

Avez-vous remarqué que l'Institut a un nouveau nom?

Le Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec reconnaît maintenant à l'Institut son expertise en matière de psychiatrie légale et ce au plan national.

Institut national de psychiatrie légale Philippe Pinel

est la nouvelle appellation de l'Institut.

Voici le nouveau logo.



Institut
Philippe-Pinel
de Montréal

Institut national
de psychiatrie légale
Philippe-Pinel
Université de Montréal

Annonces - 12

stm Billets d'autobus

Veillez prendre note que la société de transport de Montréal a modifié le tarif des billets d'autobus. Les patients de l'Institut continuent de bénéficier d'un prix avantageux pour les passages uniques.

Ce prix est maintenant de **2,80\$** par passage (au lieu de 3,25\$).

Nous encourageons les patients en réinsertion sociale à se procurer une carte **OPUS**.

Ainsi, l'achat de 10 passages que l'on met sur sa carte **OPUS**

revient au même prix avantageux de **2,80\$** chacun.



Semaine de prévention du suicide

3 au 9 février 2019



MoZaïk

Votre journal partenaire

APPEL À TOUS

Nous avons besoin des vos idées, vos textes, vos oeuvres, vos témoignages.

Prochaine date limite:
11 mars 2019

*Patients
employés
familles
proches*
Contactez-nous!

MoZaïk

Votre journal partenaire

Vol. 3 No. 6 - Février 2019

Une initiative du Conseil Multidisciplinaire avec la collaboration du Comité des Usagers de l'INPLPP

Chers partenaires,

Le tout premier numéro de MoZaïk de cette nouvelle année voit le jour! Nous sommes très heureux de vous présenter cette édition remplie de thèmes attendus avec beaucoup d'impatience. Voici un petit survol du contenu de ce que votre journal vous réserve.

Vous rappelez vous que cette période de l'année est également synonyme d'événement de sensibilisation? Nous tenons à souligner, encore une fois, que le mois de février est le mois de la psychologie. À cette occasion, nos collaborateurs vous ont concocté des petites capsules informatives et pratiques en lien avec la santé de notre cerveau. Vous pourrez également profiter des conseils de nos experts pour favoriser la concentration et limiter les oublis.

Deux patients des services externes nous partagent leurs merveilleux talents au travers les créations artistiques mises à l'honneur dans ce numéro. Nous retrouvons notamment des dessins magnifiques réalisés par François ainsi qu'un texte sur l'Institut admirablement bien écrit par Daniel.

Dans ce nouveau numéro de *MoZaïk*, le rétablissement est à l'honneur. Vous aurez également la chance d'en apprendre davantage sur les notions de pair aidant et de patient partenaire. Nous sommes aussi extrêmement fiers de vous présenter, en collaboration avec le Comité des Usagers de l'IPPM, une conférence de monsieur Luc Vigneault, anciennement pair aidant. Patients, employés et familles, joignez-vous à nous pour cet événement inspirant et empreint d'humour. Enfin, vous trouverez une rubrique mettant en valeur le Comité de Usagers, qui agit en tant que gardien des droits des patients hospitalisés et traités à l'Institut. Vous pourrez ainsi mieux comprendre son mandat et son rôle. Vous retrouverez aussi des témoignages de membres siégeant actuellement sur ce comité.

Nous travaillons fort pour créer des rubriques intéressantes et divertissantes, mais n'oubliez pas, le journal *MoZaïk* vous appartient!

Continuez à enrichir chaque numéro avec vos témoignages, vos idées, vos espoirs et aspirations.

Votre comité de rédaction

Journal destiné aux patients, leur famille et leurs proches

À NE PAS MANQUER !!

Semaine nationale de prévention du suicide

3 au 9 février 2019

Association Québécoise de prévention du suicide
<https://www.aqps.info>

Mois de la sensibilisation à la musicothérapie

Mars 2019

Association canadienne des musicothérapeutes
<https://www.musictherapy.ca/fr/accueil>

Brain Awareness Week

Du 11 au 17 mars 2019

Dana foundation

<http://www.dana.org/baw>

SOMMAIRE

Mois de la psychologie	2
Galerie d'Arts	3
Pair aidant	4-5
Comité des usagers	6-7
Patient partenaire	8-9
Informations	10
Texte sur Pinel	11
Annonces	12

CONTACTEZ-NOUS

Vous avez des questions ou des commentaires sur le journal, vous souhaitez nous soumettre une idée ou un article :

conseil.multi.ippm@sss.gouv.qc.ca

514.648.8461

Karima Kahlaoui
Responsable du journal, poste 1541

Vicky Lafleur
Collaboratrice, poste 1453

Comité de rédaction : Julie Benjamin, Jacques Grégoire, Karine Harnois, Vicky Lafleur, Annie Le Bel, Karima Kahlaoui, Josiane Paradis, Martin Pelletier, Gérald Pierre, Nathalie Poirier, Gabrielle Provost.

Collaborateurs invités : Nathalie Audclair, Gabrielle Alain-Noël, Richard Breton, Anne Crocker, Vincent Dumez, Jean-Philippe Gagnon, Roxanne Langlois, Marie-Lou Robillard, Luc Vigneault, Daniel, François, M.,



ISSN-2561-4207



Sources des images
https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwUg5ny_zfAhVOT98KHcXdDjUQJR6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Ffr.123rf.com%2Fphoto_41187417_dessiner-calendrier-des-mains-cercle-rouge-pen-date-de-la-dem%25C3%25A9e-jour%25C3%25A9e-mois.html&psig=AOvWaw2BlnsH8aQphuzY0UrfZm1&ust=1548094580948452

Une commotion cérébrale s'accompagne-t-elle toujours d'une perte de connaissance ?

Mythe. Il est reconnu que moins de 10% des personnes qui subissent une commotion cérébrale perdront connaissance lors d'un accident. De plus, les conséquences d'une commotion cérébrale en terme de séquelles peuvent être aussi graves qu'il y ait ou pas une perte de connaissance.

MYTHE
OU
RÉALITÉ ?

Pour favoriser la concentration :

- Minimiser les **sources de distraction** autour de soi.
ex. éteindre la radio et la télévision; activer la messagerie du téléphone; s'éloigner du va-et-vient de la cuisine; mettre des bouchons d'oreilles.
- Faire des **micro-pauses** pendant lesquelles on repose notre cerveau et on se distrait. On peut même en profiter pour bouger!
- Conserver de saines habitudes de vie, notamment faire de l'**exercice** régulièrement et **dormir** suffisamment.

Pour éviter les oublis :

- S'instaurer des **routines quotidiennes**.
ex. toujours mettre nos clés sur un crochet près de la porte; toujours prendre notre médication avec le repas.
- Utiliser des **aide-mémoires** placés à des endroits **stratégiques**.
ex. un agenda pour noter nos rendez-vous; des listes de choses à acheter ou de choses à faire; des indices visuels bien en vue tels qu'un sac à ne pas oublier accroché à la poignée de la porte.
- **Répéter** l'information à ne pas oublier.
ex. répéter dans sa tête le nom d'une personne nouvellement rencontrée.



PETITS TRUCS !

COMMENT BIEN VIEILLIR ?

Des recherches scientifiques suggèrent que l'**exercice physique**, surtout de type aérobique (ex. vélo, natation, danse)

ET

les activités **stimulantes intellectuellement** (ex. le bricolage, l'apprentissage d'une nouvelle langue ou d'un instrument de musique) permettent de retarder les effets du vieillissement sur le cerveau.



Pinel, toujours vivant!

Quoi, vous ne connaissez pas le Dr. Pinel?
Ah, bon, vous voulez savoir où se trouve sa clinique?
C'est pour le rencontrer?

Bien, nous ne vous ferons pas languir. Philippe Pinel est un médecin français dont l'œuvre a grandement influencé l'évolution de la psychiatrie. Il a vécu de 1745 à 1826. On comprendra qu'il a été influencé et motivé par les idées de la grande révolution française de 1789. Il a mené des réformes importantes au sein des hôpitaux français et a libéré les aliénés de leurs chaînes et leur a proposé des méthodes de traitement adéquates.



Dr Philippe Pinel

Beaucoup plus tard, en terre d'Amérique, la Commission Bédard, nommée par le Premier ministre libéral Jean Lesage, recommande en 1963 la construction d'un hôpital psychiatrique à sécurité maximale. Le nom du Dr. Pinel était tout désigné pour nommer cet hôpital.

L'année 1970 est spéciale au Québec; et elle s'inscrit dans la foulée de la Révolution tranquille.

Décidément, ces "révolutionnaires" désiraient un peu l'inimaginable. D'ailleurs : guérir, soigner et rétablir, n'est-ce pas déjà un peu une *révolution* en soi. Alors donc, cette année-là est marquée par l'ouverture de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal. L'hôpital compte 292 lits et offre une gamme complète de services spécialisés dans le traitement et la réadaptation d'une clientèle psychiatrique considérée comme particulièrement difficile.

L'Institut reçoit des patients en provenance de toutes les régions du Québec d'institutions pénales ou encore d'autres établissements du réseau de la santé.

En 1985, à l'initiative du l'Institut Pinel, on crée l'**Académie internationale de droit et de santé mentale** regroupant des centaines de membres de tous les continents. D'ailleurs, depuis sa fondation en 1970, l'Institut Philippe-Pinel de Montréal est devenu une référence en santé mentale particulièrement dans le domaine de la psychiatrie légale.

Son expertise à ce chapitre est reconnue un peu partout dans le monde également comme lieu d'enseignement et de recherche de pointe.



Institut Philippe-Pinel de Montréal

Notons que l'hôpital est agréé par **Agrément Canada**. Disons que la qualité des soins y est pour beaucoup. On note un souci d'améliorer la qualité de vie des patients, surtout en prévision de leur retour dans la vie en dehors de l'hôpital.

Le personnel est étonnamment jeune, formé pour la plupart dans les maisons d'enseignement postsecondaires du Québec, notamment à l'Université de Montréal, à laquelle l'Institut est affilié.

Au-delà de ce que l'on pourrait croire, des liens qu'on pourrait presque qualifier d'amitié, sinon des sympathies actives se créent à l'intérieur des murs; évidemment ce n'est pas la vocation première de l'Institut que de recréer un milieu de vie familial pour les patients; mais pour beaucoup d'entre eux, c'est une deuxième famille.

Malgré ce que l'on pourrait croire, l'intérêt primordial du personnel n'est pas l'appât du gain. Qu'ils soient gardiens de sécurité, infirmières, psychologues ou psychiatres, sans oublier le médecin généraliste, ces personnes croient en général dans la mission de l'Institut et ils sont convaincus qu'ils peuvent faire la différence dans le rétablissement des patients.

Et qui sont ces patients?
Un peu tout le monde...
Évidemment, c'est la maladie mentale qui les rassemble, mais tous les milieux de la société québécoise sont représentés.

Étant donné que l'Institut Pinel n'est pas toujours connu du grand public; ce qui transpire, ce sont les événements malheureux qui ponctuent la vie en société et son reflet dans les mass média, soit la référence pour les gens, souvent impuissants.

Aussi, ce n'est pas chose aisée de trouver un emploi en quittant l'hôpital; il vaut mieux encore dissimuler cette facette de son vécu, pour l'ancien patient.

Faut-il souligner que s'il y a ré-hospitalisation dans les unités d'admission, par ex. les délits, eux, ne se reproduisent guère?

Le problème souvent est que tout semble aller si bien dans la vie des patients, qu'ils décident unilatéralement d'arrêter la prise de médicaments.

Enfin, les corps policiers ont fait des efforts importants depuis quelques années pour mieux connaître la santé mentale et les comportements des malades, afin de mieux protéger la société et les patients eux-mêmes.

Règle générale, les patients « *s'en sortent assez bien* » comme le veut l'expression consacrée.

Un peu plus d'information objective ne pourrait être qu'un baume; d'autant plus que la maladie mentale bouleverse très souvent la vie familiale et qu'elle peut "déstabiliser" un individu pour le reste de sa vie.

Vous a-t-on dit que ces patients, plus que la médication et la psychothérapie, n'ont souvent besoin qu'un peu plus de sympathie et de soutien?

CONFÉRENCE



Pair aidant - 4

« Déjouez la stigmatisation et maintenir le cap vers le rétablissement »

Luc Vigneault se retrouve du jour au lendemain aux prises avec une maladie mentale et de la toxicomanie. Il lutte de toutes ses forces pour s'en sortir et surtout pour ne pas être stigmatisé par elles.

Le chemin est ardu et les intervenants qui sont sensés être là pour le soutenir et lui redonner l'espoir ont plutôt tendance à lui refléter cette partie de lui qui ne tourne plus rond. Ostracisé par cette santé mentale qui lui avait toujours fait défaut, il l'a regagné à force d'acharnement au cours de ces dernières années.

C'est donc pour donner espoir à ces gens qui se croient condamnés à une vie de malade ainsi qu'à leurs proches que Luc Vigneault prend la parole dans cette conférence. Un récit du rétablissement vécu du dedans et soutenu de l'extérieur par des personnes passionnées et animées d'une même folie : faire du rétablissement la pierre angulaire du traitement et du soutien des personnes vivant avec un trouble mental.

Cet homme a non seulement réussi à se rétablir et non à guérir, mais il a aussi relevé le défi de devenir intervenant à son tour et d'aider les autres, et ce, grâce, entre autres, au soutien constant d'hommes et de femmes qui ont troqué sa chaise berçante, où il était condamné, contre l'espoir instauré par le rétablissement.

Aujourd'hui, il n'entend plus de voix, mais s'efforce de faire résonner la sienne afin de changer les perceptions et de sauver des vies.

Patients,
familles,
employés,
ON VOUS ATTEND!!

Jeudi 21 février 2019

Au gymnase

Luc Vigneault

Biographie

De nos jours, l'angoisse d'être reconnu comme fou demeure réelle. Le monsieur sait de quoi il parle, il a été traité pour la schizophrénie, la toxicomanie et la dépression.

Luc Vigneault est l'un des patients partenaires les plus connus du Québec, ambassadeur extraordinaire pour la santé mentale.

Auteur de plusieurs ouvrages grand public, il dirigea le collectif d'auteurs.

Je suis une personne, pas une maladie! vendu à plus de 7000 exemplaires en 2017, qui connaîtra un succès médiatique d'envergure (Émission Tout le monde ne parle, notamment).

Tour à tour pair aidant, conseiller à la Direction d'un Institut universitaire, chargé d'enseignement dans trois universités.

Aujourd'hui, Luc n'entend plus de voix.

Il fait plutôt résonner la sienne pour changer les perceptions et sauver des vies.



Différents types de PATIENTS PARTENAIRES!

Patient partenaire - 9

Partenaire de soins:

Participe activement à son processus de rétablissement, par exemple en assistant à une partie de son étude de cas.

Partenaire de recherche:

Participe à des projets de recherche. Par exemple, certains patients participent au projet de laboratoire de

Partenaire collaborateur:

Participe à l'organisation des services ou à certains comités de l'Institut : le comité des usagers, le comité des activités de Pinel.

Partenaire formateur:

Participe au développement des connaissances. Quelques patients ayant reçu leur congé de l'hôpital reviennent Occasionnellement témoigner de leur vécu dans des groupes ou encore participer à des présentations lors de colloques.

L'AQMC a tenu un congrès les 29 et 30 octobre derniers.

ACMQ

Association des conseils multidisciplinaires du Québec

L'ACMQ a invité M. **Richard Breton**, ancien usager de service et pair-aidant au CIUSSS du Sud-de-l'île-de-Montréal, et M. **Jacques Grégoire**, sociothérapeute à l'Institut national de psychiatrie Légale Philippe-Pinel, afin d'effectuer une présentation intitulée:

Patient partenaire et équipe traitante, une collaboration pour le meilleur ou pour le pire?

Les témoignages de messieurs Breton et Grégoire ont touché les participants et leur conférence a été une des plus appréciées du congrès.

Le **Conseil Multidisciplinaire** de l'Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel tient à féliciter les présentateurs et les remercie de leur précieuse implication auprès de l'établissement.



Richard Breton et Jacques Grégoire



Mandat du comité

Le comité des usagers a comme mandat d'être le gardien des droits des usagers. Il veille à ce que les usagers soient traités dans le respect de leur dignité et en reconnaissance de leurs droits et libertés.

L'article 212 de la Loi sur les services de santé et les services sociaux définit les fonctions du comité des usagers ainsi :

- renseigner les usagers sur leurs droits et leurs obligations;
- promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des usagers et évaluer le degré de satisfaction des usagers à l'égard des services obtenus de l'établissement;
- défendre les droits et les intérêts collectifs des usagers ou, à la demande d'un usager, ses droits et ses intérêts en tant qu'usager auprès de l'établissement ou de toute autorité compétente;
- accompagner et assister, sur demande, un usager dans toute démarche qu'il entreprend y compris lorsqu'il désire porter une plainte conformément à la Loi sur les services de santé et les services sociaux ou en vertu de la Loi sur le Protecteur des usagers en matière de santé et de services sociaux (chapitre P-31.1);
- produire un rapport annuel.

Pour communiquer avec le comité des usagers:
514-648-8461 *1358



Quels sont les rôles du comité des usagers?

- organiser des rencontres thématiques avec les usagers;
- organiser des activités visant l'amélioration de la qualité des services;
- offrir un service d'assistance téléphonique et de planification des rencontres des représentants;
- intervenir auprès de l'établissement à la demande des usagers, sur toute situation où leurs droits pourraient être atteints.

Représentation du comité dans l'Institut

Le comité des usagers détient:

- Deux sièges au conseil d'administration
- Un siège au comité d'éthique hospitalière
- Un siège au comité d'éthique à la recherche
- Un siège au comité de gestion des risques et de la qualité
- Un siège au comité de la revitalisation des espaces publics
 - Un siège au comité de vigilance

Les usagers sont tous les patients hospitalisés ou qui reçoivent des services à l'externe (programme transition/réadaptation) de l'Institut.

Ils élisent (12) douze membres qui sont les représentants des unités au Comité des usagers.

Un coordonnateur (Martin Roy, psychothérapeute) et un consultant (Fabien Lemay, ancien patient de l'IPPM) assurent la permanence du local et la gestion des réunions du comité.

Les réunions ont lieu à tous les quinze jours.

Les fonctions du Comité sont fixées par la Loi sur la Santé et les services sociaux. Elles consistent principalement à:

- renseigner les usagers sur leurs droits et leurs obligations
- promouvoir l'amélioration des conditions de vie de chacun et évaluer le degré de satisfaction des usagers à l'égard des services obtenus de l'établissement
- défendre leurs droits et leurs intérêts collectifs
- accompagner et assister, sur demande, un usager dans toute démarche qu'il entreprend, y compris lorsqu'il désire porter une plainte en vertu de la Loi sur les services de santé et les services sociaux ou de la Loi sur le Protecteur des usagers

Le Comité des usagers est affilié au Conseil pour la protection des malades et est membre du Regroupement des comités des usagers à vocation psychiatrique du Québec.

Le comité des usagers finance aussi des projets comme la formation d'un pair aidant ou l'activité Conférence de M. Luc Vigneault.

Le Comité des usagers met en place des mécanismes pour être plus près des préoccupations des patients et favorise un lien direct avec eux.

Par exemple, il rejoint l'ensemble des patients par le biais d'un comité consultatif regroupant des représentants de chacune des unités de soins, à l'exception des unités de soins aigus en raison de leur trop bref séjour à l'Institut.

"Si je remonte à plus longtemps, c'était dans mon plan de soins de verbaliser mes émotions. Je trouve qu'au comité, c'est une bonne plateforme pour s'exprimer, faire valoir ses droits.

J'ai aussi des dossiers à lire de temps à autre, comme le guide des patients, le code d'éthique, le rapport annuel.

Ce qui est agréable, c'est que je me sens utile, et je fais quelque chose que je suis habitué à faire avec le temps".

- Fabien Lemay, président du Comité des usagers de l'Institut national de psychiatrie légale Philippe Pinel

" Pour moi, être représentant au comité des usagers c'est de m'aider dans mon traitement et de aussi aider les gens. Surtout le mode du B-2 " ;-)
- Samuel, B-2

" Je suis pour la démocratie et ce qui est juste m'est très important. Que nous, le comité des usagers, peuvent changer des choses par la parole et des actes précis pris en équipe par nous des patients et un avocat, cela est très fort et j'en suis fier".
- Sébastien, E-1

" Être élu au comité des usagers est un facteur de protection. Je me sens beaucoup moins paranoïaque maintenant que je suis délégué."
- Marc-Édouard, D-2

"Je suis représentant du D-1 pour le conseil des usagers de mon unité car j'aime m'impliquer dans mon unité et je me sens utile pour mon unité! J'aime aussi me tenir au courant des différents changements et des décisions qui sont prises et y participer!"
- Frédéric, D-1



Quelques témoignages de représentants de leur unité au comité des usagers

C'est quoi un patient partenaire?

Patient partenaire - 8

Bases du concept de patient partenaire

Toute personne vivant avec une maladie physique et/ou mentale développe des savoirs issus de son **expérience** avec cette maladie.

Elle va ainsi apprendre à reconnaître ses différents effets et comment s'y **adapter** le mieux possible.

Elle va aussi progressivement mobiliser les **ressources** à sa disposition, que ce soit ses proches, sa communauté ou les professionnels de la santé qu'elle rencontre.

Quasiment naturellement, elle va donc chercher à créer des **partenariats** avec toutes personnes susceptibles de l'aider à se rétablir.

Cependant, pour qu'il y ait partenariat il faut que tous les **partenaires** reconnaissent qu'ils sont complémentaires et qu'ils ne réussiront pas les uns sans les autres.

Voilà donc les principaux ingrédients d'une collaboration bilatérale et efficace : pour les patients, rompre l'isolement, reprendre **confiance** dans leurs capacités et pour les professionnels de la santé, abandonner leurs pratiques paternalistes.

Le partenariat entre patients et professionnels de la santé pourra alors se développer sur les bases d'un solide lien de confiance, d'une communication transparente et d'une capacité d'apprentissage **mutuel**.

Simple ? Non car ceci suppose un changement profond de **culture** en matière de soins mais aussi d'enseignement et de recherche.

En 2010, l'Université de Montréal avec l'aide de nombreux patients a décidé de transformer la formation à la collaboration de ses étudiants en sciences de la santé et services sociaux pour consolider leurs pratiques de partenariat.

Depuis, de nombreux établissements de soins et équipes de recherche l'ont suivi en multipliant avec succès les expériences de partenariat.

Le mouvement est donc bien en marche.

Vincent Dumez, patient partenaire
Co-directeur
Centre d'Excellence sur le Partenariat
avec les Patients et le Public
Université de Montréal



Pair aidant - 5

Être un Pair Aidant sans le savoir!

M. est un patient de l'institut. Il est **représentant** de son unité au **comité des usagers**. Lorsque nous sommes allées rencontrer les membres du comité pour leur parler de ce numéro de Mozaïk, il nous a raconté une situation qu'il a vécue.

Son **expérience** nous a semblé une belle représentation du rôle que peut jouer un pair aidant.

“Je suis quelqu'un qui a vécu beaucoup de misères. Je sais c'est quoi être seul et isolé et j'aime pas ça quand ça arrive à d'autres. Ça me blesse quand je vois quelqu'un qui est seul. Quand je suis arrivé à mon nouveau foyer il y a environ 4 ans, y'avait ce résident qui ne parlait à personne et qui sortait à peine de sa chambre. Il pensait et imaginait des choses qui n'existaient pas et ça faisait qu'il voulait rien faire et parler à personne. Moi je voulais qu'il soit comme tout le monde, qu'il ait une vie normale. Avec le temps et surtout avec l'humour, j'ai gagné sa confiance. Je lui faisais des farces même si au début il ne les comprenait pas et se fâchait. Il n'écoutait pas les intervenants, mais moi il m'écoutait, il me croyait quand je lui disais que c'était dans sa tête. Maintenant il a enlevé des choses de sa tête, il est dans la réalité. Je l'ai fait pour l'aider, pour qu'il sorte de sa coquille et de son imagination. Maintenant il fait son épicerie, il va à la banque, il n'a plus peur de tout le monde. Aujourd'hui on est comme des frères, on partage et on parle de tout. Il est devenu normal, comme tout le monde. Je veux que les gens qui lisent mon témoignage sachent que la solitude c'est sérieux, qu'il s'agit de vies humaines.”



- M., unité A-2
Représentant au comité des usagers