

**Le fil conducteur**

15 juillet 2013  
Année 4, no 2

**Sommaire**

Éditorial... p.1

**Des nouvelles de votre Association.**

Le carnet de la directrice... p.2

Formation sur le processus de rétablissement... p.2

Programme Pairs Aidants Réseau p.2 et p.3

La vie associative ..... p.3

Colloque de l'AQRP 2014 ..... p.3

Groupe provincial sur la stigmatisation et la discrimination en santé mentale .. p.4

Le partenaire ..... p.4

**Qu'est-ce qui se passe... Ici et Ailleurs.**

Le refer-O-scope en met plein la vue aux jeunes ..... p.1

L'autogestion de la santé: une approche prometteuse en santé mentale ..... p.1

**À vous mettre sous la dent!** ..... p.5

**Découvrez une histoire de succès.**

Choc et adaptation ..... p.2

**Réflexions et opinions : Qu'en pensez-vous?**

L'emploi, une sphère de vie importante ..... p.4

**Avis au lecteur :**  
les textes dans ce bulletin n'engagent que leurs auteurs.

# Le fil conducteur

Bonjour chers lecteurs,

Voici votre Fil conducteur de l'été 2013! Je sais que vous l'attendiez en grand nombre et, que vous soyez au bureau attendant avec patience vos vacances ou de retour de celles-ci, vous pourrez vous délecter en parcourant ses chroniques!



Sandrine Rousseau

Édito

Dans cette édition, nous vous donnons des nouvelles des divers projets de l'AQRP qui malgré l'été ne font pas le pied de grue! Bien sûr, certains comités sont au ralenti pour le temps des vacances mais dès septembre, ils reprendront leurs activités. Nous vous dévoilons les dates et le lieu du XVII<sup>e</sup> Colloque, information que vous pouvez diffuser autour de vous sans peur de réprimande!

Nous vous proposons dans la rubrique *Qu'est-ce qui se passe ici et ailleurs* des outils nouveaux et forts intéressants offerts au sein de deux organismes en santé mentale de Montréal, soit le Réfer-O-scope pour les jeunes de la Société québécoise de la schizophrénie et les ateliers d'autogestion de la santé développés à l'organisme Revivre dont la mission est de soutenir les personnes ayant des troubles anxieux, des problèmes de dépression et de bipolarité. Vous trouverez aussi un témoignage d'une personne en rétablissement dans *Une histoire à succès* et dans *réflexions et opinions*, un texte écrit par les porte-parole de l'association Les Porte-Voix vous permettra de comprendre leurs rôles, lors entre autres, de leur prise de parole aux Journées annuelles du MSSS en mai dernier. Nous concluons ce bulletin en vous mentionnant des activités se déroulant d'ici le mois de septembre et qui pourraient vous intéresser. Sur ce, je vous souhaite un bel été et une bonne lecture!

..... [srousseau@aqrp-sm.org](mailto:srousseau@aqrp-sm.org)

## Qu'est-ce qui se passe... Ici et Ailleurs.

**LE REFER-O-SCOPE  
EN MET PLEIN LA VUE AUX JEUNES**

**Ariane Ménard**  
Conseillère en communication, SQS  
[info@schizophrénie.qc.ca](mailto:info@schizophrénie.qc.ca)

*Sébastien ne veut plus que sa copine l'embrasse à l'extérieur de la maison, car il a la certitude inébranlable que son voisin l'espionne en faisant semblant de promener son chien.*

**Fiction ou réalité?** Fiction qui représente la réalité d'un prodrome de la psychose. C'est aussi le scénario d'une vidéo qui peut être visionnée sur le nouveau site du refer-O-scope pour les jeunes dans un but d'information et de prévention.

Consulter l'article intégral [ici](#)

**L'AUTO GESTION DE LA SANTÉ:  
UNE APPROCHE PROMETTEUSE  
EN SANTÉ MENTALE**

**Par Janie Houle**  
Professeure, Département de psychologie,  
Université du Québec à Montréal,  
[houle.janie@uqam.ca](mailto:houle.janie@uqam.ca)

**Bruno Collard**  
Coordonnateur des services à Revivre,  
[bruno.collard@revivre.org](mailto:bruno.collard@revivre.org)

... L'autogestion ne signifie pas que la personne prenne en charge par elle-même tout ce qui a trait à sa santé, mais bien qu'elle retrouve du pouvoir sur celle-ci, qu'elle pose des gestes au quotidien qui s'inscrivent dans des stratégies d'adaptation positives, qu'elle connaisse bien les ressources à sa disposition...

Consulter l'article intégral [ici](#)

## Des nouvelles de votre Association...

### Le carnet de la directrice

Par Diane Harvey  
Directrice générale, AGRP  
[dharvey@agrp-sm.org](mailto:dharvey@agrp-sm.org)



Chers membres et partenaires,

En ces jours enfin ensoleillés, votre Fil conducteur survient suite aux vents de fraîcheur de juin dernier. En effet, vous avez reçu tout récemment votre *Rapport d'activités 2012-2013* dans une version originale vous permettant de découvrir notre nouveau logo et de vous inviter sur notre site Internet renouvelé. Nous espérons que cette nouvelle image corporative vous plaira et que ce vent de fraîcheur vous donnera, comme pour nous, un regain d'énergie.

Énergie estivale puisque les vacances sont enfin au rendez-vous pour la plupart des membres de l'équipe. Un répit important et nécessaire pour se préparer aux défis de l'automne prochain. Découvrez dans les chroniques des membres de l'équipe les avancées et les défis à relever dans chacun de nos projets. Découvrez également qui se cache maintenant au dernier conseil d'administration élu en juin dernier. Prenez connaissance des recherches en cours et des divers points de vue des partenaires et des personnes en rétablissement. Un seul Fil pour bien des nouvelles !

Finalement, profitez également des beaux jours de l'été pour vous reposer, vous renouveler, mais surtout pour rire et pour vous amuser ! On se relance en septembre et d'ici là, bonne lecture et n'hésitez pas à nous rejoindre, une petite équipe sera toujours disponible pour vous, et ce, pendant tout l'été.

procurent du même coup un sentiment du devoir accompli et de satisfaction personnelle. D'un grand soupir de soulagement, nous revenons à la gare Centrale rejoindre notre équipe de travailleuses acharnées et notre chef de gare qui s'assure que nos forfaits « aventure » sont des plus concurrentiels et innovateurs que possible.

Ma collègue et moi venons à peine de défaire nos valises et portons un bref regard sur le calendrier de vacances et nous voilà surprises à rêver de ciel bleu et de cocotiers, de marches pieds nus dans le sable chaud sur le bord de la plage avec une limonade à la citronnelle... Ups! La chef de gare se pointe avec ces sourcils arqués et un sourire mi-sérieux, mi-taquin. Après nous avoir félicité pour le beau travail accompli, elle nous rappelle qu'un dernier sprint est à faire avant les vacances. Eh oui! On se remet au travail avec le sourire aux lèvres, bien entendu, et voilà qu'une nouvelle liste de tâches s'ajoute en prévision de la prochaine saison. De nouveaux forfaits sont prévus, alors nous tentons de devenir temporairement des agentes de bord aux talents multiples :

- Former les intervenants jeunesse de différentes régions, ce qui est un grand pas en avant pour un changement de pratique en santé mentale pour la jeunesse du Québec;
- Consolider une nouvelle alliance avec l'Institut universitaire de Montréal : Deux activités de formation de type « démo » ont déjà eu lieu et quelques autres sont à venir à l'automne 2013. Par la suite, nous formerons conjointement l'ensemble du personnel interne et externe de l'institution en lien avec le rétablissement et la pleine citoyenneté. C'est un projet de grande envergure qui devrait s'échelonner sur une période minimale de deux ans;
- Répondre aux besoins de supervision en ajoutant à notre offre de formation des activités de

type « coaching » et des services de consultation. Une autre façon d'élargir le transfert de connaissances au plus grand nombre possible de milieux;

- L'embauche d'un deuxième tandem de formateurs pour répondre à un calendrier plein jusqu'en juin 2014, ce n'est pas rien !

Bref, on repousse le rêve de vacances pour quelques semaines encore, mais soyez certains que malgré l'absence de cocotiers dans la belle région de Québec, nos pieds marcheront dans le sable chaud sous un ciel bleu ensoleillé... et la limonade à la citronnelle sera au rendez-vous. On reprend contact au retour des vacances estivales pour monter avec vous dans le train de la découverte et du transfert de connaissance!

### Le programme Pairs Aidants Réseau

Nathalie Lagueux  
Coordonnatrice, t.s.  
Programme Pairs Aidants Réseau,  
AGRP

[pairsaidantsreseau@agrp-sm.org](mailto:pairsaidantsreseau@agrp-sm.org)

Par Sandrine Rousseau  
Agente de projet, paire aidante  
[srousseau@agrp-sm.org](mailto:srousseau@agrp-sm.org)



Au mois de mai dernier, la remise des diplômes des pairs aidants certifiés de la cohorte 2013 s'est déroulée dans le cadre des journées annuelles de santé mentale du Ministère de la santé et des services sociaux. Le nombre de pairs aidants formés avoisine maintenant les 115 personnes. Le Dr André Delormes du MSSS ainsi que madame Mirreille St-Onge de l'Université Laval ont remis les diplômes aux pairs aidants; moment très émouvant!

### Formations sur le processus de rétablissement

Par Marie gagné  
Chargée de projet, AGRP  
[mgagne@agrp-sm.org](mailto:mgagne@agrp-sm.org)



Réjeanne Bouchard  
Formatrice, AGRP  
[rbouchard@agrp-sm.org](mailto:rbouchard@agrp-sm.org)



Mon Dieu que le temps passe vite...

Nous sommes déjà rendus en juillet. Ouf! Quelle année riche d'aventures et de rencontres toutes aussi intéressantes les unes que les autres et qui

## Découvrez une histoire de succès...

### Choc et adaptation

Par François Bernier

Je me souviens du jour où tout est devenu impossible. C'était le soir où j'avais eu une grosse crise. Mon corps et mon esprit ne répondaient plus. J'avais des spasmes et je n'étais pas bien. Je suis allé prendre un bain pour me calmer mais ça n'a pas été mieux. Inquiets, mon père et ma sœur m'ont amené à l'hôpital, j'avais 17 ans.

Consultez l'article intégral [ici](#)

## Des nouvelles de votre Association... suite

En juin s'est tenu la 14<sup>e</sup> Conférence canadienne des soins de collaboration en santé mentale à Montréal. Le programme Pairs Aidants Réseau était présent dans le cadre d'un atelier ainsi qu'au kiosque de l'AQRP pour faire connaître davantage l'intervention par les pairs. Nous pensons y avoir semé quelques graines!

La période d'été est un moment tranquille nous permettant de reprendre notre souffle afin de continuer nos divers projets en septembre tels: favoriser l'acceptation du titre d'emploi des pairs aidants dans la nomenclature de postes du réseau de la santé mentale, siéger sur le comité du Centre de crise de Québec pour fonder une ressource où des pairs aidants fourniraient les services, développer une nouvelle formation continue à offrir aux pairs aidants, etc. C'est à suivre et bonnes vacances!

### Vie associative

Par Rosalie Bérubé  
Responsable de la vie associative,  
AQRP  
[rberube@aqrp-sm.org](mailto:rberube@aqrp-sm.org)



À l'AQRP...

L'Association a tenu son Assemblée générale annuelle (AGA) le 14 juin dernier à la Maison du Renouveau à Québec. L'équipe de l'AQRP y a, entre autres, présenté son [Rapport d'activités 2012-2013](#), sous le format original d'une tablette électronique en papier, soulignant le virage technologique que nous avons pris au cours de l'année avec notre revue le partenaire en format numérique et notre nouveau [site Web](#). L'événement fut également l'occasion d'élire [les membres de notre conseil d'administration pour l'année 2013-2014](#). Nous félicitons tous les membres qui ont été réélus, remercions chaleureusement ceux et celles qui se sont retirés en cours d'année et souhaitons la bienvenue à nos nouveaux membres! Nous sommes heureux de pouvoir compter encore cette année sur l'expertise et le dynamisme d'un conseil engagé.

... et ailleurs

Toujours intéressée à développer des partenariats avec d'autres acteurs de la réadaptation psychosociale, au Québec comme dans le reste du Canada, l'AQRP a récemment délégué Rosalie Bérubé pour siéger sur le conseil d'administration de [PSR/RPS Canada](#). Cette association anglophone fait notamment la promotion des principes et des pratiques de la réadaptation psychosociale à travers le Canada. Elle a pour mission d'être un chef de file dans la

transformation du secteur de la santé mentale par le biais de l'éducation, de la recherche et du transfert de connaissances. Elle tiendra son prochain colloque annuel à Winnipeg du 23 au 25 septembre 2013 sous le thème Making a difference : Recovery, Social inclusion, Collaboration. L'événement sera suivi d'un Symposium sur le logement, les 26 et 27 septembre 2013. En savoir plus sur l'événement, [ici](#)

### XVII<sup>e</sup> Colloque

Esther Samson,  
Coordonnatrice du colloque, AQRP  
[esamson@aqrp-sm.org](mailto:esamson@aqrp-sm.org)



Peu à peu le prochain Colloque de l'AQRP prend racine, voici déjà

- deux dates à mettre à vos agendas : lundi 10 et mardi 11 novembre 2014;
- une direction à entrer dans vos GPS : Montréal, Hôtel Fairmont le Reine Élisabeth.



Plusieurs options ont été envisagées en regard au lieu du colloque et nous sommes très heureux de retourner en 2014 au Reine Élisabeth. L'établissement nous a donné un excellent service lors du colloque de 2010. De plus, l'entente que nous avons négociée pour 2014 est définitivement plus avantageuse que ce qui nous était offert ailleurs.

Par ailleurs, ce colloque, comme les précédents, prendra forme grâce à la collaboration de nombreux partenaires. Le comité scientifique sera le premier comité à se mettre en mouvement et commencera ses travaux dès le début de l'automne.



Restez bien informés grâce au Fil conducteur, nous avons bien hâte de vous partager les fruits du labeur de ses membres et vous faire connaître le thème de ce grand événement!



**Groupe provincial sur la stigmatisation et la discrimination en santé mentale (GPS-SM)**

Esther Samson  
chargée de projet GPS-SM / AQRP  
[esamson@aqrp-sm.org](mailto:esamson@aqrp-sm.org)



Ce printemps, les travaux du GPS-SM ont principalement porté sur l'élaboration d'une proposition de plan national de lutte contre la stigmatisation que nous avons eu l'opportunité de présenter à la Direction de la santé mentale du MSSS en juin dernier lors d'une rencontre. Par la même occasion, nous avons réitéré nos recommandations en regard à la lutte contre la stigmatisation en vue du prochain plan d'action du ministère.

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes toujours en attente d'une réponse suite à une demande de financement à *Bell Cause pour la cause – Fonds communautaire* pour notre projet de formation/mobilisation sur la lutte contre la stigmatisation. C'est un projet novateur : il a pour but de former et mobiliser des «agents de changement» qui mettront sur pied des initiatives de lutte contre la stigmatisation locales ou régionales basées sur les meilleures stratégies de lutte contre la stigmatisation.

Notons en terminant que le GPS-SM a fait une présentation de ses travaux lors de la 14<sup>e</sup> Conférence canadienne des soins de collaboration en santé mentale à Montréal en juin dernier.

**La revue *le partenaire***

Esther Samson  
Éditrice de la revue *le partenaire*  
[esamson@aqrp-sm.org](mailto:esamson@aqrp-sm.org)

Les membres de l'AQRP ont eu le privilège de recevoir au début juillet la plus récente parution de la revue *le partenaire*, La création artistique, riche de sens et de mieux-être, pour la première fois en format numérique interactif. Ce nouveau format pour le partenaire permet un numéro riche d'illustrations, au visuel plus attrayant, tout en offrant toujours la même qualité de contenu.

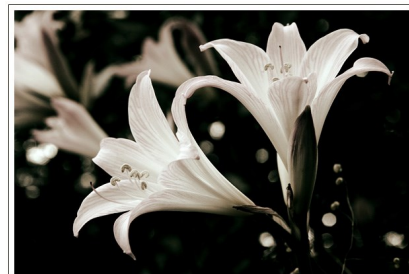
Je ne peux que vous inviter vivement à [devenir membre](#) si vous ne l'êtes pas encore. Ce numéro vous permettra de découvrir un univers fascinant et souvent méconnu, celui de l'art, de la culture et de leurs ramifications avec la santé mentale. Artistes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale qui s'expriment et témoignent, art-thérapie, art et rétablissement, intégration de l'art et de la culture en milieu hospitalier, organismes en lien avec l'art et la santé mentale... ce numéro foisonne de sujets qui nous ouvre de nouveaux horizons. Pour avoir un aperçu du numéro cliquez [ici](#).

Le comité d'édition travaille actuellement à une prochaine production ayant pour thème La première ligne et la santé mentale. Ce numéro abordera les enjeux de la première ligne versus les problèmes de santé mentale, les soins de collaboration, les notions de patient-partenaire, de rétablissement et troubles modérés, d'autogestion des soins, de collaboration avec les proches... N'en manquez pas la sortie prévue à l'automne 2013!

Joscelyne et sa mère



Le 22 juin dernier, notre précieuse collaboratrice et amie, Joscelyne Thibault, est décédée d'un cancer des os foudroyant. Grande militante au cœur d'or, elle œuvrait à l'amélioration des services d'intégration au travail pour les personnes qui, comme elle, se sont retrouvées éloignées du marché de l'emploi en raison d'un problème de santé mentale. Elle disait d'ailleurs ceci : « faute de travail et d'emploi rémunérateur, c'est mon militantisme au sein de l'AQRP qui a structuré mon rétablissement. » Impliquée depuis près de 13 ans au sein de comités de l'AQRP, notamment le Comité national santé mentale travail (CNSMT) et le Groupe provincial sur l'intégration au travail en santé mentale (GPEITSM), Joscelyne soulignait l'importance du travail comme « vecteur essentiel pour lutter contre l'exclusion, la stigmatisation, pour favoriser le rétablissement, l'inclusion sociale et la réappropriation du droit citoyen ». Elle nous rappelait de travailler en partenariat et de nous assurer que la personne demeure au centre de son processus de rétablissement et d'intégration. Son écoute attentive, sa générosité et sa détermination ont fait d'elle une digne représentante de ses pairs. Elle a su semer sur son passage de nombreuses graines d'espoir qui croîtront pendant encore de nombreuses années et qui contribueront à faire tomber les obstacles à l'intégration au travail des personnes vivant un problème de santé mentale. C'est la tête encore pleine de projets futurs, pour elle-même et pour les autres, que Joscelyne a malheureusement dû passer le flambeau et c'est le cœur gros que nous lui souhaitons bonne route...



© M. Bobillier <http://blog.atlas99.com>

**Réflexions et opinions : qu'en pensez-vous?**

Avis: les textes n'engagent que leurs auteurs

Les Porte-Voix du Rétablissement, Association québécoise des personnes vivant (ou ayant vécu) un trouble mental avec ses porte-parole vous partagent leurs opinions sur leurs expériences de prise de parole lors des Journées annuelles de santé mentale de mai dernier.

Par Sylvain D'Auteuil  
Directeur des Porte-Voix du rétablissement  
[lesporte-voix@hotmail.com](mailto:lesporte-voix@hotmail.com)

Pour la deuxième année, la Direction de la santé mentale du MSSS permettait, par son financement, la tenue d'une formation en participation citoyenne et représentation de la parole collective de ses pairs dans des tribunes publiques, ainsi que la mise en situation pratique d'un exercice de prise de parole dans un rôle de discutant lors d'ateliers aux Journées annuelles en santé mentale (JASM) du MSSS.

Consultez l'article intégral [ici](#)

# À vous mettre sous la dent!



## Omnium de golf 10e anniversaire

Le lundi 19 août 2013 - 7 h 30 à 22 h

Organisée par : Fondation IUSMM

Brunch : 7 h 30

Départ : 9 h 15

Cocktail d'înatoire en soirée

Club de Golf de Boucherville

300, boulevard de Mortagne, Boucherville

Madame Élise Daoust

Tél. : 514-251-4013

fondation.hlhl@ssss.gouv.qc.ca

Plus d'info [ici](#)

## DU CÔTÉ DE L'ART BRUT

Du 4 juillet au 1<sup>er</sup> août 2013

Depuis près d'un siècle, les œuvres créées par des personnes vivant différentes formes de marginalisation fascinent et inspirent. Cet art en marge, souvent baptisé art des fous, art brut, art outsider ou autre, a surtout été présenté dans un circuit parallèle au monde de l'art officiel et souvent regardé, malheureusement, au travers l'altérité de ses auteurs.

*Vincent et moi* souhaite contribuer à abolir les notions de différence, de maladie et de handicap en se concentrant sur l'œuvre et le processus de création. Il invite le public à découvrir les pratiques artistiques riches et singulières de Jocelyn Letellier et François Mercier.

*Vincent et moi* souhaite contribuer à abolir les

notions de différence, de maladie et de handicap en se concentrant sur l'œuvre et le processus de création. Il

invite le public à découvrir les pratiques artistiques riches et singulières de Jocelyn Letellier et François Mercier.

**PSYCHOLOGICZNE LECZENIE PSYCHOZ**  
THE PSYCHOLOGICAL THERAPIES FOR PSYCHOSIS  
Warszawa/Warsaw 22-25.08.2013

Plus d'info [ici](#)

THE INTERNATIONAL SOCIETY FOR PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL APPROACHES TO PSYCHOSIS  
Formerly the International Society for the Destructive Treatments of

Vincent et moi - programme d'accompagnement en soutien aux artistes atteints de maladie mentale

L'Opération Bons coups vise à faire connaître les projets novateurs mis de l'avant par les établissements membres de l'AQESSS.

## Les événements | aqesss



Les projets phares sont considérés comme des exemples à suivre en matière d'innovation et de performance dans le secteur de la santé et des services sociaux.



Donnez de la **visibilité** à vos projets!

Prenez part à l'**Opération B;ns coups!**

POUR PARTICIPER

Nous sommes tous **indispensables** pour la prévention du suicide



Partout dans le monde | le 10 septembre 2013

[Journée mondiale de prévention du suicide 2013](#)

Date : le 10 septembre 2013

Le 10 septembre 2013 se tiendra la 11<sup>e</sup> Journée mondiale de la prévention du suicide. Dans le monde, on estime qu'un suicide a lieu chaque quarante secondes et une tentative toutes les trois secondes. À l'initiative de l'Association internationale pour la prévention du suicide (IASP), en collaboration avec l'[Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#), la journée du 10 septembre vise à sensibiliser toutes les sociétés à la problématique du suicide. C'est ensemble que nous éliminerons le suicide de nos communautés.

## Marché de la rentrée

C'est avec grand plaisir que l'équipe du Verger, centre communautaire en santé mentale vous invite à son marché de la rentrée. Plus de 20 artistes et artisans vous feront découvrir une belle diversité de produits; bijoux, cartes, livres, produits agroalimentaires et plus encore.

L'événement se tiendra à l'intérieur et à l'extérieur de nos locaux au 934, avenues du Chanoine-Scott le **6 septembre de 13 h à 17 h** et le **7 septembre de 11 h 30 à 17 h**. Des hot-dog et blé d'Inde seront vendus le samedi à l'extérieur.

Venez encourager nos artistes locaux tout en posant un geste significatif destiné aux gens qui souffrent d'un problème de santé mentale.



Pour plus d'info [ici](#)