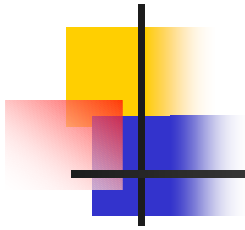


# Le rétablissement : une vision de l'intérieur

par Sylvie Boulet

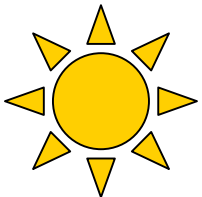
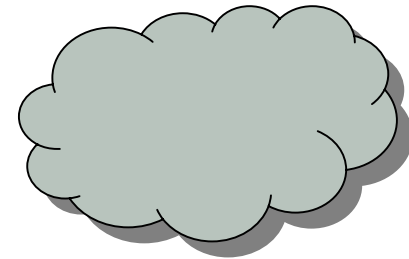


- Utilisatrice de services en santé mentale
- Représentante de **I'APUR** à la Table territorial en santé mentale Ste-Foy (**A**ssociation des **P**ersonnes **U**tilisatrices des **R**essources en santé mentale)
- Vice-présidente du CA ; Le Verger Centre communautaire en santé mentale
- Bc Sciences Infirmières
- Étudiante au diplôme de 2ème cycle en sciences infirmières

# Objectif: exprimer mon vécu de personne en rétablissement d'une dépression majeure

---

- Avant la dépression: mon histoire
- La dépression dans ma vie
- Mon rétablissement
  - Les obstacles (internes et externes)
  - Ce qui m'a aidée
  - Mes efforts pour me rétablir
  - Mes actions pour me rendre utile dans la société malgré mes limites
- Mes projets, mes objectifs



# Avant la dépression: mon histoire

**1966:** j'ai 6 ans et grand-mère dépressive vient habiter chez nous avec mes parents et ma sœur de 11 ans.

**1981:** après le suicide ma sœur, je continue ma vie sans aide psychologique. Pour protéger certaines personnes vulnérables, mes parents ont décidé de taire la cause du décès de ma sœur et de parler d'une crise d'asthme. J'ai tout de même terminé mon cours à l'université et suis devenue infirmière.

**1978:** ma sœur de 23 ans souffre de maladie mentale depuis l'âge de 15 ans

**1981:** ma sœur se suicide en s'immolant par le feu chez nous. Mes parents et moi avons pu éteindre le feu avec une couverture, mais trop tard... Elle est décédée 2 jours plus tard des suites de ses blessures...

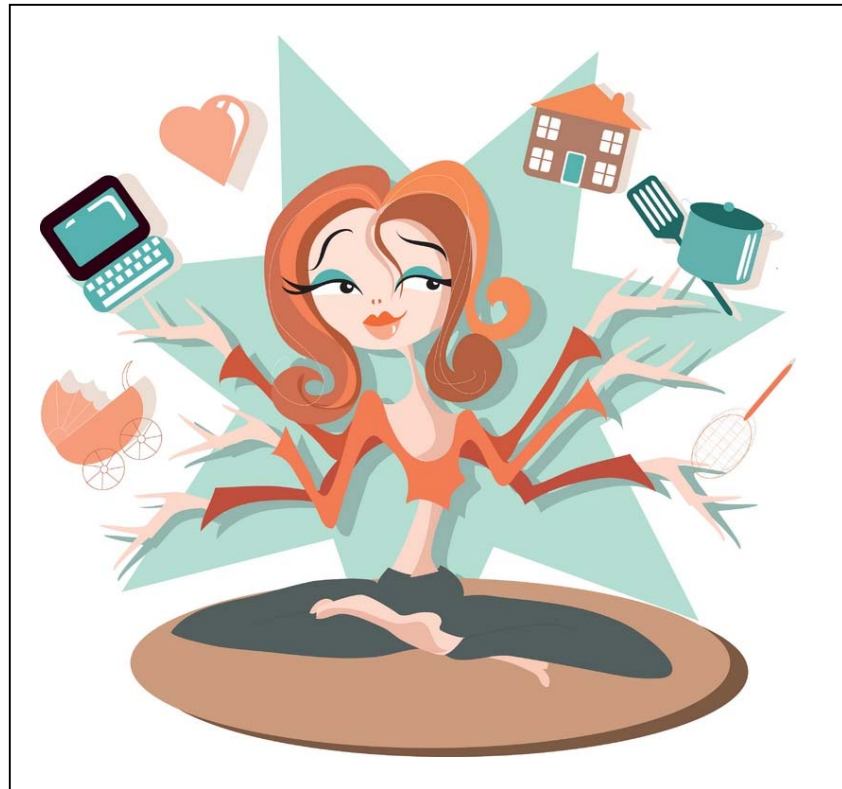


**1983:** je me marie et fonde une famille avec mon conjoint que j'adore. Je travaille comme infirmière également.

**1998:** nous avons 4 beaux enfants âgés de 4, 10, 12 et 15 ans.

# En 2002, la super-maman

Famille, travail, maison, études, etc...



moi

# Mon fils a des gestes suicidaires: hospitalisé en psychiatrie 2 fois

2002

- Choc, tristesse
- Fait ressurgir mon passé
- Peur, impuissance, culpabilité
- Arrêt de travail, thérapie avec psychologue
- Pas confiance aux intervenants
- Psychiatrie → Centre d'accueil

Moi: épuisement → dépression

2003



# Hospitalisation 2003: CHUL

---

- Me sens humiliée, j'ai honte, **culpabilité**
- **Épuisement**, impuissance, tristesse
- Réticente à parler du suicide de ma soeur
- Peu confiance aux intervenants
- M'inquiète pour ma famille à la maison et pour mon fils au Centre d'accueil

# Cheminement après hospitalisation



---

- Centre d'Hébergement Temporaire
- Retour progressif à la maison
- Confiance envers les intervenants ↑
- Fév 2004: retour de mon fils à la maison
- Thérapies: psychologue, groupe de femmes
- Peu de pouvoir sur la maladie
- Plusieurs essais médicamenteux
- Fatigue constante, anxiété



# Deuxième hospitalisation CHUL février 2005: 5 mois

---

- Attitude passive
- Meilleure confiance envers les intervenants
- Plusieurs essais médicamenteux
- Parle du suicide de ma sœur
- Centre d'Hébergement Temporaire
- Hôpital de jour du CHUL
- Fatigue extrême persistante

# 2006: Le Verger communautaire en santé mentale

- Accueil avec respect, sans préjugés
- Flexibilité
- Activités hebdomadaires
- Rencontre avec des pairs
- Occasions de bénévolat:
  - Arts créatifs
  - Conseil d'administration



Centre communautaire en santé mentale

*2855 Rue Le Noblet  
Québec, Québec  
G1V 2G1*

*Téléphone: (418) 657-2227  
courriel: [info@leverger.ca](mailto:info@leverger.ca)  
[www.leverger.ca](http://www.leverger.ca)*

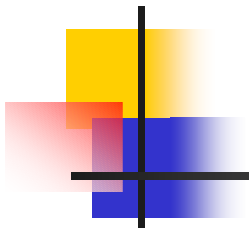


# Cheminement 2006-2007

---

- Mai 2006: psychiatre démissionne → sans suivi
- Référée à Robert-Giffard: STRATA (Service de Traitement et de Réadaptation Ambulatoire des Troubles Affectifs): liste d'attente 4 mois
- Sept 2006: évaluation par STRATA avec Dr Paul Jacques, psychiatre et autres professionnels:
  - Neuro-psychologue, ergothérapeute, infirmier, éducateur spécialisé, travailleur social et pharmacienne
- Mars 2007: Hôpital de Jour de l'Est → pouvoir

# Hospitalisations Clinique Roy-Rousseau octobre 2007 et juillet 2008:



---

- Événements déclencheurs
- Autres essais médicaments
- Deux séries de traitements d'électrochocs (Électro-Convulsivo-Thérapie, ECT)
- 2007: Programme de mise en forme
- Depuis juillet 2008: ECT d'entretien aux 7 à 14 jours

# Obstacles au rétablissement: venant de moi

---

- Suicide de ma sœur tenu secret
- Émotions envahissantes sont ressurgies
  - peur, anxiété, colère, impuissance, culpabilité, tristesse extrême
- Préjugés envers maladie mentale
  - honteux, gênant, dévalorisant, difficile à traiter
- Méfiance envers les intervenants
- Sentiment de culpabilité d'être malade
- Difficulté à respecter mes limites

# Obstacles au rétablissement problèmes familiaux



---

- Périodes dépressives de 2 de mes enfants
- Trouble de déficit d'attention avec hyperactivité et trouble anxieux de ma plus jeune
- Difficultés pour le partage des tâches
- Grosse charge de travail à la maison
- Maladies physiques de moi, de mes enfants, de mon conjoint et de ma mère



# Autres obstacles

---

- Discontinuité ou délais dans les interventions
- Préjugés chez certains intervenants ou amis
- Amis qui ont des difficultés majeures
- Barrières pour un retour éventuel au travail
  - Pertes: bourse d'études, lien d'emploi, permis de pratique comme infirmière → difficile à accepter
  - Exigences de l'Ordre des infirmières pour retrouver permis vs pénurie d'infirmières



# Ce qui m'a aidée venant de moi

---

- Connaissances en santé (infirmière)
- Maintien de mes capacités cognitives
- N'ai pas perdu contact avec la réalité
- Aucune pensée suicidaire
- Garde espoir, attitude combative
- Maintien de l'intérêt pour faire des activités: écoute de musique, artisanat, lecture, sudoku, danse, exercices physiques, etc.



# Ce que je fais pour m'aider

---

- Je sais m'entourer (famille, amis, pairs)
- J'écris mon journal
- Je fais des témoignages
- J'essaie d'avoir une attitude positive et pro-active
  - Lectures : psychologie positive, sur les manières de m'en sortir, sur la dépression, etc...
  - Actions positives: bénévolat, programme d'exercice avec perte de poids, bonne alimentation et hydratation, relaxation, acupuncture, auto-hypnose, siestes, méditation, etc...)

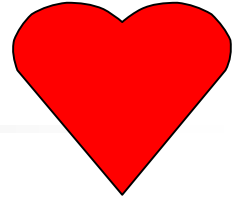


# Aide extérieure

---

- Traitements médicaux: médication, ECT
- Centre de crise
- Le Verger: intervenantes, utilisateurs
- Psychothérapies:
  - Thérapie basée sur les pensées et les comportements (de groupe ou individuelle), hypnose, thérapie avec mouvements oculaires, thérapie inter-personnelle, thérapie occupationnelle.

# Ceux qui m'ont aidée



- Mon entourage
  - Mon conjoint, mes enfants, ma mère, mes beaux-parents, mes amis, d'autres utilisateurs...
- Nombreux intervenants
- Intervenants actuels, chacun:
  - Croit en moi
  - Attitude d'égal à égal
  - Tient compte de mon opinion, de mes valeurs
  - Écoute, agit et semble vraiment vouloir m'aider
  - Expérimenté, compétent, dévoué



## En 2009 : garder espoir

---

- Suivie à la Clinique Roy-Rousseau par Dr Paul Jacques, psychiatre; Mme Diane Allaire, psychologue et Mme Claire Bouin, ergothérapeute
- Rôle pivot dans mon rétablissement
- Pouvoir d'agir
- Vivre pleinement avec mes limites, pas en attendant d'être guérie
- Maintenir l'espoir, y croire!

# Mes actions pour me rendre utile



---

- Continuer ma vie dans tous mes rôles (femme, mère, conjointe, amie, étudiante, etc..)
- Continuer bénévolat
  - Le Verger
  - Table territoriale en santé mentale
  - Témoignages
- Rôle de citoyenne à part entière

# Création du **Fonds Hélène Boulet** en partenariat avec La Fondation Communautaire du Grand Québec



**Hélène Boulet**

**1955 - 1981**

**Fonds pour aider les organismes communautaires en santé mentale de la région de Québec**

**Pour faire un don, envoyer un chèque à l'ordre de:**

*Fonds Hélène Boulet-FCGQ*

et l'envoyer à l'adresse suivante:

Fondation Communautaire du Grand Québec

*3100 avenue du Bourg-Royal  
Québec, QC G1C 5S7*

*(418) 521-6664*

*[www.fcommunautaire.com](http://www.fcommunautaire.com)*



# Mes projets

---

- Terminer diplôme de 2<sup>ème</sup> cycle
- Voyage en Europe
- Écrire un livre?
- Retour au travail?
- Garder l'espoir, y croire...