

L'APC (activités de participation citoyenne), une activité du service socioprofessionnel au programme santé mentale du Centre du Florès.

C'est en « citoyennant » qu'on devient citoyen!

C'est au printemps 2010 que nous avons créé l'APC (activités de participation citoyenne), en restructurant notre offre de service socioprofessionnel. Le but était d'axer nos interventions spécialisées sur le développement de compétences transversales, la connaissance des facteurs de protection et la culture du travail, du risque et de l'effort. Puisqu'un changement de philosophie entraîne souvent un changement de structure, notre offre antérieure, modèle plus traditionnel (centre de jour, mesures gouvernementales de réinsertion à l'emploi, plateaux de travail et stages) a fait place à l'AEF (atelier d'exploration des forces), l'APC, IPS (individual placement and support) et l'accompagnement individuel dans la communauté.

Le volet APC permet une réinsertion sociale efficace pour ceux qui ne visent pas le retour à l'emploi à court terme. L'APC est un laboratoire expérientiel offrant des activités d'intégration socioprofessionnelle de groupe et individuelles par le bénévolat et la découverte d'organismes dans St-Jérôme. Ces activités permettent aux participants de se réaliser et d'utiliser leur potentiel en prenant une place active au sein de la communauté. Les deux premières sessions nous ont prouvé hors de tout doute que c'est une formule qui fonctionne et qui répond directement à notre mandat; réaliser des activités de réadaptation menant à un plus grand rétablissement.

L'APC s'adresse donc à des citoyens qui ont la motivation et le courage de combattre la marginalisation et de dépasser les barrières que peuvent imposer les troubles de santé mentale, en réalisant des actions concrètes dans la communauté, d'une autre façon que par l'emploi. Avec des groupes de quatre à six participants, à raison de 2 fois par semaine pendant la première session de novembre et décembre 2010, nous avons participé à une dizaine d'activités bénévoles pour la période des fêtes. À la seconde session, de janvier à juin 2011, nous avons œuvré avec une dizaine d'organismes, dont le Centre Sida-Amitié, Moisson Laurentides, la fondation canadienne du cancer, le centre de la famille, l'Armée du salut, la cathédrale, le CSSS, etc. Nous avons aussi créé une activité de sensibilisation à la population dans le cadre de la semaine de la santé mentale et rencontré une journaliste pour un article dans notre journal local sur le même sujet. Nous avons visité 6 organismes communautaires et un municipal. Nous planifions aussi des loisirs, souvent en collaboration avec d'autres organismes.

Voici quelques objectifs nommés par ces citoyens-participants à leur arrivée à l'APC; « aller à l'extérieur, varier mes activités, passer à l'action », « rendre service à la communauté, être dans l'engagement, me sentir utile », « prendre des risques, me dépasser, m'affirmer plus », « améliorer la connaissance, l'estime et la confiance en moi », « améliorer mon autonomie, prendre des responsabilités et des initiatives », « voir quel est mon potentiel, actualiser et consolider mes acquis », « faire des choix, prendre des décisions », « améliorer ma sociabilité ».

Les participants choisissent eux-mêmes les actions de groupe à réaliser, les heures, horaire de travail, etc. Ils sont amenés à consulter les journaux locaux à la recherche des besoins et activités sociales dans la communauté. L'intervenant-accompagnateur participe aux projets au même titre que le groupe, et son rôle en est un davantage d'accompagnement vers une gestion la plus autonome possible du groupe. L'accomplissement des activités se fait dans le plaisir, jusqu'à faire du travail à la maison, à ne plus tenir compte des heures de pauses, de diner, de début ou de fin de journée. Les idées de projets fusent en grand nombre et le bonheur est de la partie à chaque obtention de participation à un projet, ce qu'on appelle entre nous « un contrat ». Bien souvent, nous sommes rappelés par les organismes où nous avons travaillé, et les participants souhaitent que nous y poursuivions notre implication, par plaisir, par attachement, et par responsabilisation devant les besoins de ces organismes.

À des rôles sociaux différents des comportements différents; il s'agit d'observer ces citoyens pour voir leur transformation, le renversement qui s'opère; à l'inverse de recevoir, ce sont eux qui donnent à des gens défavorisés de la communauté. Par exemple, une participante a demandé des denrées pour personnes démunies au pharmacien qui lui sert régulièrement sa médication psychiatrique! On peut observer chez eux une nouvelle assurance et fierté personnelle, ne serait-ce que dans leur posture, leur voix, leur énergie, leur façon de se présenter aux gens.

Ce qu'ils ont nommé comme bénéfiques à leur participation; « j'ai aimé rencontrer des gens à l'extérieur du cercle de la santé mentale, des personnes formidables »; « j'ai aimé apprendre plein de nouvelles choses, faire des découvertes intéressantes, par exemple certains organismes communautaires »; « le bénévolat, les partenaires et les causes sont valorisants et intéressants »; « j'ai changé mes idées sur les autres, je suis plus ouvert au monde »; « ça apporte un bien-être physique et mental, ça m'aide à combattre le stress, l'anxiété, l'angoisse »; « je suis capable de participer à tout ce qui se passe à l'APC »; « on est comme tout le monde, on fait partie de la communauté »; « on met la maladie de côté, on redevient comme avant ».

Ces affirmations, précurseurs à un envol dans la communauté, sont aussi signe « d'empowerment »; la reprise de contrôle et de pouvoir sur sa vie. C'est aussi signe de l'atteinte de notre but ultime; que l'APC devienne un épisode de service leur permettant de sortir du réseau de la santé. Les participants ont tous un plan d'intervention avec comme objectif de se choisir une implication individuelle après quelques semaines ou mois à l'APC qu'ils poursuivront de façon autonome par la suite. Ils se choisissent aussi habituellement un second objectif de réadaptation plus personnalisé, par exemple l'amélioration de la confiance en soi, le travail en groupe, etc.

Après quelques semaines ou mois d'activités, les participants portent souvent leur choix vers des organismes grand public plutôt que vers des organismes spécialisés en santé mentale, et vers le bénévolat plutôt que vers la réception de service. Jusqu'à présent, sur un total de neuf participants, un poursuit le programme et six autres ont choisi de poursuivre des activités dans la communauté; du bénévolat à Centraide, au Centre Sida Amitié, à la paroisse Ste-Paule dans le vêtement usagé; des cours donnés par la ville; le retour sur le marché du travail; la fréquentation d'un organisme communautaire. Ils connaissent maintenant un bon nombre d'organismes de la région en tant que participants ou bénévoles, ce qui a grandement contribué à créer des liens, à élargir leur réseau social et à solidifier leur filet social.

L'APC permet aussi à la communauté de démystifier les troubles mentaux, bien que leur ouverture à nous accueillir a été excellente, voire même moins discriminante que ce que le réseau de la santé véhicule parfois comme attitude! Bien sûr, une partie de la société porte encore des préjugés discriminatoires envers les personnes vivant avec un trouble de santé mentale et/ou vivant de l'aide sociale, souvent par méconnaissance de cette réalité; plutôt que d'être perçus comme un citoyen, une personne, un participant, ils sont perçus comme des bénéficiaires, usagers, patients, clients du réseau de la santé mentale, comme étant des personnes dangereuses, paresseuses, dépendantes. Pire encore, les personnes atteintes de trouble mental et contraintes à vivre de la sécurité du revenu, en viennent souvent à s'auto stigmatiser; se définissant eux-mêmes comme des malades vivant au bras de la société, se marginalisant, s'excluant, s'isolant, oubliant leur potentiel et leur pouvoir.

Bien sûr, il y a des obstacles et de l'amélioration à apporter à notre projet; offrir un suivi à plus long terme pour les personnes qui quittent l'APC, en cas de perte d'implication sociale (en raison du soutien du groupe qui n'est plus là, en raison de difficultés financières, ne serait-ce que le coût du transport en commun, en raison du réseau social qui peut influencer négativement la participation bénévole); continuer d'élargir notre territoire et notre champ d'action; être de plus en plus connus, reconnus, en demande; créer davantage nos propres projets, par exemple dans le cadre de la semaine de la santé mentale; amener les participants à devenir encore plus autonomes dans leur prise de décision, leurs goûts, leur choix, l'organisation; augmenter encore plus la connaissance, la confiance et l'estime d'eux-mêmes; faire connaître davantage ce que sont les troubles de santé mentale, et la différence entre les troubles de santé mentale, la déficience intellectuelle et les troubles envahissants du développement, etc.

De toute évidence, c'est une approche qui fonctionne, au-delà de nos espérances, un p'tit miracle! La recette? Tout simplement plonger, agir, donner, pour se rendre compte tout à coup qu'on a renversé la vapeur. Par notre attitude et nos actions, nous prôtons et prouvons que la société n'est pas un tout standard, une élite qui marginalise ceux qui ne le sont pas, mais un amalgame de gens différents où chacun a sa place pour bâtir un tout. L'APC permet de combattre un fort stigma, de devenir citoyen à part entière, d'aller à contre-courant, de reprendre sa place au soleil, et justement, nous souhaitons rayonner, contaminer autour de nous, que les participants deviennent des ambassadeurs du rétablissement! Ces mêmes citoyens, stigmatisés et autostigmatisés, les « bénéficiaires », deviennent ceux qui donnent et aident, en se renvoyant comme un boomerang le plus riche des cadeaux à eux-mêmes, la fierté.

Geneviève Gauthier, citoyenne, accompagnatrice à l'APC, ARH clientèle et travailleuse sociale

Avec la collaboration de Noémie Charles, M. Serv. soc., T.S. et spécialiste en activités cliniques