



Programmation récente
ou à venir

Soyez attentifs aux prochaines activités
offertes aux patients des différentes unités.

Informations - 12

AVRIL:

MAI:

JUIN:



→ Cabane à sucre

→ Vente de la menuiserie
à l'interne
et au marché Jean Talon

→ Marche santé des patients
dans la moyenne cour

→ Clinique d'impôt



→ Vente de plantes à
l'interne



→ Soirée Familles-Amis
au Jardin



APPEL À TOUS

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

Prochaine date limite:
24 mai 2019

Patients
employés
familles
proches
Contactez-nous!

Sources des images

P. 2 Photo de Luc Vigneault tirée de sa page Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=682332933>

P.3 <https://www.ciuss-capitalnationale.gouv.qc.ca/mars-mois-de-la-nutrition>
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate>
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/french_canada/
<https://independent.academia.edu/NicolasFranck1>

P.4 <https://www.apresidenceumaine.com/2017/05/03/et-pour-toi-le-bonheur-c-est-quoi/>

P.5 <https://www.usj.edu.lb/sport/new/index.php/actualites-principales/558-usj-universite-sans-tabac>

P.6-7 <https://coursalexandreumas.education/cours-pour-le-cad/image-course/>
<https://www.sud-sophrologie.com/>
<https://blog.ipnetsolucoes.com.br/5-dicas-para-desenvolver-o-trabalho-em-equipe/>
<http://kandra.over-blog.com/article-livres-de-cuisine-pour-enfants-73444347.html>
https://www.poitiers.fr/c_381_1554_Prevention_sante.html

P.8 <https://www.santementale.fr/actualites/pair-aidance-decouvrir-les-travaux-de-fin-d-etude.html>
<https://www.solidarites-usagerspsy.fr/2016/04/12/pair-aidance-1-etre-consid%C3%A9%C3%A9-comme-un-mod%C3%A8le-de-%C3%A9tablisement/>

P.9 <http://www.soshepatites.org/wp-content/uploads/2018/03/DROITS-DES-USAGERS-MEDIA.jpg>

P.12 <http://archives.murmitoyen.com/events/images/thumbs/source2/563b69f3dd4b9.jpg>
<http://agnescabaret-ceramique.blogspot.com/p/lhomme-qui-marche.html>
<https://www.patrolevis.com/services/service-imp%C3%B4ts/>
<https://www.letolledulac.com/communautela-cabane-a-sucre-arrive-en-ville/>



Vol. 3 No. 2 - Avril 2019

Votre journal partenaire

Une initiative du [Conseil Multidisciplinaire](#) avec la collaboration du [Comité des Usagers de l'INPLPP](#)

ÉDITORIAL

Le printemps est enfin arrivé et avec lui ses premières floraisons et la douceur du temps. À chaque année, c'est la même effervescence qui s'empare de chacun d'entre nous pour sortir, prendre l'air, se bouger et s'amuser! Il s'agit aussi d'une période propice aux changements et pourquoi pas à la prise de nouvelles résolutions. Vous avez été nombreux à apprécier la conférence de monsieur Luc Vigneault, le 21 février dernier, et plusieurs d'entre vous se questionnent sur la pair-aidance. Nous vous avons donc préparé un petit résumé consacré au pair-aidant. Vous y découvrirez notamment les avantages dont peuvent bénéficier usagers et personnel de sa présence quotidienne et vous serez dirigés vers un site internet qui vous expliquera en quoi consiste la formation d'un pair-aidant.

Pour ce numéro de *Mozaïk*, le thème du rétablissement est à l'honneur. Depuis ces dernières années, les soins offerts aux personnes souffrant de troubles mentaux sévères ont changé et la vision du malade et de la maladie mentale a grandement évolué. Notre Institut évolue aussi et prône aujourd'hui pour un changement des pratiques axées principalement sur le rétablissement. Le docteur Nicolas Franck, psychiatre et professeur, nous a fait le plaisir et l'honneur de répondre aux questions les plus fréquentes que vous vous posez sur le rétablissement. Vous pourrez également lire le témoignage inspirant de monsieur Richard Breton, pair aidant et patient partenaire, qui a accepté avec joie de partager son point de vue sur le rétablissement mais surtout sur l'idée qu'il se fait du bonheur. Dans la section *Galerie d'arts*, Tara (F-1) nous propose un voyage à travers les différentes activités qu'elle réalise au quotidien et Yannick (A-1) nous offre un aperçu touchant sur son vécu de la maladie mentale.

Dans cette édition, les portraits d'unités sont de retour avec un petit tour d'horizon de l'unité D-1. Découvrez son programme dynamique et énergisant qui permet à nos usagers de retrouver l'espoir et d'accéder à un mode de vie plus satisfaisant. Nos lecteurs pourront également en savoir davantage sur certains de leurs droits, découvrir les changements apportés au nouveau guide alimentaire canadien et profiter de la programmation des activités planifiées à l'Institut ces prochains mois.

Bonne lecture!

Votre comité de rédaction

Journal destiné aux patients, leur famille et leurs proches

À NE PAS MANQUER !!

Journée mondiale de la santé

Dimanche 7 avril 2019

Organisation mondiale de la santé

<https://www.journee-mondiale.com/180/journee-mondiale-de-la-sante.htm>

Semaine de la santé mentale

Du 6 au 12 mai 2019

Association canadienne pour la santé mentale

<https://mentalhealthweek.ca/fr/>

Journée mondiale sans tabac

Vendredi 31 mai 2019

Organisation mondiale de la santé

<https://www.who.int/tobacco/wntd/fr/>

SOMMAIRE

Rétrospective	2
Mois de la nutrition	3
Le rétablissement	4
Témoignage	5
Portrait d'unité	6-7
Le pair aidant	8
Vos droits	9
Galerie d'arts	10-11
Informations	12

CONTACTEZ-NOUS

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

conseil.multi.ipppm@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 : Richard Breton, Yannick (A-1), Tara (F-1), François (services externes), Équipe du D-1, Nicolas Franck, Lara-Kim Huynh, Louise-Audrey Joly, Élisabeth Mandeville, Luc Vigneault.



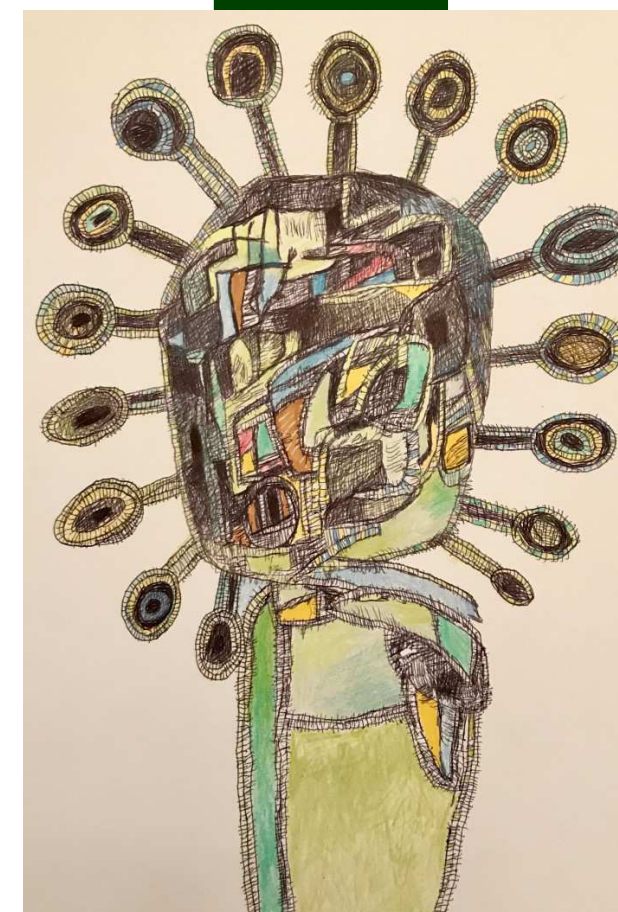
ISSN-2561-4207



Le comité organisateur : Julie, Gabrielle, Karima, Luc Vigneault, Jacques, Jean-Sébastien, Vicky, Gérald.



Oeuvres de François (services externes)



Prisonnier de la schizophrénie

J'ai vaincu en stabilisant;
drogue de rue et stimulant.
À mes trente ans;
j'ai compris le déroulement
de mes sentiments.
Bien sûr que l'amphétamine n'est
pas la meilleure combine;
Surtout mixée avec mon clozapine.
Le résultat donné est une fausse
réalité que je m'imagine.
Durant toute ma vie d'adulte, je ne
faisais que des rechutes.
Speed, crack, weed, je ne voyais
pas ma chute.
Me voici, à jeun de 15 ans de toxicomanie.
Revers négatif de la médaille,
Je suis prisonnier de la maladie
schizophrénie.

Par
Yannick
(A-1)

Le **21 février** dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir monsieur

Luc Vigneault,

Pair aidant, auteur et conférencier pour une

CONFÉRENCE

intitulée :

Déjouez la stigmatisation et maintenir le cap vers le rétablissement.

Monsieur Vigneault a délivré un magnifique message d'**espoir** à l'intention de nos **patients** aux prises avec des problèmes de santé mentale ainsi qu'à leur **entourage**.

Alliant **réalisme**, **humour** et agrémenté d'anecdotes personnelles, son **discours** a su toucher le **cœur** de l'ensemble des personnes présentes dans la salle.

Merci à **Luc Vigneault** et à l'ensemble du comité organisateur.

Le 26 mars dernier, à l'Université Laval, avait lieu le lancement du nouveau livre de Luc Vigneault

Luc nous revient avec ce nouveau collectif d'auteurs, entouré de spécialistes, de cliniciens experts, de chercheurs, de personnes atteintes d'un trouble de santé mentale et de proches.

Il relate sa vie de manière touchante et intime tout en exposant les ingrédients qui suscitent l'espoir et contribuent à mettre plein **cap sur le rétablissement.**



Luc Vigneault, au lancement de son livre, à l'Université Laval.

LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

Le rétablissement - 4



Dr. Nicolas Franck

Le **Dr Nicolas Franck** est psychiatre et professeur des universités au **Centre hospitalier le Vinatier** à Lyon (France).

Il est : - responsable du centre ressource de **réhabilitation psychosociale** et de **remédiation cognitive** (CRR)
- responsable du **centre référent lyonnais en réhabilitation et en remédiation cognitive** (CL3R)
- directeur scientifique de l'**EMC-Psychiatrie** (Elsevier) depuis 2013.

Il a écrit de nombreux livres, articles scientifiques et chapitres d'ouvrage.

Le Dr Franck prône pour une meilleure utilisation des outils de la **réhabilitation psychosociale** pour favoriser le rétablissement des personnes aux prises avec un trouble mental. Pour ce numéro, il nous fait l'honneur de participer à cette entrevue en répondant aux questions que des patients de l'Institut lui ont posées.

Entrevue avec un homme engagé et inspirant.

Qu'est-ce que le rétablissement ?

Je ne suis probablement pas le mieux placé en tant que professionnel pour définir le rétablissement d'un trouble psychique.

En effet, rien ne permet de définir le rétablissement de manière générale dans ce domaine: chaque personne qui fait face à de tels troubles doit définir ses propres critères de rétablissement.

Comment savoir si nous avons atteint le rétablissement ?

Cela nécessite pour la personne d'avoir réfléchi sur ses difficultés, de s'être fixée des objectifs de vie, d'avoir défini ce qu'elle considère comme indispensable pour elle et de l'avoir atteint. C'est évidemment très personnel.

Comment fait-on pour se rétablir quand on affronte une maladie qui mue, évolue et s'adapte de façon constante ?

Les personnes qui sont passées par là parlent d'un combat à mener dans la durée, à recommencer autant que nécessaire. Celles qui en ont pris conscience et l'ont mené en sortent renforcées, consolidées.

Le rétablissement est un processus comprenant des allers et retours, pas un simple parcours linéaire.

Le besoin d'être aidé peut persister très longtemps: les professionnels doivent rester disponible autant qu'il le faut.

Comment retrouver sa dignité après avoir été stigmatisé et meurtri par la maladie mentale ?

- La 1^{ère} chose à faire est d'identifier ses possibilités, ses qualités.
- La 2^e est de trouver des appuis (des personnes en qui avoir confiance, sur lesquelles s'appuyer: des amis quoil).
- La 3^e est de pouvoir s'engager dans un projet permettant de se définir autrement qu'à travers sa maladie.

Les rencontres sont déterminantes dans chacun de ces trois domaines. Ce peut être des rencontres avec des professionnels, mais pas nécessairement.

Au final, l'important est de trouver sa propre voie, de prendre un cap.

Comment faire pour accéder au rétablissement le plus vite possible ?

De nombreux facteurs peuvent favoriser le rétablissement ou lui nuire. A côté des symptômes, de la santé physique et des addictions, qui jouent bien entendu un rôle important, il faut tenir compte des capacités cognitives. Celles-ci déterminent en effet le pouvoir de décider et d'agir.

Il est donc important de permettre aux personnes de prendre conscience de leurs capacités préservées et de leurs limitations puis de les aider à renforcer leurs capacités grâce à des outils de soin tels que la remédiation cognitive.

Parmi les autres facteurs à prendre en compte, figurent au premier plan les capacités relationnelles et l'insight (c'est-à-dire la conscience que la personne a de ses difficultés, de ses ressources et du besoin de se faire aider).

Une démarche de mise en évidence des capacités et des limitations et de renforcement des possibilités est également appliquée dans ces deux domaines.

Droits des usagers

Vos droits - 9

VOS DROITS



Toute personne a droit au respect de sa vie privée. Ce droit fondamental est garanti par la **Charte des droits et libertés** de la personne et par le **Code civil**.

Les établissements de santé sont soumis à plusieurs lois afin de respecter ce droit fondamental. Plus particulièrement, l'article 19 de la Loi sur les services de santé et les services sociaux vient encadrer ce droit.

« Le dossier d'un usager est confidentiel et nul ne peut y avoir accès si ce n'est avec le consentement de l'usager ou de la personne pouvant donner un consentement en son nom, sur l'ordre d'un tribunal ou d'un coroner dans l'exercice de ses fonctions ou dans le cas où la présente loi prévoit que la communication de renseignements contenus dans le dossier peut être requise d'un établissement. »

Source : Association des gestionnaires de l'information de la santé du Québec (AGISQ)



DSQ – Dossier Santé Québec

Le **Dossier Santé Québec** est un outil électronique de partage d'informations. Les informations qui s'y trouvent sur les patients sont sécurisées et servent aux professionnels du réseau de la santé qui sont autorisés à l'utiliser. Ce partage permet de visualiser certaines informations de santé jugées essentielles dans la prestation des services et des soins de santé.

Toute personne peut s'adresser à Service Québec pour :

- Obtenir copie de son dossier DSQ;
- Obtenir la liste des intervenants et organismes qui ont eu accès à son dossier DSQ;
- Demander la rectification de renseignements le concernant;
- Porter plainte;
- Refuser de participer au dossier DSQ.

Source : Association des gestionnaires de l'information de la santé du Québec (AGISQ)



À travers ces quelques photos, Tara (F-1) nous offre une petite visite guidée de quelques activités offertes à l'Institut.



Wondrus spirit bird
Let me soul sing freedom
I am redeemable
Beautiful birds sing my redemption song

Wondrous hands,
Let your fingers touch loves bloom,
Soft soil grows my reprieve
One blossom can grow change, and
We all can bloom a new beginning

Wondrous heart
Let your love cloth another human being
We all need to feel confident
One dress or shirt can make a huge change

Wondrous seamstress
Let your kindness mend lifes fabric,
My heart can hem a soul complete, and
I can mend your favorite clothes, because
My heart can fit through a small needle hole

Wondrous ceder tree
Let me build a vision of freedom
I can construct a steady ladder to Heaven, or
My ceder heart can build a home

Wondrous carpenter
Let your rough hands create a treasure box,
A place to protect my rare love
Ceder bark is rough, but
The heart of a carpenter is polished, and
With love any bark can be refined.

WONDROS LOVE

By Tara (F-1)



À l'honneur cette année pour le mois de la nutrition: le nouveau **GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

Pour être bien hydraté, optez pour de l'eau.

Une bonne hydratation peut vous aider entre autres à diminuer la constipation et les maux de tête, ainsi qu'à augmenter votre concentration.

Pour plus de goût, essayez l'eau infusée avec une tranche d'agrumes et des fines herbes ou encore optez pour des tisanes.

Incluez une source de protéines à chaque repas, en optant plus souvent pour des protéines végétales.

Légumineuses, tofu, noix et graines.

En plus de les choisir pour leurs multiples bienfaits pour la santé, saviez-vous que le Canada est l'un des plus grands producteurs de légumineuses à travers le monde?

Savourez vos aliments en bonne compagnie.

L'aspect social est tout aussi important pour le moral que la qualité des aliments offerts. Prenez votre temps, échangez et dégustez vos aliments.

Ça vous permettra d'être plus attentif à ce que vous consommez et de prendre conscience de vos habitudes alimentaires.

Terminé les portions, suivez plutôt l'assiette équilibrée.

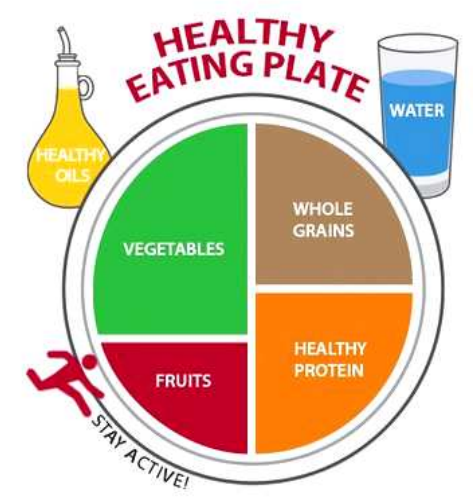
Au revoir catégorie produits laitiers.

Dorénavant, vous retrouvez le lait, le yogourt et le fromage avec les aliments protéinés.

Il reste important de continuer à consommer chaque jour des aliments riches en calcium et en vitamine D pour la santé de vos os.

Version française

English version





L'unité D-1 est une unité de **traitement** qui accueille uniquement des hommes. La majorité d'entre eux a posé un geste de violence envers un membre de leur famille (violence intrafamiliale). Trois volets incontournables sont au cœur du traitement : le développement de leur autonomie, la reconnaissance de leur maladie psychiatrique, du délit et des conséquences sur leur vie, et les réaménagements familiaux nécessaires*.

Les intervenants ont à cœur d'offrir un lieu de traitement qui soit le plus **cohérent** possible dans le but de préparer les patients à la réalité de la vie à l'extérieur.

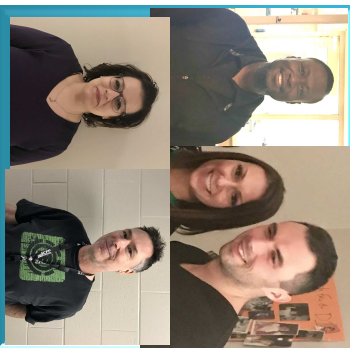
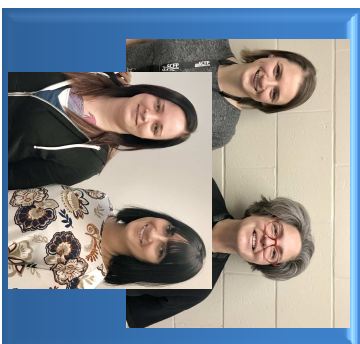
Unité D-1



Aussi, une attention toute particulière est portée à la vie d'unité. Chaque patient a des tâches et responsabilités quant aux soins qu'il accorde à sa personne, sa chambre et les lieux communs.



L'Indice de Mesure des Progrès Cliniques (IMPC)* est utilisé pour évaluer chaque patient en fonction de 11 critères liés aux progrès thérapeutiques. Cet outil d'évaluation est complété chaque deux mois par tous les membres de l'équipe et est étudié à chaque bilan clinique du patient.



Tout au long de leur parcours, les patients sont encouragés à prendre soin autant de leur santé physique que de leur santé mentale! Les intervenants veillent à ce que le programme de soins de chaque patient tienne compte de leurs différentes ressources (intellectuelles, physiques, réseau familial et social) et objectifs futurs (retour aux études, bénévolat, travail).

Portrait d'unité - 6

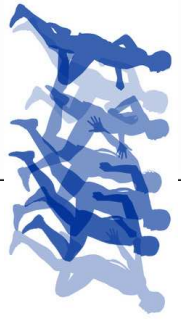
BIEN DANS SON CORPS



Programme de course

• Comme il en a déjà été question dans une édition passée du journal Mozilla, des patients de l'unité participent à l'activité course. Un programme d'exercice personnalisé leur est concocté. Ils s'entraînent au gym, dans les cours de l'institut ainsi que dans le quartier et ce trois fois par semaine. Leur accompagnement se termine par la participation à une course officielle (ex. 1/2 marathon du canal de Chambly, Défi Banque Scotia).

Saines habitudes de vie



• Un groupe est aussi offert à l'interno pour sensibiliser les patients à l'importance d'une vie saine. Ils y reçoivent des présentations sur des sujets comme par exemple les boissons énergisantes, l'alimentation ou encore l'importance de l'exercice physique dans sa routine de vie.

Cuisine



• Les patients ont l'occasion de cuisiner ensemble des plats faciles et sains et qu'ils pourront refaire une fois à l'extérieur.

D'autres façons de bouger

• Muscles à l'Action est une activité offerte pour des patients qui ne peuvent participer à une course, qui sont limités dans les exercices qu'ils peuvent réaliser ou encore qui cherchent un complément à leur entraînement. Il s'agit de routines d'entraînement au sol. Une attention est portée à la réalisation des mouvements pour que le patient puisse les refaire dans sa chambre. Quelques irrédutibles s'adonnent au vidéo d'entraînement *Insanity* de Georges St-Pierre. Ces activités sont parfois suivies d'une dégustation de fruits frais ou de smoothies.

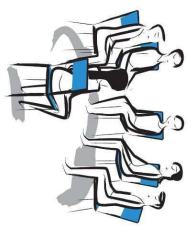
Sans fumer SVP

• Dans son désir d'offrir un environnement de soins cohérent et dans la logique d'être un hôpital sans fumée, l'unité n'octroie pas de sortie aux patients pour aller fumer sur le terrain de l'hôpital. Les sorties, qu'elles soient accompagnées ou non, sont accordées en fonction du plan de traitement de chaque patient.



Portrait d'unité - 7

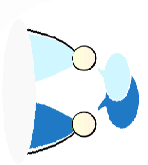
BIEN DANS SA TÊTE!



Groupes à visées thérapeutiques

• Différents groupes sont offerts aux patients de l'unité. Le groupe psychoéducatif portant sur la maladie psychiatrique est au centre du traitement de la majorité des patients. Ils y apprennent la nature de leur trouble mental et les façons dont il se manifeste pour chacun. D'autres groupes sont offerts en fonction des cohortes, des besoins et des offres inter-unités. Il peut s'agir de groupes portant sur la gestion de la colère, du stress ou encore le développement des habiletés sociales.

Psychothérapies individuelles



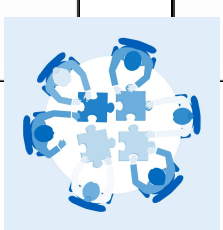
• Certains patients s'impliquent dans une psychothérapie individuelle pour faire un travail d'acceptation et de reconnaissance de leur situation médico-légale.

Stimuler nos neurones

• Un groupe de patients s'adonne aussi à la lecture de différentes œuvres dans un endroit reposant et propice à la détente. Il arrive que lorsque la cohorte le permet, une activité « Café Actualité » se tienne dans la salle de TV pour discuter de différents sujets d'actualité qui préoccupent les patients.

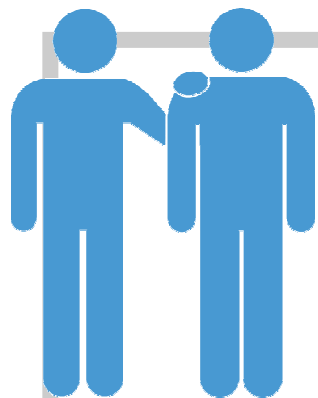
Nouveauté

• Une activité vient de débuter sur l'unité. Elle consiste à la décoration des pots pour les plantes de l'horticulture. Les patients qui y participent réalisent cette activité dans le décor champêtre de l'horticulture, entourés des oiseaux.



C'est quoi un Pair Aidant ?

Pair aidant - 8



Le **pair aidant** est une personne qui souffre ou qui a souffert d'un **problème de santé mentale** et qui se démarque par la façon dont il a surmonté de nombreuses étapes de la maladie. C'est ce qui en fait un modèle de **rétablissement positif** pour son entourage.

Il utilise son **savoir expérientiel** (i.e., ses expériences, ses émotions et ses connaissances) pour accompagner ses pairs dans leur propre processus du **rétablissement**.

Pour les patients :

- Avoir une plus grande confiance en eux et retrouver l'espoir d'un avenir meilleur
- Avoir une meilleure reconnaissance et gestion des symptômes de la maladie
- Bénéficier d'une meilleure intégration sociale et plus faible taux de réhospitalisations

Quels sont les avantages de côtoyer un pair aidant ?

Pour l'équipe clinique :

- Porter un regard différent sur les besoins des patients
- Participer à la réduction de la stigmatisation
- Permettre une diminution de la charge

COMMENT DEVIENT-ON UN PAIR AIDANT ?

Pour devenir pair aidant, une formation en intervention par les pairs est en général recommandée.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le site internet de l'**Association québécoise pour la réadaptation psychosociale** (<https://aqrp-sm.org/>).



Le saviez-vous ?

Jean-Baptiste Pussin est considéré comme le premier pair aidant de l'histoire de la santé mentale. En 1795, cet ancien malade de l'hôpital Bicêtre (Paris, France) a été embauché par le Dr. **Philippe Pinel** car il avait une façon bien à lui d'interagir avec les patients de l'hôpital, à la fois plus douce et plus humaine. Une fois libérés de leurs chaînes, le dr. Pinel constatait que les comportements problématiques de ces patients s'atténuaient.

Surveillant à l'hôpital, Jean-Baptiste Pussin prenait aussi l'habitude d'écrire des observations très détaillées sur les patients et devient ainsi l'un des précurseurs de l'infirmier en psychiatrie.

Témoignage - 5

"On m'a demandé d'écrire un texte de 250 mots et moins sur le **rétablissement** et j'ai réalisé que c'était pour moi presque impossible, car chaque personne a sa propre définition du **rétablissement**, mais les fondations selon moi restent toujours les mêmes.

Je crois que ça commence par la façon qu'on voit le monde autour de nous.

Il y a une phrase que je me dis souvent :
quand vous pensez positif, vous plantez des fleurs.

Quand vous pensez négatif, vous plantez de la mauvaise herbe.

Qu'est-ce que vous voulez dans votre **jardin**?
Des fleurs ou de la mauvaise herbe???

Une autre phrase que je me dis souvent :
On récolte ce qu'on **sème**.

Si on **sème** une graine de tomate, on va récolter des tomates.

Si on **sème** une graine de carotte, on va récolter des carottes.

Si on **sème** de la haine, on va récolter de la haine, mais si vous **semez** de l'amour, vous allez récolter de l'amour.

Mais on doit commencer par s'aimer nous-même, ce qui semble facile, mais ce n'est pas toujours évident.

Premièrement, il n'y a personne de parfait, nous sommes tous humains.

Tout le monde a des qualités et des défauts.
Et tout le monde a droit à l'erreur.

Quand vous acceptez qui vous êtes :
Qualité et défaut et vous l'accepter chez ton prochain.

Vous avez commencé votre chemin vers votre **rétablissement**.



Biographie de Richard Breton

Richard Breton a une histoire de vie hors du commun. Enfant, il subit différentes formes de violence. Pour fuir cet environnement, il s'enrôle dans l'Armée canadienne à 17 ans. Très vite, il se trouve aux prises avec une première psychose et fait une tentative de suicide alors qu'il est caporal. Il quitte l'armée à 23 ans. Il rencontre sa première épouse et devient père de deux enfants. Après 12 ans de mariage, il retombe en psychose et se retrouve en prison et à l'Institut Pinel. Au fil des ans, il lutte de toutes ses forces pour s'en sortir et retrouver une vie satisfaisante. Très impliqué dans le domaine de la santé mentale, il devient pair aidant au sein d'une équipe de suivi intensif. Il cumule les expériences professionnels et il vit aujourd'hui un deuxième mariage heureux et rempli d'amour.

Richard Breton,

Pair Aidant Certifié / Peers Counsellor Certified
Centre de Recherche Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel
Centre de Recherche Institut Universitaire en santé mentale de Montréal
Pair Aidant de l'Équipe Thérapies par Avatar
Pair Aidant de l'Équipe Suivi Intensif CIUSSS Centre Sud
Membre de l'Association des Mentors et Pairs Aidants du Québec