

# ÉCHOS



## Bulletin d'informations

De l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale – Rive-Sud

### Un mot de la directrice

Par Patricia Arnaud

Nos mobilisations et manifestations de 2013 pour le rehaussement du financement des organismes communautaires avec la TROC-M<sup>1</sup> ont porté fruit! Le gouvernement du Québec a annoncé récemment un investissement de 162M \$ pour les organismes communautaires. Plus précisément, cela signifie que :

- 162M \$ sur trois ans, seront investis dans les groupes communautaires de la plupart des secteurs;
- 120M \$ seront investis dans les groupes communautaires en santé et services sociaux (dont l'APAMM-RS fait partie), soit 74% du montant global de 162M \$;
- les 120M \$ seront engagés sur trois ans, soit 40M \$ par année pour les années 2014/2015, 2015/2016, 2016/2017;
- l'engagement des 120M \$ du ministère de la Santé et des Services sociaux est dédié à la mission globale.

C'est une bonne nouvelle en soi. Toutefois, nous ne savons pas à l'heure actuelle les montants qui seront distribués à plus de 2 800 organismes et quelques 139 regroupements régionaux à travers le Québec. Nous espérons que cette possible hausse de financement pour notre organisme nous permettra de nous développer et de répondre aux besoins des familles. À titre d'exemple : offrir des consultations aux familles en soirée, davantage de services jeunesse; de nouvelles formations qui nous ont été demandées; un-e employé-e supplémentaire, etc.

Je tiens donc à remercier les membres et le personnel qui ont bien voulu participer aux manifestations en 2013. Nos luttes ne sont pas pour autant terminées, d'autres actions sont à prévoir en 2014.

Parmi les luttes que nous considérons encore très importantes pour la nouvelle année, je cite la reconnaissance de la *place de la famille* auprès de la personne atteinte d'une maladie mentale; (suite page 2)

### SOMMAIRE

#### Nouvelles et articles de fond

Écrire dans les nuages	<b>Page 2</b>
Reconnaître les signes précurseurs au suicide	<b>Page 4</b>
Accompagnement pour requête d'évaluation psychiatrique	<b>Page 6</b>
Santé mentale et justice	<b>Page 8</b>
Réflexions sur la dignité et la santé mentale	<b>Page 9</b>
Témoignage d'un membre de l'APAMM-RS	<b>Page 11</b>
Une reconnaissance des familles par la Commission de la Santé Mentale du Canada	<b>Page 13</b>

#### Rubriques

<i>Mot de la directrice</i>	<b>Page 1</b>
<i>Petites annonces et Suggestions de lectures</i>	<b>Page 3</b>
<i>Des nouvelles de l'APAMM-RS</i>	<b>Page 7</b>
<i>Connaissez-vous l'organisme G.E.M.E.?</i>	<b>Page 14</b>
<i>Rappel des activités pour l'hiver 2014</i>	<b>Page 15</b>

<sup>1</sup> Table du regroupement des organismes communautaires en Montérégie.

que la famille soit perçue comme un "*client*" (une personne qui a besoin d'aide); comme un "*accompagnateur*" de la personne atteinte; et comme un "*partenaire*" du réseau de la santé. Nous considérons à l'APAMM-RS que la famille est essentielle au rétablissement du proche et qu'elle joue dans ce sens un rôle très important. Nous poursuivrons donc nos représentations auprès du Réseau de la santé, instances politiques et autres.

Pour terminer, l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une très *Bonne Année 2014*.■

## Écrire dans les nuages

*Allégorie\* écrite par Linda Girard*

À qui le dire? Pour qui l'écrire? Quand il n'y a que toi face à toi-même. Face à cette terrible souffrance qui t'habite. Cette douleur qui est devenue une grande partie de ta vie. Tu ne t'y habitues pas. Elle te ronge petit à petit. Cela fait tellement longtemps qu'elle est présente que tu ne sais plus vraiment d'où elle vient. Elle fait partie de toi, de ta vie, jusqu'à ce qu'elle devienne ton ennemie dont tu ne sais plus comment te débarrasser. Tu te tournes vers toutes sortes de moyens en croyant qu'elle disparaîtra. Oui, cela te soulage, cela diminue, mais elle est toujours présente au fond de toi. Tu essaies très fort de l'extirper, mais elle tient bon, elle ne lâche pas.

Pendant un certain temps, lorsque tu reçois un peu d'amour, tu respires mieux. Pour un moment, la souffrance est suspendue, pour quelque temps seulement. L'amour parti, elle est là, elle attend et revient, comme un animal sournois qui guette sa proie. Elle s'empare à nouveau de ton cœur. Et tu pleures, tu pleures encore jusqu'à t'endormir.

Sache que tu fais partie de la vie, celle que tu as choisie. Tu es la seule personne qui a le pouvoir d'écrire celle-ci. D'en faire ce dont tu as envie. Souviens-toi que le passé est terminé, que tu as du pouvoir sur ton présent et que l'avenir est garant de ce que tu lui inspires.

Toi qui souffres, tu as oublié les possibilités que tu possèdes dans ton cœur. Crée ton bonheur par la pensée et tu verras tout ce qui peut se concrétiser. Tu verras, le ciel s'ouvrira pour laisser passer tous ces désirs.

Tu es semblable au ciel, immense, infini. Eh oui, en nous existe cette grandeur dont on ne voit pas la fin. Comme le ciel, parfois les nuages y apparaissent, parfois ils pleurent et toujours, ils passent. Mais chaque fois ils disparaissent pour laisser place au bleu majestueux du firmament. Quelques fois, on y voit un arc-en-ciel. Comme dans notre cœur lorsque nous vivons un moment intense de bonheur. Cela n'arrive que de temps en temps

bien sûr et surtout après la pluie. Comme nous, quand l'orage est passé. Notre cœur connaît un moment de répit. Nous devons le photographier afin de nous en souvenir.

Regarder cette photo quand le ciel est gris, quand notre cœur crie. Pour nous souvenir que l'orage est nécessaire afin que se réalise notre désir. Celui de ne plus souffrir. Ainsi nous verrons naître dans notre cœur, un soleil. Notre soleil, celui que chacun possède.

Quand une porte se ferme, tourne-toi, fais un geste, un petit pas. Je sais, tu as envie de l'ouvrir. Pour tenter encore de réaliser ton désir. Si tu l'ouvres, tu auras peut-être la possibilité de satisfaire ton plaisir. Et aussi d'y perdre ton sourire. À toi revient la possibilité de décider, mais tu devras l'assumer. Je dois te rappeler qu'il existe un nombre infini de portes. Il ne tient qu'à toi d'en faire le choix. Tu dois avancer pour les voir. Faire un pas, un tout petit pas. Et voilà, tu les vois. Ton espoir revient doucement. Ton cœur bat joyeusement. Tu trouves à cet instant le soutien dont tu as besoin.

Allez, écris dans les nuages, écris ton chagrin qui ne sert plus à rien. Maintenant que tu te souviens. Il disparaîtra avec lui, porté par le vent qui l'emmènera au loin. Alors, tu pourras profiter pleinement de ce bonheur. Choisis-le et pour y arriver décide de t'aimer. Oui, écris dans les nuages, tous ces orages afin que l'arc-en-ciel revienne et que tu te souviennes, que toi aussi tu es ici pour t'aimer. Regarde bien les nuages et comprends leur utilité. Ils sont là pour nous protéger du soleil et nourrir la terre. Comme nos peines qui nous font grandir. À nous d'y découvrir l'utilité du nuage qui passe dans nos vies. Grandis à travers ce ciel qui t'envoie au pluriel, des messages destinés à te faire avancer.

Allez, vas-y, écris dans les nuages, ta propre histoire. Souviens-toi, ta place est ici, avec nous qui écrivons le temps. Comme des enfants qui grandissent, nous devons avancer et continuer pour y trouver notre destinée. Courage mon cœur, sèche tes pleurs. Ton avenir se dessine à l'horizon. Regarde ton bonheur qui t'attend pour de bon.■

Le bulletin Échos se transforme encore! Vous pourrez remarquer que la présente édition est uniquement en noir et blanc. Suite aux tentatives infructueuses faites par l'équipe pour commanditer notre bulletin en couleur et avec le souci de minimiser les coûts d'impression, nous tentons l'expérience en noir et blanc. Faites-nous part de vos commentaires ou suggestions sur cette initiative !

*L'équipe de l'APAMM-RS*

## Petites annonces

- L'APAMM-RS est à la recherche de personnes **bénévoles** afin d'aider l'équipe dans diverses tâches (co-animation de groupes d'entraide, tâches administratives, activités de sensibilisation). Pour plus d'information, veuillez contacter Marie-Anick au (450) 766-0524.
- Saviez-vous que l'APAMM-RS a maintenant une page **Facebook**? Venez cliquer « J'aime » sur notre page afin d'avoir accès à une tonne d'informations à toutes les semaines (information / témoignages / avancées recherches / santé mentale/etc.).
- La FFAPAMM (notre Fédération) a maintenant aussi une page Facebook. Vous pouvez les trouver en tapant *Avant de craquer* dans le fureteur de votre page personnelle.
- Vous aimeriez voir une problématique spécifique, un thème ou un sujet abordés dans une prochaine parution du Bulletin Échos? N'hésitez pas à contacter Marie-Anick afin de lui faire part de vos **suggestions** ou **idées** au (450) 766-0524.

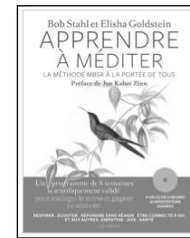
# MERCI!

## Suggestions de lectures

*Ces livres sont disponibles à l'APAMM-RS.  
Informez-vous!*



**Faire face à la souffrance.** *Reconnaître sa souffrance avec attention et bienveillance, déjouer les pièges du langage, sortir de l'enfermement de la lutte, ouvrir son esprit à ses propres valeurs : ce livre propose un changement comportemental et psychologique des plus enrichissants. (...) Cet ouvrage présente la perspective et les techniques de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement.*



**Apprendre à méditer.** *Aujourd'hui, dans un monde obsédé par l'urgence, nous avons, plus que jamais, besoin de calme, de continuité, de profondeur. La méditation laïque est un outil simple et efficace pour apprivoiser le stress. Tout le monde peut apprendre à méditer. Mise au point par Jon Kabat-Zinn, la MBSR ou Réduction du stress par la pleine conscience, a été scientifiquement validée. Elle est pratiquée dans plus de sept cents hôpitaux, dans les entreprises, les écoles, les universités, les prisons. En quelques semaines, ce programme révolutionnaire agit sur le stress, les capacités de concentration, le système immunitaire et l'équilibre émotionnel.*

## Reconnaître les signes précurseurs au suicide

*Par Marie-Christine Dion*

Chaque jour, trois québécois s'enlèvent la vie. 80% des personnes décédées par suicide sont des hommes.

Les hommes en situation de vulnérabilité sont d'ailleurs une de quatre clientèles les plus vulnérables au suicide et plus particulièrement s'il adhère au rôle traditionnel masculin. Les trois autres catégories de gens les plus à risque sont : les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale (notamment les troubles de l'humeur, les troubles de personnalité, la schizophrénie), d'un trouble de dépendance (alcool, drogue, jeu) ou qui auraient fait une tentative de suicide antérieure (notamment dans l'année précédente).

C'est un mythe de croire que le suicide se produit sans aucun avertissement. Bien qu'ils ne soient pas toujours faciles à détecter, il existe plusieurs indices ou signes de détresse qui apparaîtront ou auront lieu avant un passage à l'acte. Il est important de rester aux aguets de ces signes si vous êtes inquiets pour votre proche.

Voici 11 de ces signes ou manifestations qu'il est possible de reconnaître :

- les messages verbaux (ex. je veux en finir);
- la rédaction d'une lettre d'intention ou d'une lettre d'adieu;
- le don d'objets (la personne donne ses objets personnels);
- un intérêt soudain pour la question du suicide ou pour les différents moyens de se suicider;
- l'isolement;
- une rémission spontanée (la personne apparaît soudainement soulagée/heureuse, mais rien n'est réglé. Cet état est le plus difficile à détecter.);
- symptômes de dépression;
- symptômes d'anxiété;
- délire de persécution : cela fait référence à la distorsion cognitive et non au délire de persécution associé à la schizophrénie;
- négligence du corps;
- changement de comportements.

Il existe également des moments critiques, des événements que la personne vivra qui sont susceptibles d'engendrer un passage à l'acte suicidaire. De manière générale, une perte significative, un échec touchant les raisons de vivre, un traumatisme (agression, viol, etc.) et un problème de type disciplinaire représenterait des moments à surveiller.

Pour une personne ayant un trouble de santé mentale, les moments critiques seraient l'annonce d'un diagnostic, les enjeux reliés à la médication (ex. 1<sup>er</sup> mois d'antidépresseurs, le dosage, l'assiduité), la sortie d'une structure encadrante (ex. sortie d'hôpital, fin de suivi), et le début d'une phase maniaque pour ne nommer que ceux-là.

Pour une personne ayant un problème de dépendance, la perte brusque et significative d'argent liée au jeu ou à la consommation, la sortie d'hébergement, des événements faisant vivre de l'abandon/exclusion, la désillusion du changement, une rechute, un sevrage/down de stimulant (cocaïne, « speed ») et l'aggravation du « pattern » de consommation sont considérés comme des événements rendant une personne plus vulnérable au suicide.

Pour ce qui est des hommes, ces moments seraient une perte significative (emploi, argent, statut, rupture amoureuse), un événement vécu de façon honteuse et une situation de violence conjugale ou familiale.

### Que pouvez-vous faire?

On peut parfois se sentir très impuissant et démuni face aux idées suicidaires d'un proche. Que pouvons-nous dire ou au contraire, ne pas dire?

Tout d'abord, il est important de rester soi-même. La seule façon de savoir si une personne pense au suicide, c'est de lui poser la question directement. C'est un mythe de croire que parler de suicide encourage le passage à l'acte. Mais comment poser cette fameuse question? Il est important de formuler la question de façon claire et courte afin d'enlever toute ambiguïté. La formulation doit se faire au présent. (suite page 5)

Enfin, il est important d'utiliser les « vrais mots » tels que suicide, se tuer. Cela clarifie toute situation. Par exemple, une personne pourrait dire ne pas vouloir mourir, mais penser au suicide. Donc, une question comme « Est-ce que tu penses au suicide? » serait tout à fait adéquate.

Cependant, cette question ne se pose pas n'importe quand. Il est pertinent de poser cette question dans un climat de confiance et à un moment opportun si vous souhaitez que la personne s'ouvre à vous. Vous pouvez également essayer de comprendre ce que la personne suicidaire vit et de la faire verbaliser à ce sujet sans la moraliser ou banaliser ses idées.

Afin de parler des idées suicidaires, le C.O.Q. (« Comment? », « Où? » et « Quand? ») est de mise. Si le moyen que la personne a choisi est accessible, le risque de passage à l'acte est plus élevé. De plus, si le moment est prévu ou peut se préciser rapidement, la personne représente un plus grand danger pour elle-même. Selon Rudd et coll. (2001), le déterminant le plus puissant (d'un passage à l'acte) serait la planification du suicide.

De plus, il est important de rendre les lieux les plus sécuritaires possibles et d'éloigner le moyen déterminé par la personne. Même si cela n'est pas la manière choisie, toutes les armes à feu doivent rester sous clé.

Une chose primordiale est de ne pas rester seul avec cette situation et de demander de l'aide. De ce fait, ne faites pas de promesses qui ne pourront être tenues. Il existe différentes ressources que les proches ou la personne présentant des idées suicidaires peuvent contacter.

### Sur notre territoire :

- 1-866-APPELLE (1-866-277-3553) : cette ligne gratuite est 24/7 et renvoi directement au centre de crise de la région d'où vous téléphonez.
- Centre de crise l'Accès : 450-679-8689. Offre de l'intervention téléphonique, évaluation et référence, suivi de crise, ainsi que de l'hébergement.
- SOS Suicide Jeunesse : 1-800-595-5580. Pour des raisons de forces majeures, il n'y a pas de service de minuit à huit heures pour le moment. L'organisme travaille fort afin de rendre de nouveau cette ligne 24/7. La ligne d'écoute est disponible de 8h00 à minuit.

N'hésitez pas à remettre ces numéros de téléphone à votre proche qui a des idées suicidaires. Vous pouvez également contacter vous-même ces ressources pour du soutien. Encouragez également votre proche à demander de l'aide auprès de leur intervenant, médecin, CLSC ou centre hospitalier (urgence). Si jamais votre proche refuse les soins et que vous craignez réellement qu'il mette à exécution ses idées suicidaires, il existe un ordre de la Cour communément appelé P.38 que vous pouvez aller chercher. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez l'article qui suit, intitulé « Accompagnement pour la présentation à la Cour d'une requête pour une ordonnance d'évaluation psychiatrique ».

Dans ce genre de situation, vous devez respecter votre proche, mais également penser à vous en respectant vos possibilités et vos limites. La clé est de ne pas rester seul et de s'entourer de gens aidants. ■

### À voir sur internet

- Un documentaire fascinant sur l'effet des placebos et l'utilisation que les professionnels de la santé en font. The Nature of Things avec David Suzuki. *Émission en anglais*. <http://www.cbc.ca/natureofthings/episodes/brain-magic-the-power-of-the-placebo>
- Un reportage portant sur l'anxiété chez les jeunes. « De l'anxiété aux troubles anxieux » à l'émission Une pilule, une petite granule. <http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=1171>
- Un témoignage émouvant d'une mère ayant perdu sa fille souffrant d'un trouble alimentaire grave : l'anorexie. « Christa Japel, avoir un enfant anorexique » à l'émission Une pilule, une petite granule. <http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=1169>

## Accompagnement pour la présentation à la Cour d'une requête pour une ordonnance d'évaluation psychiatrique

APAMM-RS

Notre organisme de soutien à la famille et à l'entourage peut vous aider et vous accompagner lorsque votre proche présente un danger grave pour lui-même ou pour les autres. Les **étapes** comprises dans cette démarche sont :

- **Accueil et cueillette d'informations** : Réponse rapide par des intervenants qualifiés.
- **Analyse de la situation** : Analyse de la situation avec les membres de l'entourage et information sur les options qui s'offrent à eux.
- **Accompagnement** : Soutien dans le processus menant à la demande d'évaluation psychiatrique.
- **Suivi** : Soutien aux membres de l'entourage suite à la démarche.

Le rôle de l'organisme de support à la famille dans le processus menant à la requête d'évaluation psychiatrique se limite à l'accompagnement et ce dernier ne peut en aucun cas se substituer aux membres de l'entourage ou à un avocat.

### Le processus d'accompagnement offert comprend :

- **Soutien à la rédaction de la requête**  
Il importe de démontrer que l'état mental de la personne présente un danger pour elle-même ou pour autrui. Les faits et les observations en lien avec les comportements récents de la personne doivent être exposés dans la requête.
- **Démarches préparatoires pour la présentation de la requête à la Cour**  
Obtention d'une lettre d'un médecin psychiatre (lorsque requis), prise de rendez-vous à la Cour, etc.
- **Accompagnement à la Cour**  
Ouverture du dossier au greffe, assermentation, présentation de la requête à un juge de la Cour du Québec.

### ➤ **Accompagnement au poste de police**

Dans le cas où le juge accueille favorablement la requête et ordonne une évaluation psychiatrique, nous offrons l'accompagnement, au besoin, des membres de l'entourage au poste de police afin de demander l'intervention policière.

#### À retenir

Une requête doit être présentée par un demandeur (celui qui expose les faits et observations) et par une deuxième personne laquelle agit en tant que témoin (mise en cause)

### Et après...

Tout au long du processus, les intervenants sont soucieux de soutenir les familles et l'entourage dans cette démarche qui suscite souvent de l'ambivalence et des craintes.

Après la démarche à la Cour, les intervenants assurent un suivi afin d'outiller les familles et l'entourage. Ces dernières ont accès à une gamme de services spécialisés individuels ou en groupe et ce, en toute confidentialité. Elles peuvent obtenir des informations sur la maladie, les traitements et les ressources du milieu. Les intervenants peuvent aussi conseiller sur les attitudes à privilégier auprès de la personne présentant un problème de santé mentale.

#### À retenir

La loi précise deux niveaux de dangerosité dont le second niveau, soit le danger grave et immédiat, représente une situation d'urgence. Cette situation nécessite une intervention rapide pour soustraire la personne à un danger pour sa vie ou son intégrité, ou pour la vie ou l'intégrité d'autrui.

### **La Loi sur la protection des personnes dont l'état mental représente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (chapitre P-38.001)**

Le seul motif qui permet à la famille ou aux membres de l'entourage de demander pour un de ses proches une garde provisoire en vue d'une évaluation psychiatrique, est que son état mental présente un danger pour lui-même ou pour autrui et qu'il refuse d'aller consulter de lui-même.

Nous retrouvons l'énoncé de ce motif à l'article 27 du Code civil du Québec, lequel se lit comme suit :

*« S'il y a des motifs sérieux de croire qu'une personne présente un danger pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental, le tribunal peut, à la demande d'un médecin ou d'un intéressé, ordonner qu'elle soit, malgré l'absence de consentement, gardée provisoirement dans un établissement de santé ou de services sociaux pour y subir un examen psychiatrique. »*

Si vous avez des questions ou des doutes quant à l'application d'une telle procédure pour votre proche, n'hésitez pas à nous contacter au (450) 766-0524. ■

## **Des nouvelles de l'APAMM-RS**

- Les intervenantes de l'APAMM-RS se tiennent informées et formées sur des sujets qui touchent les familles (ainsi que leurs proches). Dans les derniers mois, les employées ont bénéficié de plusieurs formations : Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques, Intervenir auprès de personnes présentant un Trouble de l'Accumulation Compulsive (TAC), le narcissisme normal ou pathologique, une mise à jour sur le nouveau manuel diagnostic de psychiatrie (DSM-5), ainsi que le colloque sur les pratiques alternatives en matière de santé mentale. En espérant que vous puissiez bénéficier de cela prochainement!
- Les portes ouvertes de l'APAMM-RS, s'étant tenues le 11 septembre dernier, ont été, encore cette année, un franc succès. Près de 60 personnes se sont présentées à nos bureaux tout au long de la journée pour assister à la conférence sur les mythes alimentaires et au témoignage d'une membre de l'APAMM-RS ayant une mère atteinte de maladie mentale, profiter d'un petit buffet froid avec l'équipe et le Conseil d'Administration, ainsi que d'avoir un aperçu du calendrier d'activités pour l'année qui débutait. Merci aux participants!
- La semaine de sensibilisation aux maladies mentales (du 6 au 11 octobre 2013) a été l'occasion pour plusieurs organismes de sensibiliser la population aux maladies mentales. Ce fut aussi le cas pour l'APAMM-RS et notre Fédération (FFAPAMM). L'APAMM-RS a tenu des kiosques dans les deux hôpitaux couvrant le territoire de notre Association (Hôpitaux Charles-LeMoine et Pierre-Boucher). Plusieurs contacts se sont faits lors de ces kiosques avec des membres de l'entourage, des personnes atteintes et des membres d'équipes soignantes. Un merci chaleureux aux cinq bénévoles qui nous ont généreusement donné de leur temps pour nous accompagner lors de la tenue des kiosques.
- Le traditionnel souper du temps des Fêtes de l'APAMM-RS s'est tenu au Buffet Fu Lam cette année le 14 décembre dernier. Un total de 55 personnes étaient présentes et 37 d'entre elles ont gagné de beaux prix de présence (paires de billets pour différentes activités culturelles à Montréal). Une belle soirée en bonne compagnie! Merci à tous ceux qui sont venus fêter l'arrivée de cette période festive avec nous!

## Santé mentale et justice

Par Linda Girard

Trop souvent malheureusement, les personnes ayant une problématique de santé mentale se retrouvent aux prises avec des problèmes judiciaires. La désinstitutionnalisation en est la cause. Se retrouvant la plupart du temps dans la rue, elles sont donc plus nombreuses et surtout moins tolérées. De plus, ces personnes sont plus susceptibles de consommer de l'alcool et des drogues ce qui augmente le risque de criminalité et de violence dans la population.

Les comportements qui accompagnent certaines maladies mentales sont difficilement décodables. Ne sachant trop comment intervenir face à ces comportements, le public se tourne vers le service de police. C'est la plupart du temps ainsi que commence la chute pour ces personnes. Souvent sous l'effet de drogue et/ou d'alcool, les personnes atteintes, au moment de la prise en charge par les autorités, se retrouvent derrière les barreaux.

En détention la vie est stricte, rigide et dure. Malgré la croyance populaire la vie carcérale pour une personne atteinte de maladie mentale est inadéquate. Une lacune importante prédomine pendant leur incarcération, soit le dépistage systématique de leurs problèmes reliés à leur maladie afin de recevoir des services adaptés à leurs besoins. Ils ont accès aux services médicaux de base ainsi qu'à la pharmacologie.

Toutefois comment leur donner le bon médicament sans connaître spécifiquement leur problématique de santé. Il peut se passer de longues périodes avant que la personne puisse rencontrer un professionnel. Cela est sans compter toutes les drogues auxquelles ils ont accès dans ce milieu. Tous ces facteurs font en sorte que les personnes atteintes de maladie mentale en milieu carcéral verront leur état se dégrader au fil du temps et



atteindront difficilement leurs objectifs correctionnels.

Heureusement, avec l'implantation du programme d'accompagnement justice et santé mentale (PAJ-SM) aussi appelé tribunal de la santé mentale, les difficultés diminuent. Ce programme vient en aide aux personnes atteintes qui ont commis des délits mineurs; méfait, menace, désordre public et voie de fait simple ou toutes autres infractions mineures. Ces personnes peuvent en plus avoir des problèmes de dépendance ou de déficiences intellectuelles.

Ce programme est en fait un programme à caractère social, un type de tribunal en santé mentale. Il en existe d'autres au Canada et aux États-Unis. Les procureurs de la poursuite et les avocats de la défense travaillent dans un même but : soit de trouver la meilleure solution pour la personne atteinte ayant souvent aussi d'autres problématiques, comme la toxicomanie.

Ce service s'adresse à une clientèle ayant commis des infractions pénales et criminelles sur le territoire de Montréal. Vous trouverez des précisions sur le programme en consultant ce site :

<http://www.csssjeannemance.ca/coin-des-partenaires/reseau-sante-mentale-jeanne-mance/>

■

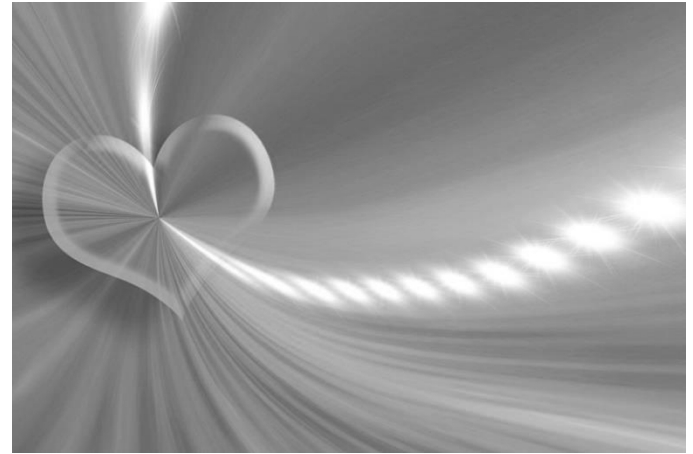
## Réflexions sur la dignité et la santé mentale

Par Eilyn Miranda

Beaucoup de personnes souffrent en sachant qu'un des membres de leur famille est atteint d'une maladie mentale. Certains vont jusqu'à dire qu'ils sont atteints dans leur dignité. On entend des expressions telles que « je ne me sens pas digne », « dans telle institution, on m'a fait sentir indigne », etc. Il semble que nous sachions tous ce qu'est la dignité...mais est-ce qu'on comprend tous la même chose? D'où vient cette dignité? Est-elle acquise ou pas? Ce qu'on sait, c'est que les familles et les personnes atteintes – ou pas – par une maladie mentale souhaitent cette dignité.

Afin de déterminer ce qu'est cette chose si précieuse, on doit aller à l'origine du mot. Le mot « dignité » vient du latin « *dignus* » et veut dire « celui qui mérite ». Ce même mot latin vient d'un mot indo-européen qui veut dire « pensée ou acceptation ». La dignité est une condition spéciale de chaque personne, pour le simple fait d'être une personne. C'est une condition qui nous caractérise jusqu'à la mort. On ne peut pas renoncer à cette condition et on n'a aucun droit moral (nulle part dans le monde) de priver quelqu'un de sa dignité. La dignité rend toutes les personnes égales, respectables dans leurs individualités et leurs différences. Les personnes sont essentiellement égales, mais différentes par leurs particularités. Depuis cette perspective, la dignité n'est pas un droit, mais un fondement. L'existence de cette dignité de la personne donne origine à ses droits. En d'autres mots, nous avons d'abord la dignité, et c'est elle qui nous donne nos droits.

Peu importe la condition de santé mentale, que l'on parle de la personne atteinte ou de la famille de



celle-ci, la dignité est irrévocable. Les Constitutions et les codes légaux des différents pays l'exaltent, la reconnaissent et la confirment. C'est comme si la dignité était collée à l'individu et faisait partie de lui, même s'il n'existait aucune loi pour la défendre. Il n'y a pas de niveaux de dignité. Il n'y a pas de dignité des personnes saines, supérieure à celle des malades, ni de dignité des personnes libres supérieure à celle des esclaves. Il y a une seule dignité, qui devrait être reconnue universellement non seulement de façon intellectuelle, mais aussi de façon pratique.

En 1948, la Fédération Mondiale de la Santé Mentale est créée et publie le document nommé « Santé mentale et citoyenneté mondiale ». Ce texte établit les principes de la fédération et définit la santé mentale comme suit : « Une promesse formelle, réflexive et responsable envers l'Humanité, considérée comme un tout, basée sur le libre consentement et sur le respect des différences individuelles et culturelles ».

Une telle définition répond au respect de la dignité. Bien jolie dans un texte, je me demande si elle s'applique pour toutes les sociétés.

Les personnes atteintes dans leur santé mentale et leurs familles sont vulnérables à être blessées dans leur dignité. Par exemple, les stéréotypes, les idées préconçues sur les maladies mentales et leur

évolution, ainsi que les idées basées sur des croyances erronées peuvent miner la dignité. En ayant de telles idées, on peut juger, critiquer, discriminer, offenser et causer beaucoup de dommages. On peut juger toute la vie d'une personne, l'étiqueter et la traiter comme un diagnostic ou une crise, sans connaître la personne qui continue à exister malgré la maladie.

Les préjugés, un autre élément nocif pour la dignité de la personne, naissent des stéréotypes. On voit des attitudes agressives ou craintives envers les malades, d'autres ont une attitude paternaliste et minimisent la maladie.

Les comportements discriminatoires envers une personne touchée par la maladie mentale ou envers sa famille dévalorisent les personnes. La personne atteinte ainsi que sa famille ont droit au respect de leur autonomie. Cette autonomie s'exprime dans le droit de choisir librement ses idéaux, d'avoir une vie privée et de rechercher la liberté.

Si on remonte l'histoire jusqu'en 1750 av. J.-C. dans le Code d'Hammourabi (roi de Babylone), on y considérait déjà la dignité de la personne malade. Ce Code a été découvert en Iran en 1902. Un autre code important est le Serment d'Hippocrate, écrit vers l'an 400 av. J.-C. Celui-ci déclare le respect de la personne malade comme étant essentiel.

Le philosophe allemand Kant (1724-1804) soulignait que toute personne, indépendamment de ses différences, a une dignité qui la différencie des objets inanimés. Cette dignité fait que la personne mérite la liberté. Kant disait que l'autonomie morale de la

personne est un des éléments qui fait qu'elle mérite le respect de sa dignité.

Comment vivons-nous le respect de cette dignité dans la société actuelle? Les institutions de la santé font des efforts pour offrir des services de qualité, mais nous savons que les ressources disponibles ne sont pas suffisantes. Beaucoup de familles viennent à notre organisme avec le fardeau de devoir chercher les ressources pour leurs proches. Lors de leur passage par nos bureaux, les familles nous racontent que leurs proches sont discriminés dans leur lieu de travail. Ce n'est pas un secret, par exemple, que dans le milieu des finances, il est très mal vu d'avoir un diagnostic de maladie mentale. Plus d'un client m'a raconté la perte d'emploi de son proche atteint, au moment de découvrir qu'il a un suivi chez un psychiatre. On entend aussi qu'il y a certains postes avec une grande rotation de personnel, soit parce que les gens sont renvoyés ou qu'ils démissionnent suite à une dépression ou une autre maladie mentale. Les employeurs se demandent-ils s'il est normal d'avoir une telle rotation pour un poste en particulier, et que leurs employés souffrent autant de maladie mentale?

Soyons positifs : notre organisme travaille année après année sur son calendrier d'activité qui, en plus de soutenir, appuyer et offrir des formations, a comme but ultime de veiller sur la dignité des familles. Car non seulement le patient a besoin d'être protégé, sa famille aussi. Lorsqu'il y a un sentiment de culpabilité, le poids des préjugés et le manque d'espoir dans un changement de vie, la dignité est atteinte. C'est pourquoi nous sommes là, pour renforcer cette dignité blessée et pour vous dire encore et encore que vous méritez tout, pour le simple fait d'être quelqu'un. ■

## Témoignage d'un membre de l'APAMM-RS

C'est lorsque notre fille avait environ 18 ans, en pleine adolescence, achevait son secondaire et se préparait à aller au Cégep, que nous nous sommes aperçus qu'elle éprouvait des difficultés dans sa façon de relever de nouveaux défis depuis un certain temps. Les efforts intellectuels que nécessitait l'apprentissage scolaire devenaient de plus en plus difficiles pour elle, quoique nous étions toujours présents pour l'encourager. Lorsque le moment était propice nous saisissons l'occasion pour dialoguer avec elle et lui faire prendre conscience que le succès n'est accessible qu'en ayant la volonté de faire les efforts nécessaires pour apprendre. Que la connaissance ne vient pas à nous par magie.

Toutefois, plus le temps passait, plus le succès dans ses études s'amenuisait et, en tant que parents, plus grande était notre déception. Finalement, quand est survenu l'abandon de ses études, inutile de dire que la déception fut très grande non seulement pour nous, mais pour elle aussi.

Après plusieurs années et de nombreuses visites chez le « psy », le diagnostic de schizophrénie est finalement tombé. Sans entrer dans les détails, disons simplement qu'il y a eu de nombreuses années de tristesse et de frustrations dans les années qui suivirent. Aussi, soyons francs, il y avait aussi le tabou de la maladie mentale.

Puis nous avons eu la chance de connaître l'existence de l'APAMM-RS.

Nous éprouvions à ce moment-là un sentiment d'impuissance vis-à-vis la maladie ainsi que des difficultés à vivre une relation saine et équilibrée avec notre fille. C'est aussi à ce moment qu'il fut décidé pour elle en tant qu'adulte, et pour nous et sa sœur, qu'elle vive éloignée de sa famille. En premier lieu, dans une famille d'accueil (dans les faits : plus qu'une, étalé sur plusieurs années). Plus tard, lorsque devenue plus autonome, elle vécut en appartement. C'est aussi à cette période qu'en tant que membre de l'APAMM-RS nous



avons acquis le sentiment que l'on pouvait apprendre à vivre et à accepter (ou tolérer?) ce qui nous arrivait.

En tout premier lieu, je me suis aperçu que nous n'étions pas seuls à subir cette détresse. Il en était probablement de même pour beaucoup d'autres membres. De plus, à l'APAMM-RS, nous avons eu l'opportunité de mieux connaître ce qu'est cette maladie mentale et de ressentir avec les autres membres une sorte de synergie et une absence totale de préjugés. Quand tous font face au même problème, qui oserait blâmer son voisin et heurter ses sentiments.

Comme on le sait, la maladie mentale a ses particularités. Si une personne est victime d'un accident de voiture ou d'une maladie physique comme le cancer ou est affecté d'un trouble cardiaque, cette personne attire beaucoup de sympathie de la part de ses amis ou de ses proches. À l'opposé, si la personne est atteinte d'une maladie mentale, cette situation amène une certaine gêne et provoque même un recul de la part de ceux qui l'entourent. Quand on est membre de l'APAMM-RS – ou de toute autre organisation qui nous informe sur la maladie mentale – on ne ressent pas ce malaise ou ce recul de ceux qui nous entourent.

Tout le contraire, c'est la compréhension et le soutien qui viennent à nous.

À plusieurs reprises, depuis quelques années, les journaux font leur chou gras de meurtres impliquant des personnes atteintes de maladie mentale. « On sait bien, tous les malades mentaux sont dangereux » rapportent beaucoup de personnes. On pourrait en dire long sur le sujet, mais limitons-nous à dire qu'il y a une sorte de « désinformation » de la part des médias qui laissent

entendre – sans le dire ouvertement – que les maladies mentales sont dangereuses. Cette assertion est totalement fautive. À peine 2% des personnes atteintes de maladies mentales sont classées comme étant dangereuses – et pas nécessairement un danger immédiat. Cela dépend de circonstances bien particulières que nous n'élaborerons pas ici. En ce sens, l'APAMM-RS nous apprend à ne pas nous enfermer dans des idées stéréotypées qui sont comme des menottes aux poignets qui nous empêchent de vivre librement même s'il existe toujours un sentiment d'insécurité.

INSÉCURITÉ, dites-vous ? Eh oui. Personne ne recherche spécifiquement l'insécurité, et c'est normal. Comme personne ne recherche à tout prix le danger ou le malheur. Mais dans le domaine de la maladie mentale il existera pour beaucoup de personnes (proches et personnes atteintes) un sentiment d'insécurité et d'incertitude. Et dans ce cas, pour les proches de la personne atteinte, l'APAMM-RS leur apprend à surmonter les défis énormes reliés à la maladie mentale. C'est un travail de longue haleine où l'insécurité et l'incertitude sont, pour un certain temps, et parfois pour longtemps, nos « compagnes » de vie. MAIS, il ne faut pas y voir seulement que du négatif. L'insécurité peut nous apprendre à grandir, à évoluer avec constance, à être courageux, à vaincre les obstacles (ou dans certains

cas les éviter) et...à rechercher la solidarité avec ceux qui partagent la même souffrance. Bref, on peut sortir grandi d'une épreuve même si parfois ça peut s'avérer passablement difficile. Par contre, le contraire : la sécurité totale peut, dans certains cas, nous empêcher d'être vigilants, à entrevoir l'avenir avec une certaine indifférence et insouciance. Toutefois, dans la réalité de tous les jours, pour la plupart d'entre nous, nous partageons sécurité/insécurité. Erich Fromm<sup>1</sup> disait : « *La tâche à laquelle nous devons nous atteler, ce n'est pas de parvenir à la sécurité, c'est d'arriver à tolérer l'insécurité.* »

<sup>1</sup> Erich Fromm est un psychanalyste humaniste américain d'origine juive allemande (1900-1980) ayant publié de nombreuses œuvres littéraires.

En conclusion, soyons franc et clair, que ce soit l'APAMM-RS ou toute autre association similaire, c'est d'abord et avant tout les membres qui par leur soutien, les encouragements, leurs espoirs, leur sentiment d'appartenance et leur solidarité qu'ensemble ils peuvent réussir à vaincre la peur et les préjugés. « *LA SÉCURITÉ DE CHACUN SE TROUVE DANS LA SOLIDARITÉ DE TOUS* » (proverbe africain).■

*Un membre de l'APAMM-RS*

UN QUÉBEC POUR TOUS

La Semaine nationale de l'action communautaire autonome met en lumière le travail exceptionnel d'organismes qui œuvrent dans notre communauté.

Nous tenons à remercier l'ensemble des organismes communautaires pour leur apport significatif à une véritable entraide.

À Longueuil,  
3 ministres  
présents pour  
vous!

MARIE MALAVOY  
Députée de Taillon  
Ministre de l'Éducation,  
du Loisir et du Sport  
Ministre responsable de la  
région de la Montérégie  
Bureau de circonscription  
450 463-3772  
marieamalavoy.com

MARTINE OUELLET  
Députée de Vachon  
Ministre des Ressources  
naturelles  
Bureau de circonscription  
450 676-5086  
martineouellet.org

BERNARD DRAINVILLE  
Député de Marie-Victorin  
Ministre responsable des  
Institutions démocratiques et  
de la Participation citoyenne  
Bureau de circonscription  
450 651-9365  
bernarddrainville.org

Québec

## Une reconnaissance des familles par la Commission de la Santé Mentale du Canada

Article résumé par Marie-Anick Duchesne

Le document en question, intitulé « *Directives pancanadiennes en faveur d'un système de prestation de services pour les proches aidants d'adultes ayant une maladie mentale* » vous est résumé brièvement dans ce texte. Nous y trouvons 41 recommandations qui visent une meilleure collaboration entre les familles et les prestataires de services de santé et autres instances, dans le domaine de la maladie mentale.

Le texte propose de concevoir des politiques et des programmes englobant les valeurs et les besoins des proches aidants, d'augmenter la disponibilité des renseignements actuels et à jour, concernant la santé mentale et la maladie mentale dans plusieurs institutions publiques et privées (cabinets de médecin, centres hospitaliers, bureaux de counseling, milieux de travail, organismes communautaires, écoles, université, etc.). L'information fournie doit tenir compte de la diversité de la population (niveau d'éducation, langue, culture, etc.) et les liens vers les services adéquats devraient être clairs pour que les proches aidants puissent naviguer aisément à travers les différentes institutions impliquées.

Plusieurs recommandations traitent de l'éducation et des outils offerts aux proches aidants afin d'augmenter leurs connaissances et qu'ils puissent exercer leur rôle de façon plus adéquate et confortable. Que ceux-ci soient accessibles et connus des pourvoyeurs de services afin qu'ils dirigent les familles adéquatement. La Commission propose aussi des formations et des outils pour les cliniciens afin que leurs interventions respectent la culture de chacun, qu'ils augmentent leurs connaissances et leur sensibilité envers la gamme de relations et les défis connexes, les rôles et les besoins en termes de soutien des proches aidants. Ceci permettrait aux pourvoyeurs de services d'évaluer et de considérer davantage les besoins des proches aidants et de leur offrir une place qui répond à ces besoins dans la planification des services, dans la mesure du possible. Selon le texte, on parle même d'encourager la



participation des familles et d'élaborer une législation sur la reconnaissance des aidants.

Certaines recommandations abordent les partenariats requis entre le réseau de la santé, les écoles et organismes de protection de la jeunesse, le milieu communautaire et les organismes destinés au soutien des proches aidants. On parle aussi de protocoles clairs à élaborer afin de divulguer les renseignements nécessaires aux proches aidants et exiger des pourvoyeurs de services qu'ils suivent ces protocoles. À cet effet, la Commission recommande que les pourvoyeurs de services soient formés ou informés sur les droits relatifs à la vie privée, la confidentialité des renseignements et les lois régissant des institutions ou professions.

On propose également d'augmenter la disponibilité des programmes de prévention et d'intervention précoce qui reconnaissent le rôle des familles et leur participation. Selon la Commission, l'implication des proches aidants dans la planification des congés hospitaliers, la prévention des crises et le plan de rétablissement devrait être mis de l'avant. Il est même mentionné d'instituer un rôle de coordonnateur familial (à l'intérieur ou l'extérieur du milieu hospitalier) qui planifie, élabore et coordonne les services et défend les besoins des proches aidants.

Il est proposé que les employeurs tiennent davantage compte des besoins des proches aidants dans leur politique de santé et sécurité au travail et que la réalité des proches aidants soit diffusée plus largement dans la population (pourvoyeurs de services en formation, gouvernement, population, etc.). On amène l'idée d'inviter et de faire participer les proches aidants dans l'élaboration de politiques gouvernementales.

Si vous désirez accéder au document complet, vous pouvez visiter l'adresse électronique suivante :

<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/node/8606/>

■

## Connaissez-vous l'organisme G.E.M.E.?

*Groupe d'entraide pour un mieux-être.*

Le groupe d'entraide G.E.M.E. est un organisme sans but lucratif qui offre plusieurs services aux personnes souffrant de troubles anxieux, de dépression ou de burnout. G.E.M.E. existe depuis août 1996 et s'est donné comme but de faire connaître et de démystifier la problématique touchant les troubles anxieux. Avant tout, le but est de donner de l'information et des outils concrets aux personnes concernées. Les intervenants de G.E.M.E. travaillent en étroite collaboration avec des professionnels de la santé (médecins, psychologues, thérapeutes) et en coopération avec les CLSC.

La philosophie du groupe G.E.M.E met l'emphase sur la force du groupe afin de : briser l'isolement, comprendre et être compris des autres, discuter de différents sujets liés aux troubles anxieux, se désensibiliser, retrouver l'estime de soi et accepter et passer à l'action.

## Groupe d'entraide G.E.M.E

*Stress, panique, anxiété, burnout, dépression*

Les services offerts sont variés afin de répondre aux besoins des personnes concernées. Des groupes de méditation (ouverts), des réunions hebdomadaires de groupes de soutien, des ateliers touchant différents sujets pertinents, des thérapies individuelles, de la thérapie de désensibilisation (exposition graduelle aux peurs), des conférences, un site internet rempli d'informations, des renseignements téléphoniques au besoin, de la documentation sur les troubles anxieux, etc.

Bref, G.E.M.E. est une ressource spécialisée dans le domaine des troubles anxieux et peut permettre aux personnes touchées par ces troubles d'atteindre un plus grand confort et un mieux-être. ■

1085, boulevard Ste-Foy, Bureau 232, Longueuil (Qc) J4K 1W7  
(450) 332-4463 ou sans frais : 1-866-443-4363  
Courriel : [geme@cam.org](mailto:geme@cam.org) / [www.geme.qc.ca](http://www.geme.qc.ca)

## Reconnaissance



Le président du Conseil d'administration de l'APAMM-RS, Monsieur Guy Savoie a été honoré pour ses 10 ans de bénévolat au sein de notre Association lors d'un événement de reconnaissance des bénévoles.

On peut avoir Monsieur Savoie avec la mairesse de Longueuil, Caroline St-Hilaire, sur la photo ci-contre lors de la remise d'une plaque commémorative.




**Vous pouvez devenir membre de l'Association (par la poste ou en ligne sur notre site internet)**

Adhésion annuelle 20\$  
Famille à la même adresse 35\$

**ASSOCIATION DES PARENTS  
ET AMIS DE LA PERSONNE  
ATTEINTE DE MALADIE MENTALE –  
RIVE-SUD**

10, boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park, Québec, J4V 2L7  
Téléphone : 450.766.0524

Courriel : [info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org) 

Site web : [www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)



*L'APAMM-RS a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.*

***Prévenir et intervenir***

Faire un don à l'APAMM-RS, c'est investir dans la vie des familles.

L'APAMM-RS est reconnue comme organisme de bienfaisance enregistré. À ce titre, les dons versés à l'APAMM-RS vous donnent droit à des crédits d'impôt.

**ÉCHOS EST LE BULLETIN D'INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE – RIVE-SUD (APAMM-RS)**

**Conseil d'administration**

Guy Savoie	président
Chantal Boisclair	vice-présidente
Jacques Petit	secrétaire
Pierre Daoust	trésorier
Iréné Chabot	administrateur
Ghislaine Pilon	administratrice
Micheline Bessette	administratrice

**Personnel**

Patricia Arnaud	directrice générale
Eilyn Miranda	intervenante psychosociale
Marie-Christine Dion	intervenante psychosociale et art-thérapeute
Marie-Anick Duchesne	intervenante psychosociale
Linda Girard	intervenante psychosociale
Denise Dorval	secrétaire réceptionniste

**Coordination du bulletin**

Patricia Arnaud

**Chroniques et textes**

L'équipe du personnel

**Photographies et illustrations**

Canstockphoto.com et APAMM-RS

**Conception et réalisation du bulletin**

Marie-Anick Duchesne

**Révision de textes et correction**

L'équipe du personnel

DÉPÔT LÉGAL ISSN : 1703-0471

Bibliothèque nationale du Québec

1<sup>er</sup> trimestre 2014

**Merci à nos généreux donateurs!**