

Stigmatisation/Discrimination

Sensibilisation/Rétablissement

Suzelle Parent, paire aidante

Il semble que, dans notre société bien pensante, lorsque la personne vit un problème de santé mentale et qu'elle se trouve en emploi (après un épisode décompensatoire : hospitalisation) ou qu'elle possède un emploi depuis un certain temps, la règle à suivre est de ne jamais parler de son trouble mental à son employeur, sous peine de se faire congédier sans préavis.

Chaque personne vivant avec un trouble mental peut se renseigner et même devenir membre actif du groupe de revendications et en plus suivre une formation gratuite sur les droits et recours en santé mentale offerte à chaque année. Il y a des dépliants à ce sujet un peu partout où l'on traite les problèmes de santé mentale (hôpitaux, CLSC, psychologie, toxicomanie, criminologie, travail social...).

« Est-on sûr à 100% que dans le temps d'une vie, on passera à côté de la maladie mentale? »

C'est la même chose en ce qui concerne le logement où il est presque certain que la personne ne sera pas choisie si elle parle de ses contraintes sévères à l'emploi (inaptitude reconnue par le ministère de la solidarité sociale). Il faut se taire dans bien des situations, car la plupart des gens dit « normaux » ont peur de l'imprévisible (personnes troublées psychiquement et leur soi-disant potentiel violent et/ou dérangeant pour la société) et de ce qu'ils ne connaissent pas et n'ont pas vécu. Est-on sûr à 100% que dans le temps d'une vie, on passera à côté de la maladie mentale (ex : dépression, trouble de comportement et/ou trouble de personnalité...)? Il faudrait s'informer et ainsi se sensibiliser à ces situations.

Passons maintenant à ceux que l'on juge à tort et à travers bien souvent par ignorance et sans aucun respect. Ces personnes exclues du système ont des droits et recours en santé mentale pour se sortir très souvent du pétrin dans bien des cas. Il existe dans chaque région territoriale du Québec, un groupe ou un collectif de défense des droits et intérêts avec recours possible à l'individuel ou au collectif pour pouvoir se faire entendre et vivre comme un citoyen à part entière.

Faire valoir ses droits!
Plus d'abus! Plus de préjugés!



En défendant ses droits, en les connaissant d'abord, on s'ouvre sur un principe indispensable au rétablissement : le pouvoir d'agir / la réappropriation du pouvoir pour nous et envers et contre tous ceux qui nous rabaisent. Si au moins ces derniers (ce qui implique beaucoup plus de gens qu'on croit) faisaient l'effort de se sensibiliser sur le sujet de la santé mentale et arrêtaient de dire à peu près n'importe quoi sur ces gens



souffrants et en détresse. Au lieu des jugements gratuits, il y a l'empathie, la compassion, l'entraide, le

respect, l'égalité entre les personnes, l'accueil souriant et enfin le besoin immédiat de se sortir de ce carcan destructeur. Vive les alternatives humaines au traitement!

J'espère avoir semé un peu d'espoir chez mes pairs et avoir motivé les gens ordinaires à se renseigner sur ces marginaux qu'on appelle les fous. Osez leur parler et vous serez surpris la plupart du temps...

