par Majo Hansotte. ●



Pour une bonne job à la Ville...

Témoignage d'une fonctionnaire retraitée de Sainte-Julienne recueilli sur le site www.jaiunehistoire.com

Mon nom est de ceux qui sont marqués au fer rouge dans les listes du Bureau du personnel de la Ville de Montréal. J'étais fonctionnaire depuis 7 ans quand je suis tombée en dépression en 1990. Ce n'était pas leur faute : je traînais un trop lourd passé, décès de ma mère à ma naissance, séparée de ma famille, élevée dans une autre famille. Puis, violence conjugale... et tout pleins d'échecs, de rejets et puis des tonnes de peines enfouies très creuses pour ne pas que ça fasse mal. J'étais forte parce que dans la famille dans laquelle j'étais élevée, on ne pleurait pas... on devait être positif, car la vie était supposément belle !!!!

Quand mon médecin a signé mon retour au travail en mai 1992, mon employeur était tellement surpris que je revienne... ils m'ont dit que j'étais la première qui s'était absentée aussi longtemps en raison de dépression... à l'époque je m'occupais d'un centre de documentation, mais comme j'étais la seule à en connaître le fonctionnement, tout avait été abandonné pendant mon absence. Et comme ça ne servait plus, ils avaient tout transporté ça en haut d'un garage, car ils étaient certains que je ne reviendrais jamais...

C'est dans ce contexte que je suis revenue au travail, un an et demi plus tard... SEULE dans une salle des machines avec un travail qui ne sert plus à personne... au bout de 3 jours, je craquais à nouveau...

Un autre mois de congé de maladie au bout duquel mon médecin recommandait un retour au travail progressif... Oups ! Impossible à la Ville, ça ne se fait pas... mais finalement, ils n'avaient pas le choix de trouver une solution car les assurances les obligeaient à me faire travailler 3 jours par semaine... j'avais réussi à faire passer un nou-

veau règlement qui aujourd'hui est utile pour plein de travailleurs de la Ville de Montréal.

C'était ma première victoire, mais il y en a eu tellement ensuite ! Eh oui, je gagnais souvent, mais à quel prix... je ne pourrais pas tout raconter, car j'en aurais pour des pages entières de souffrances, de peines et de mal, de ce qu'ils m'ont fait vivre pendant 17 ans... tout ça en alternance avec des périodes de travail et de maladies, durant lesquelles chaque fois, je devais rendre des comptes à tous. J'étais encadrée par mon médecin, psychologue, psychiatre, et jugée par ceux des assurances et de mon employeur. Tout était vécu à froid, sans médication, car je n'étais pas capable de prendre des pilules. Ils ajoutaient leurs expertises de psychiatres qui évaluaient mon cas, et j'étais tout « UN CAS » ! Un jour, j'ai même eu à prouver à un expert psychiatre que j'étais apte à retourner travailler... or, ils étaient obligés de me reprendre, car j'avais une sécurité d'emploi, mais en échange d'un emploi, je payais pour l'ambiance de travail...

Quand je racontais mon histoire, tout le monde n'en revenait pas, même le syndicat en était assommé ! Mais il ne pouvait rien faire parce qu'ils étaient encadrés par une convention collective et mon cas dérogeait à toutes les clauses. Même aujourd'hui, quand j'y repense, j'ai encore du mal à croire tout ce que j'ai vécu... c'était inhumain... Comme je leur disais, ce n'était pas leur faute si j'avais été malade, mais tout ce qu'ils me faisaient vivre, tous les torts qu'ils m'ont fait subir après, empiraient mon état et ne m'aidaient pas à me remettre en santé... Je me souviens même qu'à un moment donné, j'étais de retour au travail dans un bureau... tout fait de béton, c'était une ancienne cellule de prison dans le sous-sol d'un poste de quartier de police... ils m'avaient mise là avec 3 autres gars qui étaient comme moi, perçus comme des moutons noirs.

On m'a tellement souvent dit qu'ils ne pouvaient rien faire... mais chaque fois, à force de téléphones que je faisais, des batailles, des rencontres avec mes supérieurs, les ressources humaines, les assurances, il y avait des recommandations... des changements et d'autres lieux de travail.

... ET pourquoi je restais là... tout le monde me disait, que ça n'avait pas de bon sens de quitter une « bonne job » comme ça... le gros salaire... les avantages sociaux... je passais pour la *fatigante* qui chialait le ventre plein et

qui n'était jamais contente !!! Alors je prenais sur moi, il fallait bien que je travaille, j'aurais fait quoi sinon ? Enfin, je continuais en essayant de faire mon temps pour un fonds de pension, emprisonnée dans cette cage dorée.

Au bout de 17 ans... après avoir encore changé de milieu, et de retour après un accident du travail, je revivais pour la troisième fois du harcèlement au travail... J'ai tout fait pour tenir le coup, mais c'en était trop et cette fois j'ai craqué. J'ai compris que je ne serais plus jamais capable d'y retourner... après tellement de démarches toujours inutiles. Je me suis retrouvée au syndicat, syndicat qui m'a expliqué que je n'avais pas le choix de retourner au bureau, que je n'aurais pas de grandes chances de prouver le harcèlement puisqu'ils réussissaient à mettre le blâme sur moi en prétendant que c'était moi qui avais des problèmes relationnels... J'ai toujours pensé qu'il s'agissait d'un stress post-traumatique, mais je me suis retrouvée ce jour-là, en train de courir dans les corridors en hurlant et en bâchant sur les murs... je savais ce que je faisais, mais je n'avais plus de contrôle sur ce que je vivais... si mon mari n'avait pas été là pour me prendre dans ses bras, ils auraient sûrement téléphoné au 911 pour m'amener dans un hôpital psychiatrique... mais mon mari m'a sorti de là et m'a dit que c'était assez... « tu n'y retourneras jamais, je te jure !!! »

Mais six ans avant ma retraite, je ne pouvais pas tout lâcher... j'avais tellement fait de démarches pour tenter de ne pas tout perdre ! Mais j'avais plus le choix, j'allais en crever, alors, du jour au lendemain, je suis passée d'un salaire de 55 000 dollars par année à rien du tout !

Et puis, il y a eu des gens au syndicat, aidé de ceux des Ressources humaines, qui espéraient tellement se débarrasser de moi, ils ont finalement trouvé une faille, donc, peut-être une solution.. J'ai donc obtenu une autre victoire, pouvoir bénéficier d'une possible rente de retraite, mais rien n'est sûr il faudra voir dans 6 ans. Donc, 6 ans à attendre avec une épée de Damoclès au-dessus de ma tête.

Enfin, je finis mon récit en disant que la plus grande victoire dans tout cela, c'est ce que j'ai gagné en dedans de moi... être là où je suis maintenant, usée certes, mais survivante d'un rôle de victime que je traînais depuis toujours. J'ai gagné ce que j'ai, grâce à certains petits anges qui sont passés dans ma vie, mais surtout grâce à ma force qui m'a poussée sur cette nouvelle route. À force

de me responsabiliser aujourd'hui, j'ai gagné ma paix et je crois que sans tout ça, je ne serais pas ce que je suis.

Avec la dernière rencontre du RRASMQ, j'ai compris ceci : les batailles dans les structures gouvernementales, je les ai livrées seule. Si j'avais eu la chance de connaître ce Regroupement au cours de ces 17 ans de batailles, j'aurais probablement reçu quelque chose de grandiose que je n'ai jamais reçu et qui m'aurait donné de la force... les gens ont de la chance de vous connaître, car quelque part, ils ne sont pas jugés comme je l'ai été, ils reçoivent la

compréhension que j'aurais tellement souhaité recevoir dans ce temps-là, ils ne se sentent pas seuls comme moi. Ils reçoivent du support pour aller plus loin et s'en sortir.

Aussi je n'ai que ceci à dire pour terminer, continuez votre beau travail, c'est un travail colossal de vouloir changer les règles et la mentalité rigide des gens qui ont du pouvoir, mais c'est tellement extraordinaire ! Les personnes qui vivent des choses atroces et injustes comme j'en ai vécu ont besoin de se sentir entourées et supportées, ils doivent savoir qu'ils ne sont plus seuls. ●

De la détresse à des implications pleines de sens

*Témoignage de Paul Charland,
membre de Relax-Action, Montréal*



De 1972 à 1979, alors que j'étais âgé entre 11 et 17 ans, j'ai été victime de négligence et de violence physique et psychologique par ma belle-mère, la conjointe de mon père. Elle a emménagé avec nous en 1972. Les événements ont eu lieu à Granby de 1972 à 1974 et à Québec de 1974 à 1979. Plusieurs événements sont aussi survenus dans la voiture alors que nous étions sur la route.

Ma belle-mère m'a fait vivre de multiples épisodes de négligence à répétition : privation de nourriture pendant plusieurs jours, rester dehors de longues heures au retour de l'école en période de grand froid et de grande chaleur, me priver d'eau chaude alors qu'il y en avait pour le reste de la famille. J'étais le bouc émissaire.

Alors que j'avais 12 ans, elle m'a emmené dans le sous-sol puis m'a demandé de me déshabiller complètement et de me mettre dans le coin de la pièce. Elle me regardait en riant. Je me souviens que je me suis senti très mal et

je ne comprenais pas ce qui se passait. Cela s'est produit à plus d'une reprise.

Elle me frappait aussi régulièrement (claques et coups au visage). Je me souviens d'un épisode où elle m'a frappé à la tête avec une planche à pain. Je me souviens aussi qu'elle m'ait donné un coup de poing sur le nez dans la voiture et que nous ayons dû arrêter sur le chemin, car je saignais du nez. Elle me donnait aussi régulièrement des claques au visage dans la voiture alors que j'étais sur le siège arrière et elle sur le siège passager avant. Elle m'a aussi fait passer un tour de voiture complet (environ 2-3

heures) recroquevillé à ses pieds devant le siège passager. Les événements de violence étaient très fréquents, plusieurs épisodes commencent tout juste à me revenir en tête maintenant que je commence à en parler pour la première fois.

Lorsque j'ai eu 17 ans, j'ai quitté la maison pour aller dans les forces armées. La violence a pris fin. Mon père était au courant de la violence et parfois témoin. Il n'a jamais pris ma défense ni agi de façon à faire cesser les comportements de sa conjointe.

Suite au récit de mon enfance, l'adulte que j'étais fut perturbé sans savoir d'où cela a pris source.

« Les enfants commencent par aimer leurs parents, plus tard ils les jugent et parfois, ils leur pardonnent. » — Oscar Wilde

Détresse psychologique, humeur changeante, tentatives de suicide multiples. À la suite de l'une d'elles, un médecin remarqua dans le dossier médical que ce n'était pas la première fois que je voulais en finir avec la vie. Il me proposa alors de me joindre à une équipe de recherche sur le suicide. Je lui dis : oh oui ! Je fus suivi par des psychologues, le médecin, médication, puis après deux ans, on me référé à une ressource alternative en santé mentale à Montréal.

Je m'y présentai avec la recommandation de l'équipe de recherche et du médecin. Après une entrevue avec une personne accueillante, sans jugement et avec beaucoup de compréhension, on me téléphona pour me dire que j'aurais un soutien et ce fut fait, et avec beaucoup de respect de ma personne, sans être bousculé et avec gentillesse. Par la suite, maintenant que ma vie prenait du sens, je commençai à m'impliquer au niveau de la ressource : plusieurs petits comités. Puis mon implication au CA, et eu une belle surprise lorsque je fus invité au trentième anniversaire du RRASMQ.

J'ai beaucoup aimé ces deux jours à fréquenter de nouvelles personnes, de purs inconnus, mais combien agréables à connaître. Voulant en savoir plus sur l'organisme, je me suis présenté à un comité, puis je fus invité aux Petits rendez-vous. À partir de ces deux jours, je décidai de vouloir explorer d'autres avenues. Ex : rencontres nationales, AGA, Se donner du souffle, Porteurs de paroles, etc. J'ai suivi une formation à l'hiver 2017-2018 pour devenir coanimateur en éducation populaire.

Pour en finir, j'ai fait une petite réflexion en écrivant ces lignes. Le mouvement alternatif ne m'a pas sauvé la vie, mais ils m'ont permis d'avoir le goût de vivre avec mes forces et mes faiblesses. En bon québécois : « je vous en dois une ! ».

La plus petite action peut donner de grands résultats ! ●

Enfance

Par Annie Pavois, co-responsable à la formation et au développement des pratiques du RRASMQ

L'enfance est un fardeau
Qui me hante sans fin
Me soufflant à l'oreille
La peur et le chagrin.

Ni médaille ni honneur
Ni victoire dans mon cœur
Une tombe invisible
Il n'y a pas de fleur

Mon enfance est un cri
Et je hurle en silence
L'écho de son empreinte
Dans mon corps, sa sentence

Car la vie qui m'appelle
Et m'attire dans son sein
Me murmure son amour
Et la force des liens

L'enfance est une guerre
Dont on reste orphelin
Survivant anonyme
Dont personne ne sait rien

Là, reposent enterrés
Mon chagrin et mes pleurs
Là, reposent tourmentées
Mon enfance, ma douleur

Mais je cherche et j'écris
C'est ainsi que j'avance
Et je cherche et je prie
Pour y trouver du sens

Et malgré la tristesse
Et malgré les chagrins
La vie est une mère
Qui me berce sans fin



La juste cause de la santé mentale, témoin silencieuse de la désinstitutionnalisation (extrait)

Par Patricia Marcoux, auteure

« Autant, mes parents se démontraient de l'amour l'un envers l'autre, sans inhibition, autant ils avaient peur l'un de l'autre. Ils pouvaient se chicaner pour des raisons aussi étranges que celle-ci, par exemple :

Ma mère : « Arrête de faire de la télépathie avec moi, pendant que tu es au travail. Ça me choque, ça me dérange que tu continues. J't'ai dit d'arrêter ! »

Mon père : « J'ai le droit. J'arrêterai pas ! »

Oui, ce sont réellement les rares phrases que j'entendais de mes parents ! Mais la plupart du temps, il n'y avait

aucun son dans la maison, bien qu'ils étaient là tous les deux ainsi que nous tous les enfants.

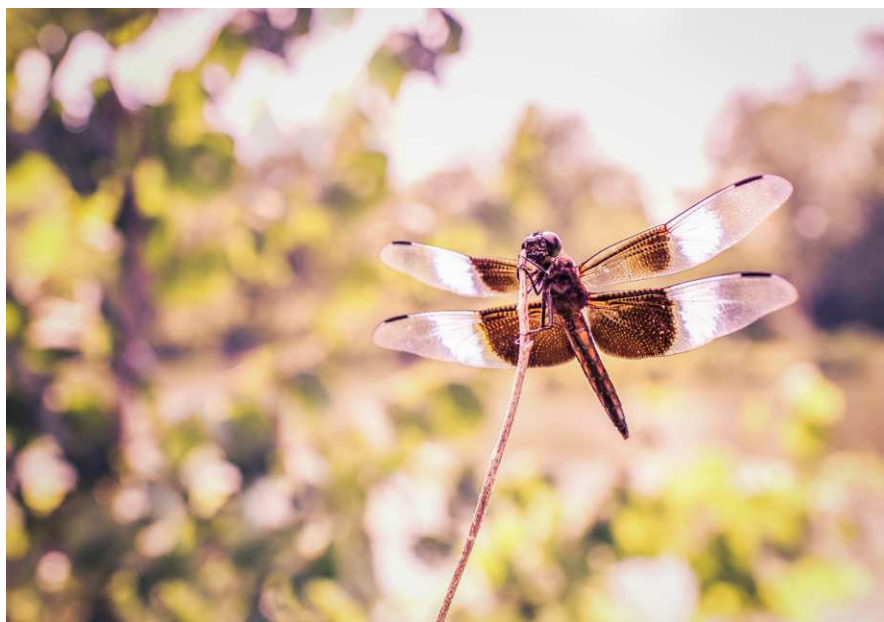
Mon père se promenait constamment avec une arme à feu. Il avait même été intercepté par la police dans un centre d'achat avec cette arme. « Ne faites plus ça, monsieur Marcoux ! », avait dit le policier et il l'avait simplement laissé retourner à la maison. Très souvent, il dormait sur la table de la cuisine, avec son arme couchée tout près de lui au creux d'un bras.

Ma mère, de son côté, enlevait les fusibles de la boîte électrique et barriquadait les entrées et les sorties en

déplaçant les appareils électroménagers et la télévision devant la porte et les fenêtres. Parfois, elle mettait la radio dans le fourneau.

C'est ainsi qu'au fil des années, je suis devenue très forte physiquement, à force de replacer les électroménagers, les appareils étant très lourds. Si je voulais cuisiner, il me fallait bien dégager le frigo, le poêle...

D'autres fois selon l'hallucination qui l'animait, elle nous laissait rentrer à la maison ou tout à coup, nous jetait dehors ! À l'occasion, elle incluait mon père ou bien en choisissait un seul parmi nous. Une fois, elle mit mon frère et ma sœur dehors, puis



elle s'est complètement déshabillée devant mon père et moi.

Elle m'a dit : « Il faut que tu saches c'est quoi être une femme. » Et elle m'a mis sa serviette hygiénique dans le visage !

C'est bizarre comme la pudeur peut disparaître avec la folie. Mais il y avait ici aussi une sorte d'intelligence pour cacher les horribles détails. De montrer un aspect à une seule personne en la dissimulant à tous les autres.

Il y avait ainsi des mouvements d'instabilités surprenants. Aucun indice ne nous permettait de nous préparer au moment d'un état de crise ou même de deviner ce qui se produirait d'insensé quelques minutes après. Ainsi

« Ma mère, de son côté, enlevait les fusibles de la boîte électrique et barricadait les entrées et les sorties en déplaçant les appareils électroménagers et la télévision devant la porte et les fenêtres. »

« Lorsque vous entreprenez le processus de guérison malgré vos expériences traumatiques de l'enfance, vous ne devenez pas seulement celui ou celle que vous auriez été si vous n'aviez pas commencé par rencontrer ces souffrances durant votre jeunesse. Vous acquérez quelque chose de bien meilleur – une sagesse de la vie bien méritée, dont vous pouvez faire preuve dans chaque aspect de votre vie. La reconnaissance que vous avez vécue des moments difficiles vous pousse à développer l'empathie profonde, chercher plus d'intimité, donner plus de valeur aux doux moments de la vie, et chérir votre connexion aux autres et au monde en général. Ceci est l'avantage chèrement acquis d'avoir connu la souffrance.

Mais ce qui est mieux que tout, c'est que vous pouvez trouver des moyens de démarrer juste là où vous êtes, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez. »

se sont empilés, choc après choc, des tas d'événements dont aujourd'hui je n'arrive plus à me souvenir. Pour survivre, j'ai dû apprendre à vivre dans ce contexte particulier et surtout hors-norme !

Alors, je me suis élevée toute seule. J'allais à l'école si...

Il y a eu une période où je me présentais seulement au cours d'art plastique. Je n'avais besoin ni de parler ni de répondre à quelqu'un. Ça a marché comme ça jusqu'à ce qu'un inspecteur rappelle à mes parents qu'ils étaient tenus par la loi de nous envoyer à l'école. Il avait peut-être raison cet inspecteur. Tout de même, j'étais en deuxième année scolaire.

Mon père, dans sa paranoïa, croyait que nous, ses enfants, étions sous

l'emprise d'extraterrestres. Il nous réveillait la nuit pour nous emmener dehors dans le froid, en pyjama, ou pas ! Pour guetter le ciel, pour ne pas manquer notre soucoupe volante. Il disait les voir, les soucoupes volantes !

Alors, je suis devenue hypersensible et hypervigilante. Tel un animal, je me suis mise à avoir le flair pour ressentir la souffrance des autres. Pour éloigner ceux qui m'approchaient de trop près. » ●

<https://aivi.org/vous-informer/consequences-de-linceste/les-soins/2684-8-manieres-de-guerir-experiences-traumatiques-enfance.html>



ÊTRE ACCUEILLI



entrevue avec Yves Brosseau, militant pour la justice sociale

Annie : Bonjour, Yves, peux-tu me dire ce que c'est, pour toi, un traumatisme ?

Yves : Un traumatisme, c'est quelque chose qui m'empêche de fonctionner, qui m'empêche de vivre émotionnellement, de vivre mes rêves. Un traumatisme, ça peut être, quand il y a eu un accident, et à cause de celui-ci, tu ne veux plus conduire, tu ne veux plus sortir dehors, tu peux avoir des crises d'angoisse, tu peux même penser au suicide.

Annie : Tu as l'air de bien connaître ça, est-ce que toi-même tu penses en avoir vécus ?

Yves : Oui, pendant l'enfance. Ma mère s'est séparée de mon père et quand elle s'est séparée, elle m'a transféré la culpabilité des adultes. Moi ça m'a traumatisé, parce qu'elle m'a transféré plein d'images négatives : t'es un trou de cul, un imbécile, tu vas faire comme ton père, tu vas être un alcoolique... Déjà là, c'est le traumatisme de ne pas pouvoir s'épanouir... tsé ? Tu n'as pas d'identité non plus.

Annie : « T'es comme ton père »... c'est quelque chose de vraiment déterminé, hein ?

Yves : Oui, parce que, par rapport à des frustrations d'adulte, tu reçois tout ça. Au lieu que les deux parents vivent leur colère entre eux, ils prennent les enfants comme bouc émissaire.

Annie : Qu'est-ce que ça a eu comme conséquence dans ta vie ?

Yves : De ne jamais avoir de bonnes notes. Parce que tu ne peux pas réussir, t'es jamais correct, t'es jamais bon. Même si t'es bon, t'es pas bon. Ça a tué mes rêves, ça a tué mes ambitions. Quand quelqu'un me demande ce que j'aime, je vais répondre « rien ». Je ne peux pas dire que j'aime quelque chose, parce que tu vas vouloir le détruire ou l'avoir. Alors je réponds : non, j'aime rien.

« De ne jamais avoir de bonnes notes... ça a tué mes rêves, ça a tué mes ambitions. »

Annie : C'est un exemple de traces de traumatisme... encore aujourd'hui, tu ne peux pas avoir de rêves parce que tu as peur que les autres te le détruisent.

Yves : Oui, c'est moins pire aujourd'hui à 54 ans, mais tout ce que ça a engendré, ça m'a éloigné de l'amitié, ça m'a fait vivre des crises d'abandon, j'étais pas capable de m'attacher. Tsé, ma mère, j'ai été son bâton de vieillesse, et à la minute qu'une femme entrait dans ma vie, elle disait qu'elle n'était pas correcte, elle n'était pas ci, pas

ça. Elle allait jusqu'au bout pour m'écœurer pis je me disais : bon, je vais laisser faire. Même après, c'est resté. Même dans les emplois, j'ai jamais eu de bons emplois, parce que je voulais pas être envié, les autres allaient m'envier et j'allais me sentir coupable.

Annie : Donc tu dis que les traumatismes liés à l'enfance t'ont empêché d'exploiter ton plein potentiel ?

Yves : Ma vie a été une survie, elle n'a pas été une vie. Fallait que je travaille, que j'ai une job, un compte de banque, de l'argent. Ma mère n'a jamais été claire, elle était *peut-être oui, peut-être non*, c'était toujours les perceptions. Je vivais chez mes grands-parents, et quand ma mère arrivait la fin de semaine, j'allais vers elle, tout content, mais elle me courait après pour me crisser une volée parce que j'avais fait des mauvais coups. Psychologiquement, si j'ai un choix entre une claque dans la face tous les jours ou du harcèlement psychologique, je choisis la claque dans la face. Elle va avoir moins d'effet, elle va faire mal moins longtemps. Quelque chose qui est émotionnel, qui est au plus profond de ton être, c'est

commencé à être dans le mouvement Narcotiques anonymes, Alcooliques anonymes, Cocaïnomanes anonymes, j'ai fait de l'analyse transactionnelle dans des sessions de 5 mois, j'en ai fait trois premières, deux deuxièmes, un troisième, j'ai vu un psychologue, travailleur social... j'ai fait des intensifs avec les Alcooliques anonymes, avec Émotifs anonymes, j'ai fait *Phobie Zéro*, j'ai fait *À vif*, un groupe d'hommes.. J'ai fait le centre de rétablissement. À chaque fois, même après 29 ans de sobriété, à chaque fois je me disais : j'espère que cette fois-ci ça va être la bonne. Qu'il va y avoir quelque chose... J'en ai gobé des thérapies pendant des années... Je voyais les autres avec un sourire pis je me disais, tsé, moi aussi, je pourrais...

Annie : Donc le travail sur toi t'a aidé ?

Yves : Oui. Au début tu ne comprends pas, dans l'analyse transactionnelle le gars m'a demandé : parle-moi de toi, parle-moi de tes émotions. Moi je ne comprenais pas, j'ai demandé au gars : c'est quoi, ça, une émotion ? Ça m'a pris du temps avant de mieux me connaître, au travers de toutes les thérapies de connaissance de moi.

« ... j'ai demandé au gars : C'est quoi, ça une émotion ? Ça m'a pris du temps avant de mieux me connaître, au travers de toutes les thérapies de connaissance de soi. »

difficile : tu vas toujours jalousier les autres, tu vas vouloir te faire accepter... mais toi-même tu vas te rejeter, tu ne vas pas t'aimer quand tu vas te regarder dans le miroir. Pis en plus, quand t'es un homme, c'est pire, parce qu'un homme, ça ne pleure pas. Moi je suis né en 64, je suis né pour un nom... j'étais le deuxième, mais j'étais le premier garçon, alors j'étais l'enfant qui comptait.

Annie : C'est le patriarcat, le machisme, en fait...

Yves : C'est tout l'ensemble, tu ne viendras pas m'attaquer sinon je vais te le transférer, je vais te persécuter. Pourquoi il y a des hommes misogynes ? Moi j'ai vécu l'abus de pouvoir de ma mère, le côté d'apprentissage, de curiosité, a été complètement détruit. Avec mes grands-parents, je pouvais poser des questions, je demandais toujours pourquoi, et ils me répondaient. Mais ma mère répondait toujours : ah tu me tapes sur les nerfs !

Annie : Qu'est-ce qui t'a aidé dans ta vie à dépasser ces traumatismes-là ?

Yves : Je suis un ancien alcoolique toxicomane, et c'est sûr que l'alcool, la drogue, ça a été ma médication. Ensuite, j'ai

Annie : Donc c'est ce cheminement qui t'a aidé à mieux te connaître. Et avec les autres aussi ?

Yves : Ça a pris du temps. Mais maintenant, j'ai vraiment une confidente. Mais tsé, quand t'es enragé tout le temps, c'est difficile. Mais avec le temps, quand on commence à laisser tomber des choses. Être écouté, être accueilli : c'est ça qui me permet d'avancer aujourd'hui. Prendre un téléphone et appeler un pair et lui dire : ça ne va pas, ça c'est une mine d'or. D'être accueilli tel que tu es, sans jugement, c'est vraiment précieux. Ça m'a pris 50 années de ma vie à trouver cette personne-là, et cette personne-là a trouvé ça en moi. Elle a vécu les mêmes trucs que moi, elle a vécu chez ses grands-parents comme moi... Elle est mon côté féminin, moi je suis son côté masculin. Mais tsé, ça c'est la persévérance, la détermination, la force, l'espoir. Peut-être qu'il y avait une part en moi qui se disait, si le mauvais peut-être intense comme ça, j'ai envie de goûter le bon, ça doit goûter bon en maudit, et je continuais d'y croire et de le rechercher.

Annie : Merci Yves ●



Ne tuons pas le chant des oiseaux, par André Lepage

Mon histoire : retour vers le mieux-être

Andrée Lepage.

C'est en 1993 que je fus hospitalisée pour la première fois, et ce, durant un mois au département de psychiatrie de l'Hôpital Charles-Lemoyne. Le premier jugement face à la santé mentale, c'est souvent le nôtre. Je n'acceptais pas du tout ce qui m'arrivait. J'ai donc rencontré mon premier psychiatre qui m'a suivi pendant six ans. Par la suite, comme j'ai déménagé à Montréal, j'en ai consulté un autre que je vois toujours depuis ce temps.

J'ai réussi avec les années à prendre une médication minimale, j'y tenais et je dirais même que je voulais atteindre la médication zéro. J'ai de nombreuses fois tenté d'arrêter complètement la médication et j'ai vécu des rechutes. C'est en 2004, après une rechute majeure, que le psychiatre a changé ma médication et que j'ai accepté de vivre avec elle. J'en avais besoin pour être en équilibre. L'acceptation est une étape importante. J'apprends à vivre avec cette réalité. Après, une période de rétablissement, je retourne au travail en 2006, ce sera mon dernier emploi à temps complet.

J'ai eu la chance de consulter des psychiatres avec qui j'ai pu dialoguer, qui étaient à l'écoute. Le premier m'a encouragé dans toutes mes démarches parce que j'étais dans l'action et je voulais réintégrer la société et éventuellement retourner au travail. J'y suis retournée d'ailleurs après deux ans d'arrêt. J'ai occupé plusieurs

emplois durant une dizaine d'années, ponctués d'arrêts et de nouveaux départs. Mon second psychiatre m'a toujours soutenu et croyait aux bienfaits de l'art sur ses patients, il m'a toujours encouragé à faire de l'art. Après, quelques années, je suis déclarée en invalidité à la RRQ.

Depuis mon premier contact avec la santé mentale, bien de l'eau a coulé sous les ponts. Quelques rechutes plus tard, je dirais qu'aller chercher l'aide dont on a besoin est primordial. J'ai fréquenté différentes ressources en santé mentale durant toutes ces années qui m'ont permis de cheminer. L'aide thérapeutique est essentielle au mieux-être et permet aussi de briser le cycle de l'isolement.

Tout au long de ma vie, l'art m'a toujours accompagné : musique, chant, poésie, écriture, photo, dessin, peinture. Tout cela traduisait un grand besoin d'expression au plus profond de moi. Tout ceci faisait partie intégrante de

mon mieux-être malgré les périodes de turbulence. L'art c'est aussi ce qui me ramène à la vie. Et un jour, j'ai pris la décision que l'art ferait partie intégrante de ma vie, et je m'en porte tellement mieux, ça me procure beaucoup de bonheur, de confiance et c'est ma vie.

J'aime bien cette citation d'Anaïs Nin :

Soit retour à l'unité – vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore – Anaïs Nin

Aujourd'hui, je fréquente le centre Prise II depuis bientôt six ans. Ce fut, pour moi, une belle découverte. Prise II est un milieu de vie, une microsociété, une grande famille. C'est une ressource alternative en santé mentale qui vise la santé globale. Je dois dire que toute l'équipe est vraiment formidable.

Avec les années, je me suis liée d'amitié avec des personnes très précieuses pour moi et avec qui j'ai partagé des projets artistiques et bien d'autres choses. C'est important et enrichissant de pouvoir partager ses passions avec d'autres. Ces amitiés continuent à vivre en dehors des murs de Prise II, nous nous entraînons, nous partageons nos expériences, nous nous soutenons et c'est très beau, un plus dans ma vie.

« Au centre, je suis considérée comme une personne à part entière et non pas comme une maladie. J'ai acquis des outils multiples, créé des liens significatifs et me suis ouverte à des expériences positives. Je suis la somme de toutes mes expériences. »

J'ai développé un contact privilégié avec mon intervenante qui m'a accompagné du tout début jusqu'à maintenant. Ceci est très précieux également. Les rencontres avec elle me donnent un espace d'écoute dans le respect. C'est un moment privilégié pour me regarder de l'intérieur. Cela m'aide à prendre conscience de mes mécanismes de défense, et à aborder la situation qui me préoccupe pour la voir autrement. C'est un soutien majeur dans ma démarche vers le mieux-être. Ça m'a amené principalement à regarder et à comprendre mes blessures plutôt que de les fuir et aussi à moins réagir aux événements, à reprendre mon pouvoir personnel. À trouver de nouvelles pistes de solutions, une manière différente de communiquer, d'exprimer mes besoins et d'y répondre. C'est une aide très précieuse quand je vais



moins bien, ou je peux m'exprimer en toute confiance. C'est un travail intérieur bénéfique.

J'ai suivi plusieurs ateliers thérapeutiques qui m'ont permis d'acquérir des outils pour mieux vivre dont le journal créatif, la musicothérapie, la méditation, la cohérence cardiaque, la méthode Écho, le yoga, le tai chi, les ateliers d'art, divers ateliers thérapeutiques, entre autres, des pratiques porteuses de mieux-être.

Et que dire des ateliers de démarche artistique en groupe et en individuel qui furent pour moi très importants ainsi que les différentes intervenantes qui ont ajouté à mon

bagage d'expériences et d'apprentissage. Ceci m'a amené plus loin dans mon processus créateur et m'a ouvert la voie vers de nouveaux horizons. Aujourd'hui, je peux affirmer que je suis une artiste, le bonheur !

Prise II a toujours encouragé ses artistes. Nous avons fait des expositions collectives parfois financées en partie par l'organisme, ce qui est un soutien précieux. Tous ces ateliers, toutes ces expériences artistiques ont été un baume sur mon cœur et une remontée de mon estime personnelle. Créer est pour moi essentiel.

Les intervenantes de démarche artistique ont chacune, à leur façon, laissé leurs traces et leurs couleurs. C'est un soutien inestimable et j'ai beaucoup appris de chacune

d'elle au cours des six dernières années. Ça m'a permis de me lancer, d'oser, d'avancer, de me dépasser. Quel chemin ai-je parcouru. Combien de beaux projets j'ai réalisés et dont je suis très fière. J'ai aussi eu l'occasion d'animer des ateliers à Prise II et dans d'autres organismes, que de belles expériences. Tout cela s'ajoute à mon bagage d'expériences positives et de confiance en mes moyens et en mes forces.

Je suis très reconnaissante de l'aide reçue, de tous ces ateliers suivis en groupe, de tous les intervenants et de la direction de Prise II, tout le personnel en fait, on s'y sent chez nous et reconnu. On y a notre place. C'est un organisme d'une très grande générosité envers ses participants. De nombreuses activités sociales permettent aux gens de mieux se connaître et de développer un sentiment d'appartenance.

« La création sous toutes ses formes et le processus créateur me passionne et je le vis intensément. Je suis toujours en évolution, en apprentissage et en exploration, ce que j'adore. »

Des rencontres d'informations, des conférences sur différents sujets en santé mentale ont été organisées de manière à mieux outiller les participants. La possibilité de s'impliquer aussi dans des comités, dans des projets.

J'ai fait partie aussi d'un comité de travail Espace-Pro, pendant 2 ans et cela a permis de créer un espace pour ceux qui terminent le programme régulier et qui veulent garder un lien avec les pairs et avec le centre. Un groupe de soutien a été créé par et pour les participants. D'autres activités ont eu lieu permettant à des personnes de transmettre leur savoir-faire à d'autres. Le but est d'avancer dans son cheminement, s'impliquer, s'entraider et gagner en autonomie. C'est vraiment un super projet. Cet espace s'est construit avec l'aide de la directrice de Prise II, une stagiaire et l'implication de quelques participants. Une nouvelle aventure est née à Prise II.

Au centre, je suis considérée comme une personne à part entière et non pas comme une maladie. J'ai acquis des outils multiples, créé des liens significatifs et me suis ouverte à des expériences positives. Je suis la somme de toutes mes expériences.

Tout cela a vivement contribué à un mieux-être et à prendre soin de moi globalement. Je me sens mieux

préparer pour faire face aux difficultés de la vie. Ce qui est remarquable, c'est que malgré les creux, je n'ai pas fait de rechute depuis que je fréquente Prise II.

Je suis aussi inscrite, depuis 6 ans, à des ateliers en arts visuels à l'extérieur du centre, plus précisément en technique mixte. Les ateliers sont dirigés par une artiste professionnelle hors pair, une autre rencontre capitale qui m'a ouvert encore davantage vers d'autres réseaux. Elle nous a partagé ses connaissances avec une grande générosité.

J'ai adhéré à trois regroupements d'artistes, j'ai exposé en collectif et en solo. Que de belles expériences qui m'ont énormément appris sur moi-même et que dire de tous les moments de création, du pur plaisir !

Dernièrement, j'ai commencé à fréquenter la Ruche d'art du Musée des Beaux-Arts. On y pratique l'art libre dans un atelier lumineux et ça permet de connaître d'autres personnes. Il existe plusieurs Ruches d'art, dans différents quartiers de Montréal dont certaines sont itinérantes, et j'ai l'intention d'explorer ces nouvelles avenues. Une autre belle découverte ! Les ruches d'art ont débuté de concert avec le département d'art thérapie de l'université Concordia. Ces ateliers sont gratuits, c'est un monde à découvrir.

Pour moi, le fait d'avoir des projets artistiques en solo et en collectif, le fait d'être dans l'action, tout en respectant mon rythme et mes limites, apporte un équilibre à ma vie. Bien sûr, j'apprends à vivre avec une certaine fragilité et mon hypersensibilité, mais j'y réponds mieux maintenant. La création sous toutes ses formes et le processus créateur me passionne et je le vis intensément. Je suis toujours en évolution, en apprentissage et en exploration, ce que j'adore.

Je peux affirmer aujourd'hui, haut et fort, le dire et le chanter : merci à la vie et gratitude pour ces cadeaux de la vie. ●

Toute petite

Mylene Lavoie



Toute petite, je n'ai pas mangé de baffes. Cependant un terme récent a été trouvé pour les enfants de ma condition. On ne peut pas les appeler victimes directes de violences conjugales, car aucun bleu ne marque leur corps, bien que d'autres types de violence soient présents. On les appelle plutôt les enfants exposés à la violence. Ces mêmes enfants un jour deviendront des adultes. Je suis devenue une adulte qui n'a jamais trouvé sa place dans la société, ayant un diagnostic de personnalité limite.

Un diagnostic, dans la réalité, ça implique une très grosse part du jugement qui vient de l'extérieur, mais aussi de soi, car l'on voit bien que l'on n'est plus traitée comme avant que le diagnostic ne tombe. Si on vit des émotions dorénavant c'est la faute à la maladie et souvent les gens ne prennent plus la peine de discuter avec nous de façon normale. De plus, lorsque, comme moi, on a été exposé à la violence, on apprend très jeune à tout accepter sans s'opposer, car lors de contexte de violence familiale, refuser devient quelque chose de dangereux. Je n'ai pas appris à établir mes limites, me faisant renvoyer l'image d'une personne non aimable peu importe ce que je faisais ou ne faisais pas. J'ai grandi avec des carences affectives comme un bon vin qui vieillit mal. Ces mêmes enfants, j'en fais partie, deviendront de bons petits soldats, de bons petits robots, de jeunes adultes très dociles jusqu'à tant que ça explose dans leur tête et dans leurs relations.

Cela ne s'est pas amélioré avec le temps, j'ai été davantage violentée. J'ai tenté de me faire aider dans les centres en santé mentale, car ma santé était affectée par les multiples abus. Je ne me suis pas sentie entendue, encouragée, ni crue. Quel désespoir de suivre des cours/et ateliers de cheminement ainsi que de guérison personnelle et de tout faire pour m'aider à aller mieux la semaine, cependant sans succès, car j'étais toujours prise dans des situations abusives les fins de semaine et en dehors du temps passé dans mes centres. De bonne usagère docile, je suis passée à la rebelle. Parce que comme la plupart des gens venant de noyau dysfonctionnel, contradictoire et violent, je n'ai pas appris à

exprimer mes émotions lorsque les choses deviennent moins faciles, moins claires ou tournent mal. De même que je n'ai pas appris à dialoguer dans les conflits interpersonnels (deux choix m'ont été montrés : me soumettre ou me soumettre). Mes goûts, intérêts, forces et faiblesses, on m'a appris que ce n'était pas nécessaire, même superflu de les connaître alors à quoi bon ? Des phrases comme « Je gâche tout ce à quoi je tiens. » ou « Je détruis tout ce que je touche » me reviennent en boucle dans ma tête.

Comme force, j'ai un talent en écriture. Quand je passe de grands bouts sans rien écrire de nouveau, c'est que je meurs. C'est l'écriture, au sens propre, qui me sauve la vie, car toute ma détresse et ma souffrance je les mets dans mes personnages. Au Cégep, j'ai participé à tous les concours de nouvelles littéraires, par la suite j'ai eu un gros coup de cœur pour la poésie. C'est ainsi que j'ai survécu à ma vie. Quand je n'écris pas, ça me manque, je me sens incomplète. Depuis un an environ, j'ai découvert l'art visuel dans les locaux de Prise II. La prof d'art a vu que j'adorais écrire. Je me suis permis d'intégrer du texte à mes œuvres et cela donne un très bon résultat. En combinant ces deux formes d'art, c'est la première fois de ma vie que je suis réellement encouragé à faire quelque chose de constructif pour moi. Je peux donner vie par des couleurs et des images à mes inspirations et créer ainsi mon propre style unique d'art.

« Notre enfance est un lieu de référence non de résidence... » — *Auteur inconnu*

Comme je suis une poétesse avant tout, je lis mes poèmes devant des gens dans des cafés en ville. Je pourrais montrer mes œuvres. Certes, j'ajoute des cordes à mon arc, mais ce qui fait que je vis encore aujourd'hui c'est l'écriture. Je soigne mes blessures d'enfant, j'exprime mon vécu, je dénonce les injustices qui me sont arrivées dans ma vie, je fais rêver les gens par les contes de fées et je me fais, moi aussi, rêver lorsque les gens me rendent mon amour pour la poésie en m'applaudissant, captivés par mes histoires. Il n'y a pas de meilleures récompenses à mes yeux. Je suis une artiste, je suis une écrivaine, l'écriture m'aide à m'épanouir énormément, car sans mon crayon je ne suis rien, je ne sens rien. Sans ma plume, je suis cet enfant trop docile qu'on a condi-

tionné à obéir au doigt et à l'œil, même dans les pires conditions. Sans ma plume je ne suis pas moi-même, je suis privée de ma langue. Alors, oui, pour moi l'écriture reste mon salut, combiné à l'art visuel à Prise II, cela prend des proportions plus encourageantes pour moi. Pour cela oui, je veux vivre, car ça me donne la force de continuer malgré mes difficultés relationnelles de tous les jours. Ça me donne une raison d'avoir hâte au lendemain. Mon enfant intérieur en a absolument besoin et mon adulte aussi d'ailleurs.

Merci ●

6^e Journée de l'Alternative en santé mentale

10 octobre 2018

J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie?

**La pauvreté,
la violence, le
harcèlement,
la perte d'un
être cher... ne
sont pas des
maladies !**

**Commandez dès maintenant votre
Journal Ailleurs et Autrement !
Et faites connaître votre action
prévue à l'équipe du RRASMQ!**

www.jaiunehistoire.com

35

L'autre Espace

La revue du RRASMQ, Été 2018 — Vol. 9 N°1



PERDUES DANS LE DIAGNOSTIC ! Les survivantes de l'inceste dans le milieu psychiatrique¹

Par Kathleen Whipp, psychothérapeute et consultante, Vancouver, Colombie-Britannique

Kathleen Whipp travaille comme consultante à Delta, près de Vancouver. Sa thèse de maîtrise est à la source de plusieurs formations destinées aux professionnels de la santé mentale travaillant avec les survivantes d'abus. Ces formations parlent, entre autres, de la sécurité des patientes traumatisées à l'hôpital et des besoins des survivantes d'inceste et d'autres traumatismes en milieu psychiatrique.

INTRODUCTION

Je suis moi-même une survivante de traumatismes. Mes deux parents étaient alcooliques et j'ai vécu beaucoup d'abus ; j'ai eu l'impression de grandir dans une maison hantée. Je suis retournée à l'école en 1985, et, voulant devenir une bonne thérapeute, j'ai décidé d'acquérir mon éducation pratique à l'hôpital général d'Ottawa. Je n'avais aucune idée de tout ce que j'allais découvrir. J'ai commencé cette expérience avec l'idée directrice que toutes

nos émotions étaient justifiées ; j'ai donc été bouleversée d'apprendre que les femmes et les hommes que j'aidais à l'hôpital général d'Ottawa parlaient d'abus sexuel et que personne ne les écoutait. Je n'oublierai jamais la situation d'une femme en particulier : elle avait plusieurs diagnostics, plusieurs médicaments à prendre et elle était considérée comme irrécupérable. En entendant l'histoire qu'elle révélait peu à peu à son thérapeute, il m'apparaissait qu'elle avait souffert d'abus sexuel pendant son

enfance. Finalement, j'en ai parlé en réunion : on m'a regardé comme si j'étais folle. J'ai réalisé à ce moment que je devais faire quelque chose pour faire connaître ce problème. L'objet de ma conférence sera l'étude que j'ai effectuée pendant ma maîtrise universitaire, en 1986². J'ai mis l'accent sur l'abus sexuel à l'enfance, mais je dois préciser que toutes les formes de violence et de traumatisme sont influentes dans nos vies. Je parlerai donc aussi de plusieurs formes de violence, dont la violence émotive, qui peut avoir une forme très insidieuse.

L'ensemble de la littérature mentionne que de 57 % à 92 % des femmes psychiatriquées avec troubles de santé mentale graves relatent des expériences d'abus physique ou sexuel à l'enfance³. De plus, une étude a été effectuée il y a quelques années à l'hôpital Riverview, en Colombie-Britannique⁴. Dans cette étude, nous avons interviewé des hommes et des femmes à propos de leurs expériences d'abus sexuel. À titre d'exemple de nos résultats, 58 % des femmes à cet hôpital ont révélé soit à un membre du personnel ou durant le sondage une expérience d'abus sexuel vécue avant l'âge de 17 ans. Et ces pourcentages ne s'appliquent seulement qu'aux

bien. Elles ont été utilisatrices du système psychiatrique pendant plusieurs années. Je leur ai demandé de me raconter leurs péripéties dans le système de santé mentale ; ce qu'elles cherchaient lorsqu'elles sont allées à l'hôpital ; ce dont elles avaient besoin, et ce qui leur est arrivé. Dans leurs mots, ces dix femmes m'ont raconté pendant trois ou quatre heures leurs histoires, riches et puissantes. Ces dix femmes avaient toutes des expériences communes, et de leurs histoires se sont dégagés de grands thèmes récurrents. Finalement, j'ai demandé à ces femmes de me dire, avec le recul, ce dont elles auraient vraiment eu besoin. Il était dans mes critères que ces femmes aient été sous médication et aient été hospitalisées, afin qu'elles puissent parler de ce que le système de santé mentale offre en tant que traitement. Je voulais aussi que ces femmes aient participé, à un moment dans leur vie, à des groupes de discussion et aient eu du counseling féministe ; ceci permet aux femmes de voir que les symptômes qu'elles éprouvent sont reliés au traumatisme qu'elles ont vécu, et leur permet ainsi de retrouver leur vie normale. Certaines de ces femmes étaient des leaders dans leur communauté d'Ottawa et il était très touchant d'entendre leur histoire.

« L'ensemble de la littérature mentionne que de 57 % à 92 % des femmes psychiatriquées avec troubles de santé mentale graves relatent des expériences d'abus physique ou sexuel à l'enfance. »

femmes qui ont décidé de parler des abus vécus ! Selon mon expérience et l'expérience de plusieurs femmes avec qui j'ai travaillé lorsque j'étais conseillère au Centre de support pour les agressions sexuelles d'Ottawa, plusieurs femmes ne réalisent pas ce qu'il leur est arrivé et, malheureusement, choisissent d'oublier l'événement afin de pouvoir survivre. Ces statistiques ne sont donc pour moi que la pointe de l'iceberg. Néanmoins, je n'affirme pas que la totalité des gens avec des troubles de santé mentale graves soit des survivants d'abus sexuel ; d'autres facteurs, comme le racisme, le sexisme ou l'homophobie peuvent affecter profondément notre santé mentale.

PERDUES DANS LE DIAGNOSTIC

Je vais vous parler plus en détail de mon projet intitulé « Perdues dans le diagnostic ». J'ai interviewé dix femmes d'Ottawa, toutes des femmes exceptionnelles, survivantes d'abus, mais qui se portent maintenant très

Quand, à 19 ans, j'ai vécu une dépression, j'ai été très chanceuse : je n'ai pas dû aller à l'hôpital. Mais cela était seulement dû à la chance : une amie à moi m'a accueilli dans sa famille et, pendant un mois, j'ai pleuré sans relâche. Ils m'ont nourri et m'ont laissé m'asseoir dans la cour, avec la nature. Sans cette famille, je ne serais peut-être pas ici maintenant ; j'aurais été à l'hôpital et ma guérison aurait été beaucoup plus difficile. J'offre donc ici ma solidarité à toutes celles qui cherchent de l'aide.

LA DYNAMIQUE DU TRAUMATISME

Pourquoi y a-t-il tant d'hommes et de femmes survivants/es de la violence dans le système de santé mentale ? Riekier et Carmen, deux chercheuses féministes, écrivirent en 1986 un essai appelé *The Victim-to-Patient Process*⁵. Cet essai décrivait ce qui arrive aux gens hospitalisés pour qu'ils commencent à se sentir véritablement fous. Il s'avère qu'afin de se sentir acceptées dans la communauté ou dans leur famille, plusieurs victimes

de traumatismes sévères doivent s'adapter au jugement des autres. Pour cela, il faut en premier nier l'existence de l'abus et refouler les réactions émotives face à l'abus. Deuxièmement, il faut changer la signification de l'abus et se dire que c'est notre faute ; souvent, les victimes ont l'impression que si ce n'est pas leur faute, elles ne peuvent pas le contrôler. En plus de ceci, les auteurs des abus reportent souvent la faute sur la victime. Au terme d'un tel processus, la victime commence à se sentir folle et commence à douter de ses propres perceptions. Malheureusement, dans le système de santé mentale, qui, comme la société, nie l'abus et les traumatismes, les travailleurs ont tendance à discréditer les survivants/es d'abus, à penser que ces personnes éprouvent de la colère inappropriée et qu'elles délirent. À la fin du processus, la personne se retrouve dans la même situation qu'à la maison, mais dans un environnement qui est censé les aider.

La dynamique du traumatisme a été conceptualisée par Finklehore et ses collègues en étudiant l'inceste. Les caractéristiques reliées au traumatisme sont le sentiment d'impuissance, de trahison, la honte et la sexua-

chercher de l'aide, elle cherche encore quelqu'un qui le secourra. Cependant, être secouru en tant qu'adulte peut avoir deux effets. La personne qui va au secours d'une autre peut lui offrir son support, mais, d'un autre côté, si cette personne offre son aide sans voir les forces de la personne secourue, cette dernière peut se sentir impuissante et ne guérit pas de façon à entendre sa propre voix. Le secours présente donc toujours le danger de rendre la personne secourue dépendante, et beaucoup d'entre nous qui exprimons de la compassion et de la sympathie créent une situation de dépendance qui limite la guérison.

Le secours a créé des problèmes réels chez les femmes de mon étude. Trop souvent, les stratégies d'adaptation, que les femmes développent pour survivre et qui devraient être admirées, sont vues comme des faiblesses et sont diagnostiquées comme des pathologies ; ceci est une forme puissante de victimisation secondaire. L'hôpital et certains psychiatres ont recréé d'autres dynamiques du traumatisme, telles que la trahison. Il est important de mentionner que six des dix femmes que j'ai interviewées ont été abusées sexuelle-

« Il s'avère qu'afin de se sentir acceptées dans la communauté ou dans leur famille, plusieurs victimes de traumatismes sévères doivent s'adapter au jugement des autres. Pour cela, il faut en premier nier l'existence de l'abus et refouler les réactions émotives face à l'abus. Deuxièmement, il faut changer la signification de l'abus et se dire que c'est notre faute ; souvent, les victimes ont l'impression que si ce n'est pas leur faute, elles ne peuvent pas le contrôler. »

lisation traumatique qui rend tout acte sexuel horrible et terrifiant. Finklehore a aussi étudié l'objectification qui fait que les survivantes d'abus sexuel voient l'acte sexuel comme la seule façon d'être aimée, ce qui a un impact majeur sur leur sexualité. J'ai ajouté à cela la transgression des limites personnelles auxquelles il faut faire extrêmement attention pour éviter la victimisation secondaire.

Pour un enfant dont la famille est impliquée dans de l'abus, le seul monde connu est un monde d'abuseurs. Cet enfant a donc le fantasme d'être secouru ; c'est tout ce que vous connaissez. Lorsque cette personne va enfin

ment par des membres du personnel médical – la plupart par leur docteur, certaines par des préposés. Les docteurs qui sont des prédateurs sexuels vont rechercher des victimes d'abus sexuel à cause de la réaction de paralysie que ces dernières vont avoir face à une nouvelle agression. Ces victimes doutent de leur perception et sont donc plus vulnérables aux agressions. Bien que les docteurs qui abusent de leur patiente soient une minorité au sein de la communauté médicale, ils font du mal à plusieurs femmes qui cherchent de l'aide. Il y a beaucoup plus de femmes agressées à l'hôpital à l'âge adulte que d'hommes ; c'est une différence notable entre les sexes.



CE QUE LES FEMMES VEULENT

Je veux partager brièvement avec vous ce que les femmes que j'ai interviewées en 1986 ont répondu lorsque je leur ai demandé ce dont elles auraient eu besoin comme traitement. Il y a eu, depuis, beaucoup de travaux intéressants publiés sur ce sujet et qui rappellent ce que ces femmes avaient à dire.

- Elles ont réclamé qu'on les aide à comprendre leur souffrance et qu'on donne de l'importance à leurs sentiments.
- Elles ont réclamé qu'on les voie comme des personnes à part entière et qu'on encourage leurs rêves. Une des femmes que j'ai interviewées a dit qu'à l'urgence psychiatrique, après une surdose presque fatale, une intervenante en agression sexuelle est venue et lui a demandé de lui parler de ses rêves. Au début, la femme pensait que l'intervenante était insensée ; après tout, elle venait presque de mourir ! Or plus tard, la femme réalisa que l'intervenante avait cru qu'elle pouvait avoir des rêves. Ce fut une action très significative pour elle.
- Les femmes ont mentionné qu'elles ont besoin d'avoir le contrôle sur leur propre vie et sur leur processus de guérison, car elles sont évidemment les expertes sur leur propre processus de guérison. Une des femmes m'a dit : « Peu importe l'état dans lequel nous sommes, j'ai la conviction que nous savons comment nous aider et quelle partie de nous, il faut traiter. » Le processus de guérison doit donc devenir un processus conjoint, une collaboration entre le thérapeute et la survivante, ou entre la survivante et l'intervenant, pour déterminer ce que sera le prochain pas dans la direction que la survivante veut prendre.
- Toutes les femmes survivantes d'abus ont mentionné qu'elles ont besoin d'intimité personnelle et physique. Très souvent, cette intimité n'est pas respectée dans le système de santé mentale en dépit du fait qu'il est impératif de respecter l'intimité des survivantes d'abus sexuel. En outre, les femmes interviewées désirent que le personnel hospitalier ne serre pas les survivantes dans leurs bras et qu'il ne le suggère pas. Au lieu de cela, le personnel hospitalier devrait signifier à la survivante que si elles ont besoin d'une étreinte, elles peuvent le demander.
- Les femmes ont réclamé l'acquisition de compétences pratiques. Plusieurs compétences de bases ne sont pas acquises lors d'une enfance marquée par un traumatisme ; de plus, les femmes ne savent pas comment gérer les effets du traumatisme, comme les émotions intenses enfouies dans le corps, comment gérer le stress, comment parler aux gens, ou comment entretenir une amitié saine. Or, toutes ces compétences peuvent être acquises. Lorsque l'on travaille avec des survivantes d'abus, il est important de faire du système de santé un environnement de sécurité pour ces survivantes. Le personnel en psychiatrie est

souvent craintif d'aborder le sujet du traumatisme de peur que la personne ne régresse. Or, si l'on est certain que la sécurité de la patiente est établie, ces craintes ne sont plus justifiées. Cependant, pour la plupart des survivantes, il faut travailler pendant plusieurs années afin de créer un environnement sécuritaire et acquérir les compétences requises pour demeurer en sécurité. C'est une part importante de l'apprentissage après un traumatisme.

- Les survivantes ont besoin de groupes comme le Collectif de défense des droits, qui peuvent les aider à négocier avec le système.
- Les femmes ont aussi mentionné la difficulté à trouver un bon thérapeute. Les qualités qu'elles recherchent sont l'honnêteté, la volonté de travailler sur leurs problèmes spécifiques, la capacité à déclarer leurs limites avec la survivante (car lorsque l'on grandit sans limites, on ne sait pas toujours ce qui est admissible et ce qui ne l'est pas ; ainsi, il faut que le thérapeute communique ses limites), une écoute tolérante, bienveillante, de la constance, de la patience et de la confiance. Je sais d'expérience qu'il est difficile d'être une bonne thérapeute, mais si la thérapie est centrée sur les forces de la survivante, elle devient plus facile parce que le thérapeute sait que la survivante va guérir. Finalement, il faut idéalement que le thérapeute puisse apprendre de la survivante.
- Les femmes que j'ai interviewées ont dit que l'hôpital n'était pas le meilleur environnement pour la guérison. En fait, une des femmes a mentionné qu'elle avait subi une régression lorsque le docteur avait tenté de l'entraîner vers le stade du souvenir et du deuil avant qu'elle n'éprouve un quelconque sentiment de sécurité dans sa vie. La femme interviewée a déclaré : « c'était le pire épisode de ma vie. S'il avait continué à faire ce qu'il faisait, je serais morte. Il me poussait à retourner en arrière, à régresser le plus possible. Or, seulement parler de mon passé et me le rappeler m'apportait un sentiment d'animosité – une personne a ses limites. Les tentatives de suicide se répétaient. Il y avait trop de souvenirs qui revenaient, trop rapidement. » Nous voyons que le stade de sécurité est vraiment crucial. Il faut travailler sur des bouts de souvenirs que l'on peut gérer pour qu'ainsi la survivante soit capable, avec l'aide de son ou sa thérapeute, de gérer ses émotions. Or les

femmes avaient souvent besoin d'un endroit sécuritaire pour les empêcher de se suicider, et sans une maison communautaire, l'hôpital est le seul endroit restant. • Les femmes ont demandé de minimiser la médication, car elle peut retrancher la personne de ses émotions et rendre difficile l'accès à sa sagesse personnelle et à ses besoins. Toutes les femmes que j'ai interviewées recherchaient des alternatives à la médication. Quelques-unes trouvaient que la médication aidait à dormir, par exemple durant certains épisodes. Encore une fois, la médication devrait être un processus de co-exploration entre le thérapeute et la survivante, permettant à cette dernière de gérer sa vie tout en lui permettant d'accéder à elle-même suffisamment pour être capable d'effectuer la guérison.

CONCLUSION

Je voudrais conclure en quelques mots. Aux États-Unis, l'Association des directeurs de programmes de santé mentale a effectué une consultation avec des survivants de traumatismes et avec des thérapeutes en 1998⁶, a développé le slogan « sécurité, droit au chapitre, et choix » (safety, voice and choice) pour décrire la façon dont les travailleurs dans la santé mentale devraient supporter les survivantes. Je crois que c'est une façon exceptionnelle de capturer nos lignes de conduite en seulement quelques mots. Sécurité, droit au chapitre, et choix. ●

Bibliographie

Whipp, K. "Lost in the Diagnosis: Incest Survivors in Psychiatry" (thèse de maîtrise). Carleton University, Ottawa, 1991.

Goodman et al. "Physical and Sexual Assault History in Women with Serious Mental Illness: Prevalence, Correlates, Treatment, and Future Research Directions". *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 23, No. 4. 1997.

Fisher, P. Trauma Group (Responding to Sexual and Physical Abuse) Project Plan. Riverview Hospital, 1996.

American Journal of Orthopsychiatry, 56.

National Association of State Mental Health Program Directors (NASMHPD). "Responding to the Behavioural Healthcare Issues of Persons with Histories of Physical and Sexual Abuse: National Trauma Experts Meeting, Final Report", Alexandria VA, National Technical Assistance Centre for State Mental Health Planning (NTAC), 1998.

1- Ce texte a initialement paru dans les Actes du colloque des 12 et 13 mai 2003, Femmes, psychiatrie et victimisation secondaire. Vers un changement de culture, Collectif de défense des droits de la Montérégie.

2- Whipp, K. (1991) "Lost in the Diagnosis: Incest Survivors in Psychiatry", MSW thesis, Carleton University, Ottawa.

3- Goodman et al (1997) "Physical and Sexual Assault History in Women with Serious Mental Illness: Prevalence, Correlates, Treatment, and Future Research Directions", *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 23, No. 4.

4- Fisher, P. (1996) Trauma Group (Responding to Sexual and Physical Abuse) Project Plan,, Riverview Hospital.

5- American Journal of Orthopsychiatry, 56, 360-370.

6- National Association of State Mental Health Program Directors (NASMHPD) (1998), "Responding to the Behavioural Healthcare Issues of Persons with Histories of Physical and Sexual Abuse: National Trauma Experts Meeting, Final Report", Alexandria VA: National Technical Assistance Centre for State Mental Health Planning (NTAC), ph. (703) 739-9333.

Furor sanandi

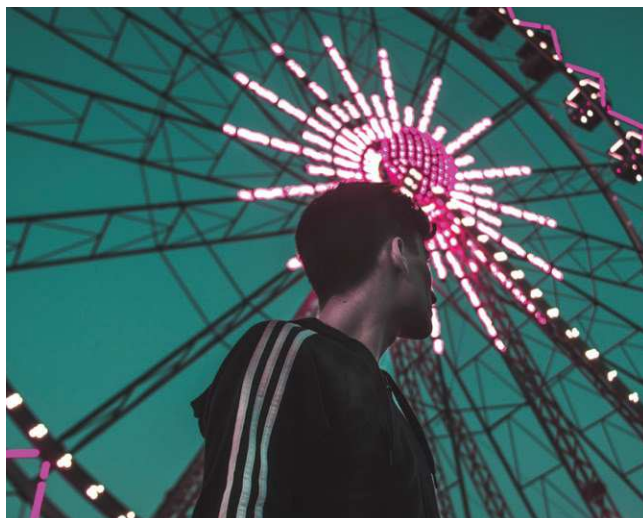
Ou comment devenir malade de cette énergie qu'on déploie autour de vous afin de vous guérir...

Par Matteo Esteves

Ça ferait un bien long titre de livre, un court essai sur cette folie dans laquelle je tombe à force de me faire dire, ou montrer, que je ne « fonctionne » pas comme il faut. Un essai sur cette « rage de guérir » dans laquelle se lancent parfois, souvent, médecins et thérapeutes, quelle que soit leur approche. Et même si à la longue j'en suis presque convaincu de ce « dysfonctionnement », cette inadaptation, inadéquation, voire parfois inaptitude, une partie qui doute demeure.

Pour mon bien, toujours pour mon bien, je devrais guérir, changer. Si je dois toujours corriger, c'est sans doute que j'ai toujours tort. M'adapter ? M'ajuster ? N'est-ce pas ce que je fais la plupart du temps, même déjà trop souvent ? Comment vivre parmi eux, sinon, puisque je suis celui qui est inadapté ?

Tomber malade de vouloir aller mieux, parce que je ne vais pas assez vite ou pas assez bien. À l'occasion dire « stop ! », leur dire que ce n'est pas de ça que j'ai besoin, qu'il ne faut pas chercher à me guérir puisque je ne suis pas malade. La psychologue que je voyais avant voulait des objectifs clairs, précis, mesurables, dont les résultats seraient palpables, quasiment, parce que pour montrer qu'on guérit, il faut bien qu'il y ait des preuves que l'on peut mesurer. C'est ce qu'elle souhaitait. C'est ce que veut encore parfois mon médecin. Mais je comprends... c'est rassurant de mesurer, peser, contrôler. Je comprends bien que c'est une façon de travailler, qu'ils sont nombreux à concevoir le mal de vivre ou le mal d'être comme une maladie qu'il faut traiter. Et que pour eux, ce qu'il y a autour de ces difficultés avec soi et le monde sont des symptômes à supprimer, des comportements à corriger. On vous dit qu'il faut valider votre vécu, mais en parallèle on vous dit qu'il faut corriger ce que vous faites, ce que vous pensez, ce que vous êtes, parfois même corriger **qui** vous êtes. Ils valident quoi, en ce cas ? Ils valident que vous êtes une erreur ?



Pour eux, je ne fonctionne pas bien. Pour eux, je dois penser autrement.

Alors, au choix, on veut me réparer ou me corriger ou les deux. Ils déploient de l'énergie dans ce but et moi aussi, que ce soit pour faire plaisir ou pour être avec.

Je dis souvent que je me sens en morceaux, que je suis comme cassé. Oui, c'est en ces termes que je décris ces moments où j'ai l'impression de perdre le sens de ce qui m'entoure, les moments sans repères ni autour ni en moi. Mais on s'entend, ce n'est qu'une métaphore de parler de morceaux et de cassure. En revanche, les actions entreprises ou souhaitées n'en sont pas : il faut prendre ces médicaments qu'on nous prescrit, il faut faire ce qu'il faut pour être le plus conforme possible. Et c'est compréhensible puisque c'est collé à cette notion de mesure et de progrès, pour approuver, valider, noter. Mais ça ne se mesure pas, la vie.

On veut vous guérir du mal de vivre, on veut **se** guérir parce que, quand même, on se dit qu'ils ont sûrement raison ; on s'habitue à croire que la normalité c'est eux, et que c'est mieux. Mon langage peu à peu en est venu à être teinté de termes qui me mettent pourtant en dissonance avec ce que je vis, ce que je ressens. Je croyais tellement à leur « savoir mieux » que j'ai nié jusqu'à aujourd'hui cet inconfort, ce désaccord,

entre ces mots et mon expérience du monde et de moi-même.

Je n'étais pas malade, mais je le suis devenu par le biais d'un diagnostic. Au moment de le recevoir, on ne vous dit pas que c'est comme une sentence. Pourtant votre parole vraie n'est plus entendue une fois qu'on a trouvé un ou plusieurs noms pour vous définir. Ce que vous dites ne vaut plus grand-chose, vous n'êtes plus quelqu'un

qu'on écoute : vous devenez quelqu'un qui doit écouter et faire comme ils disent. Dès que je décrivais quelque chose qui ne correspondait pas aux critères de ces étiquettes qu'on m'avait collées, je n'avais plus aucune crédibilité. Dès que mon discours sortait du cadre de ces « troubles », on s'empressait de vouloir me faire retourner dans le carcan médical.

En vain. I don't do boxes... ●



Vers le prochain numéro de L'autre Espace : appel au lectorat !

L'automne prochain, l'équipe du RRASMQ entrera dans la phase la plus active de la démarche Se donner du souffle, soit la tournée d'analyse sociopolitique. Afin de prioriser cette période importante de notre vie associative, l'équipe et le CA du RRASMQ ont décidé de suspendre la production de la revue L'autre Espace et ce, pour une durée déterminée : elle sera de retour en juin 2019 ! Pour les abonnés, ne vous inquiétez pas, nous étirerons votre abonnement annuel de façon à ce que vous receviez bien 2 numéros !

Afin de préparer ce prochain numéro à la lumière des intérêts de notre lectorat, l'équipe de rédaction fait appel à vous : **quel thème aimeriez-vous que la revue aborde l'an prochain ? Qu'est-ce qui mérite, en 2018, d'être creusé, exploré, disséqué, mis en lumière ?** Faites-nous parvenir vos suggestions de thème au anne-marie@rrasmq.com ●

LA REVUE ET LES AUTRES PUBLICATIONS DU RRASMQ SONT DISPONIBLES EN FORMAT ÉLECTRONIQUE AU : www.rrasmq.com

LE RRASMQ

Fondé en 1983, le RRASMQ est un organisme à but non lucratif porteur de l'Alternative en santé mentale qui regroupe plus d'une centaine de ressources alternatives réparties sur le territoire du Québec.

Les ressources alternatives agissent d'une part en amont pour tout ce qui concerne la prévention, l'information et la sensibilisation sur la santé mentale. D'autre part, elles travaillent au quotidien pour et avec des personnes (hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, etc.) qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale ayant eu une influence importante dans leur vie. Ensemble, ces ressources forment le RRASMQ et sont porteuses de l'Alternative en santé mentale !

INVITATION À PARTICIPER À LA REVUE

Le RRASMQ invite ses ressources membres et ses partenaires à collaborer à ***L'autre Espace. La revue du RRASMQ.***

Dans un souci de participation et d'implication démocratique toujours plus grand des personnes (usagères et intervenantes) provenant des ressources alternatives, la revue se veut un lieu d'information, un outil de réflexion et d'analyse ainsi qu'un espace d'expression des personnes sur différents sujets touchant les réalités de la santé mentale. Elle est aussi le lieu où les partenaires et amis du RRASMQ sont invités à partager des points de vue et des expériences qui invitent à une vision « autre » de la santé mentale.

Nous vous invitons grandement à participer, car la liberté (d'expression) se défend au jour le jour par des personnes qui restent à l'affût !

Le comité de lecture



La revue **L'autre Espace** prend une pause pour mieux vous revenir à l'été 2019.



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*

2349, rue de Rouen, 4^e étage
Montréal (Québec), H2K 1L8
Téléphone : (514) 523-7919/1-877-523-7919 — Télécopieur : (514) 523-7619
rrasmq@rrasmq.com
www.rrasmq.com
<https://www.facebook.com/rrasmq>



Ne tuez pas le cœur des oiseaux
car ils sont la beauté du monde



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*