

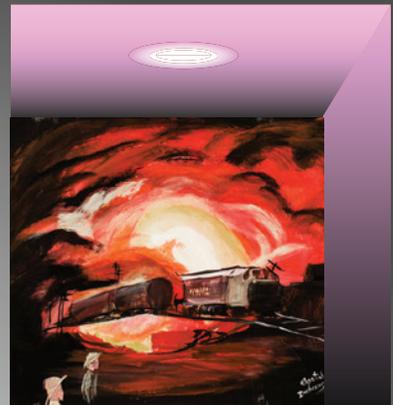
le partenaire

La seule revue de langue française spécialisée en réadaptation psychosociale et en rétablissement en santé mentale



25 ans : 25 histoires de succès !

25 ANS



le partenaire

est la revue de

l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale. Publiée 3 fois par année, cette revue est la seule de langue française spécialisée en réadaptation psychosociale et en rétablissement en santé mentale.

Siège social :

AQRP, 2380, avenue du Mont-Thabor,
bureau 205
Québec (Québec) G1J 3W7
Internet : aqrp-sm.org

Éditrice : Guylaine Cloutier
gcloutier@aqrp-sm.org

Pour abonnement :
www.aqrp-sm.org/lepartenaire/
lepartenaire@aqrp-sm.org
418 523-4190, poste 214

Comité d'édition :

Rosanne Émard,
Consultante formatrice en réadaptation
psychosociale et rétablissement et en suivi
communautaire, Outaouais

Michel Gilbert,
Coordonnateur du Centre national
d'excellence en santé mentale (CNESM)

Diane Harvey,
Directrice générale, AQRP, Québec

Paul Jacques,
Psychiatre, Institut universitaire
en santé mentale de Québec, Équipe SIM,
Programme clientèle des troubles anxieux
et de l'humeur

Mathieu Morel-Bouchard,
ARH Santé Mentale Justice -
PAJSM au CISSS des Laurentides,
Leader de Collaboration en Établissement

Isabelle Morin,
Administratrice et planificatrice de services
de santé, Outaouais

Marie-Hélène Morin,
Travailleuse sociale, professeure régulière
en travail social, Université du Québec
à Rimouski (UQAR)

Steve Paquet, Ph.D.,
Professionnel de recherche au Centre
d'excellence sur le vieillissement
de Québec et professeur associé
au département de sociologie
de l'Université Laval

Esther Samson,
Professionnelle de recherche
Laboratoire Cognition
et Interactions sociales
Centre de recherche de l'Institut
universitaire en santé mentale de Québec

Révision des textes :
Judith Tremblay

Conception et réalisation graphique :
www.fleurdeyse.ca

Impression :
Les Copies du Pavois, Québec

ISSN : 1188-1607

Sommaire

CARNET DE L'ÉDITRICE

- 3** **25 ans, 25 histoires inspirantes**
Guylaine Cloutier
- 4** **Quelques mots...**
Cathy Roche
- 4** **25 ans, 25 000 remerciements!**
Diane Harvey
- 5** **De fil en aiguille, chef de file!**
Diane Harvey
- 7** **Redevenir quelqu'un quelque part**
Claude Lagueur
- 10** **Que se cache-t-il derrière le masque?**
Colette Rondeau
- 11** **Un voyage en Grèce avec l'AQRP sous le signe du rétablissement : de l'obsession à la libération**
Véronique Bizier
- 13** **Santé mentale et toxicomanie : vivre et s'en sortir**
Sébastien
- 15** **La spiritualité au cœur de mon rétablissement**
Luce Veilleux
- 16** **Le rôle de la spiritualité dans mon rétablissement**
Marie Gagné
- 18** **L'espoir qui fait son chemin...**
Annie Bossé
- 20** **Mon rétablissement à travers le Club Hors-Piste**
Pierre Cormier
- 21** **D'une école à l'autre, le théâtre de Monsieur Marc**
Marc Cloutier
- 23** **Mon parcours de vie**
Réjeanne Bouchard
- 25** **De la dérive aux rêves**
Caroline Busque

- 27** **Choc et adaptation**
François Bernier
- 28** **Le choix du rétablissement**
Dominic Mailhot
- 30** **Santé mentale et travail : une histoire d'allers et de retours**
Marie-Chantale Côté
- 31** **Retravailler après avoir fait l'expérience de problèmes de santé mentale : source de rémission et de rétablissement**
Sophia Thériault
- 33** **Si ma belle-mère savait**
Laurence Caron
- 35** **Jeudi, 18 décembre 2014**
Daniel St Amour
- 36** **L'importance de l'intégration au travail comme déterminant social de la santé mentale**
Guylaine Boilard
- 37** **Qu'est-ce qui détermine quoi? ... Ou l'œuf ou la poule?**
Guylaine Cloutier
- 39** **Des maux... d'espoir**
Denis Désautels
- 40** **Louis-Philippe Gingras, des cordes qui nous font vibrer**
Jean-Félix Hébert-Collette
- 42** **Histoire d'espoir**
Émilie Lebrun
- 43** **De travailleuse paire aidante à mère de famille, un parcours où les rêves se réalisent... avec des efforts réalistes**
Anne-Marie Benoit
- 45** **Ce jour-là...**
Annie Beaudin
- 47** **Dans le dédale des voix sombres, retrouver ma propre voix**
Sandrine Rousseau

25 ANS EN COULEURS!

Une œuvre collective construite sur la coexistence des uns et des autres, érigée pour mettre en valeur le talent de ces artistes qui ont contribué à imaginer la une de votre revue *le partenaire* : merci à (de gauche à droite) Michel Forcier, Chantal Duchesneau et Diane Bellefeuille (vol. 24, n^{os} 2, 3 et 1); Carl Pilote, Sien-Sébastien et Dr Pierre Thériault (vol. 23, n^{os} 1, 3 et 2); Marie Gagné, David Simard et Sophia Thériault (vol. 22, n^{os} 1, 2 et 3).

25 ans, 25 histoires inspirantes

Je suis très heureuse de vous présenter ce numéro spécial du *partenaire* qui me tient chaudement à cœur par son contenu. Vingt-cinq belles histoires de rétablissement, dont la mienne qui se poursuit ici, car je reprends le flambeau d'Esther Samson, éditrice de cette revue pendant huit ans, qui relève maintenant d'autres défis dans de nouvelles fonctions.

D'une invitation ponctuelle à participer au *partenaire* à l'automne 2015, je ne me doutais pas que j'entrerais dans l'aventure de la création d'un numéro à toutes les étapes de sa production, de même que pour les numéros subséquents. Je remercie Esther de m'avoir guidée dans ce rôle, ainsi que tous les membres du comité d'édition pour leur soutien et leur patience à mon égard pendant cet apprentissage.

Vingt-cinq histoires de rétablissement que nous vous dévoilons sous forme chronologique. Elles ont paru dans un de nos véhicules d'information (*le partenaire*, le (feu) bulletin *Le fil conducteur*, le magazine *Fil jeunesse*), ou ont tout particulièrement été écrites pour ce numéro. Elles touchent la reconstruction de soi dans plusieurs sphères de la vie : le réseau social, la citoyenneté, le travail, l'importance de l'amitié, de l'amour, de la spiritualité ou encore l'aide de nos proches dans notre parcours unique.

Le lancement de ce numéro spécial du *partenaire* s'inscrit dans le sillon impressionnant du 25^e anniversaire de l'AQRP, et se fera officiellement lors du coup d'envoi du projet auquel il fait écho : l'initiative provinciale *À livres ouverts* qui en est le prolongement dynamique dans chaque région du Québec.

Comme le présent recueil, *À livres ouverts* a été imaginé par l'AQRP en réponse à un désir partagé par de nombreux partenaires locaux : se rassembler autour d'un projet national permettant d'aller encore plus loin dans nos objectifs respectifs sans perdre nos couleurs particulières (d'approches, de philosophie), pour lutter contre la stigmatisation, diffuser de l'espoir, favoriser la recherche d'aide et combattre les préjugés associés au fait de « prendre soin de soi », soutenir les notions du pouvoir d'agir et de l'actualisation du potentiel, promouvoir la pleine citoyenneté pour tous.

Un rêve est né de ces demandes. Puis, un projet a été construit à partir de nos forces (plus humaines que matérielles), du soutien de notre réseau et de notre confiance en l'avenir. Favorisant les actions utilisant la stratégie de contact, le meilleur outil pour réduire la stigmatisation sociale, nous avons proposé à nos partenaires de réaliser ensemble une semaine nationale (du 18 au 25 mars 2017) vouée aux activités inspirées des Bibliothèques vivantes^{MD} où, dans toutes les communautés participantes, le public aurait la chance de côtoyer dans un contexte agréable et d'égal à égal des gens qui vivent ou ont vécu avec un problème de santé mentale ainsi que des

Je vous souhaite d'être inspirés par ces 25 histoires où nous avons donné la possibilité aux auteurs de réagir sous forme d'encadrés à la fin de leur texte, car pour certains, plusieurs années se sont écoulées depuis! Pour cette raison, nous avons volontairement soustrait toutes affiliations et fonctions, devenues désuètes, sous leur nom. Nom qu'ils portent fièrement et qui suffit pour nous reconnaître dans leur histoire...

Ce numéro exceptionnel de la revue de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) peut devenir un bel outil de référence pour animer vos ateliers ou une lecture d'espoir lors de vos suivis individuels. Il pourrait également être déposé ça et là de façon à ce que monsieur et madame Tout-le-monde soient curieux de le lire, en soient touchés ou interpellés. Il pourrait aussi représenter pour quelqu'un l'étincelle qui lui manquait pour demander de l'aide et ainsi commencer son parcours de rétablissement, ou pour qu'un proche qu'il aime fasse de même.

Bonne lecture et servez-vous-en à outrance!

Guyline Cloutier
Éditrice



Guyline Cloutier
Éditrice

membres de leur entourage afin de réduire la stigmatisation et de briser les tabous.

Le premier coup de pouce extérieur essentiel au projet est venu de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui nous a ouvert les portes des bibliothèques publiques – cœur de nos communautés. Puis, grâce à l'engagement de leaders – les vrais instigateurs du projet –, il est devenu possible de tenir l'événement dans 16 bibliothèques de 14 villes et de 10 régions du Québec, avec pour chacune entre 5 et 15 livres vivants disponibles entre 3 et 10 heures selon l'endroit et pouvant être rencontrés pendant 15 minutes, une personne à la fois, pour échanger sur un chapitre de leur vie.

Imaginez... Tous les gens à travers le Québec qui, comme dans ce recueil, ont dû entreprendre une démarche individuelle pour choisir s'ils voulaient courir le risque de se dévoiler publiquement ou non, sous quel angle, avec quelles limites, avec quels mots, afin de donner un espoir authentique. Puis, imaginez encore... Tous les autres qui accomplissent aussi une action importante : aller à la rencontre, pour contrer la stigmatisation.

Ce recueil est complémentaire au mouvement *À livres ouverts* et permet un lien indirect. Faisons aussi, ici, la connaissance de ceux qui ont écrit.

Laurence Caron
Chargé de projet et formateur – lutte contre la stigmatisation, AQRP



Laurence Caron

Quelques mots...



Cathy Roche

Quelle belle histoire que celle de l'AQRP. Celle d'un nombre inqualifiable de gens passionnés qui, depuis 25 ans, ont su en faire un chef de file de l'amélioration des pratiques en santé mentale.

Depuis 25 ans, l'AQRP considère et prône qu'il est de la responsabilité de la société d'offrir aux personnes vivant avec un trouble de santé mentale et à leurs proches les moyens de pousser leur potentiel au maximum, de s'approprier leur pouvoir d'agir, de se rétablir, de contribuer activement à leur communauté, d'améliorer leur qualité de vie et d'assumer les rôles découlant d'une citoyenneté pleine et entière.

C'est pour cette conviction que les membres de l'AQRP, tous ensemble et à travers le temps, lui ont permis de se déployer avec succès et de réaliser plusieurs actions et projets diversifiés qui, nous l'espérons, ont été porteurs de sens pour les personnes ayant ou ayant eu un problème de santé mentale et leur entourage.

À titre de présidente du conseil d'administration, en son nom et en mon nom personnel, je remercie tous nos membres, nos partenaires et collaborateurs ainsi que l'équipe de l'Association en leur témoignant ma grande fierté d'en faire partie. À l'AQRP, je souhaite une vie longue, riche et généreuse de nouveaux défis et de francs succès!

Cathy Roche
Présidente du conseil d'administration

25 ans, 25 000 remerciements!

Pour ce 25^e anniversaire, l'AQRP vous remercie de votre contribution. Merci à ces 25 auteurs qui ont su témoigner de leur processus de rétablissement avec tant de générosité. À partir de leur participation à la revue *le partenaire*, au (feu) bulletin *Le fil conducteur* ou au magazine *Fil jeunesse*, ils ont raconté leur histoire personnelle de succès et démontré à eux seuls toutes les possibilités de changement et d'évolution vers une vie meilleure, riche de sens. Encore merci pour ces partages d'espoir!

L'Association tient également à remercier tous les membres du comité d'édition qui ont fait de la revue une renommée en matière de réadaptation psychosociale et de rétablissement. Bénévoles, passionnés et engagés, trois mots définissant ces gens qui assurent le succès de chacune de nos parutions. Un merci spécial à Rosanne Émard, membre du comité d'édition depuis plus de dix-huit ans (vol. 7, n° 4, printemps 1999)... Encore notre gratitude aux autres : Esther, Michel, Paul, Mathieu, Isabelle, Marie-Hélène et Steeve, tous membres du comité d'édition et dont voici quelques mots :

« La confrontation saine des idées, dans un comité d'édition tel que *le partenaire*, ne peut jamais conduire à l'erreur; elle sert à enrichir l'expérience de tout un chacun : les évaluateurs, les auteurs, tout autant que le lecteur. » Steeve Paquet

« Ma collaboration avec le comité éditorial du *partenaire* a commencé en 2009. J'effectuais alors un retour à Rimouski et j'étais en rédaction de thèse à la maison. Je me souviens avoir eu le besoin de me relier à d'autres, pour briser mon isolement de " thésarde ", mais aussi pour contribuer – à distance – à nourrir les réflexions au sujet des pratiques basées sur la réadaptation psychosociale et le rétablissement. Depuis, les membres du comité ont assisté – à distance – aux " accouchements " successifs de ma thèse de doctorat et de mes deux enfants! J'ai découvert à l'AQRP des êtres d'une richesse inestimable, des personnes précieuses avec qui je me sens privilégiée de partager des idées pour construire les numéros du *partenaire*. Au gré des arrivées et des départs, des styles de chacun, nous demeurons un comité avec une extraordinaire synergie et nous formons le souhait commun de servir la cause du rétablissement! » Marie-Hélène Morin

Et pour terminer, un merci tout particulier aux quatre personnes qui ont relevé le défi de nous concocter ce numéro spécial du 25^e anniversaire dans un délai plus que serré : Guylaine Cloutier, Rosalie Bérubé, Émilie Lebrun et Marie-Ève Côté. Une tempête de cerveaux et de créativité!

Membres, auteurs, partenaires et lecteurs de cette merveilleuse revue, merci!

Diane Harvey
Directrice générale

De fil en aiguille, chef de file!

Diane Harvey

Il y a 25 ans déjà, sous l'initiative des psychiatres Gaston Harnois, Francisco J. Pinero-Medina et Michel Mercier, entourés des leaders de l'hôpital Douglas, de l'hôpital Louis H. Lafontaine, du Centre hospitalier Robert-Giffard et d'une représentante des membres de l'entourage des personnes vivant avec un problème de santé mentale, M^{me} Vesta Jobidon, l'AQRP prend forme en tenant à Montréal sa première assemblée générale lors du 3^e congrès de l'Association mondiale de réadaptation psychosociale.

Avec un premier fonds de roulement de 4 660 \$, soit les profits engendrés par son premier colloque, *Partenaires en santé mentale : mythes ou réalités* (19 octobre 1990, Montréal), l'aventure est décidément bien lancée! Deux ans plus tard, l'AQRP obtient un premier budget non récurrent du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), quitte le sous-sol du domicile du secrétaire du conseil d'administration pour loger sur la rue Raymond-Casgrain à Québec.

Deux traditions prennent alors racine pour promouvoir la réadaptation psychosociale (RPS) au Québec : la revue *le partenaire* d'abord sous forme de journal de liaison et d'information; le rassemblement, à travers les colloques de l'AQRP, d'un nombre croissant d'acteurs intéressés à se rallier à la cause de la RPS et à la nécessité d'offrir des services en ce sens.

Le journal de liaison se transforme en revue spécialisée, le seul périodique francophone en matière de RPS, et l'organisation prend goût au succès de son premier colloque annuel. Lors de son deuxième, en 1992, on mise déjà sur l'importance de la personne au centre de son processus de réadaptation alors que le troisième porte sur le soutien dans la communauté.

Sur cet air d'aller, l'AQRP dépose en 1994 son premier rapport : « *Le Plan de services individualisé, état de situation et recommandations* » et traduit en français, en 1995, un premier guide sur le suivi intensif dans le milieu des personnes itinérantes. Un second ouvrage paraît en 1996 sur le soutien au logement basé sur une pratique de suivi communautaire établie sur l'autodétermination et le pouvoir d'agir du client.

Cinq années de mobilisation et de transfert de connaissances axées sur la promotion des meilleures pratiques en RPS se concluent en 1996 par la reconnaissance de l'AQRP et son accès au programme Soutien aux organismes communautaires du MSSS.

Avec un premier budget récurrent de 45 000 \$ et tout près de 200 membres, l'AQRP poursuit sa lancée en organisant son sixième colloque portant sur un concept novateur au Québec : la réappropriation du pouvoir d'agir (Hull, 1996). L'heure est à la participation active des personnes vivant avec un problème de santé mentale. L'intégration se fait au sein de son conseil d'administration, puis se traduit par

une représentation systématique de ces personnes à tous les comités de l'Association. Cette démarche aboutit ultimement à la création d'un forfait unique assurant la présence des usagers aux colloques avec l'aide de toutes les Agences de santé et de services sociaux, jusqu'à la disparition de celles-ci (dixième et dix-septième colloque, 2000-2014).

C'est également en 2000 et au cœur du dixième colloque anniversaire que l'Association fonde le Comité national santé mentale travail (CNSMT) et publie son document *Favoriser l'intégration au travail en santé mentale : L'urgence d'agir*. En 2003, l'AQRP promeut la pertinence d'offrir des services de soutien aux études.

LE RÉTABLISSEMENT

C'est en 2004-2005 que l'Association met l'accent sur le concept de rétablissement pour soutenir l'essor de pratiques axées en ce sens. Elle se dote alors d'un plan de transfert des connaissances en RPS et Rétablissement et organise, en partenariat avec le MSSS, la tenue d'un premier symposium : *Un plan d'action en santé mentale à l'heure du rétablissement*. S'ensuivent le treizième colloque au Saguenay (*Le rétablissement : Une traversée fabuleuse*), la tenue d'une journée de formation avec la collaboration d'AMI-Québec (*Rétablissement et pratique clinique*) et le quatorzième colloque au Mont Sainte-Anne (*Rétablissement et citoyenneté dans l'espace francophone* – 2008).

Entre 2007 et 2010, le comité d'édition de la revue *le partenaire* publie une série de cinq numéros sur le rétablissement, dont un numéro spécifique sur l'exercice d'une pleine citoyenneté, ainsi que deux numéros spéciaux sur le suivi intensif dans la communauté avec la coopération du Centre national d'excellence en santé mentale et de nombreuses autres organisations. Une première tournée de formation sur le rétablissement pour les gestionnaires du réseau public est effectuée dans l'ensemble des régions du Québec pour le MSSS, par l'entremise de l'AQRP et de l'Association québécoise des établissements de santé et de services sociaux.

L'EMBAUCHE DE PAIRS AIDANTS

Entre-temps, en 2006, l'AQRP édite un numéro spécial du *partenaire* au sujet de l'embauche des usagers comme pourvoyeurs de services. C'est le début, le catalyseur d'une nouvelle pratique au Québec, l'apport de pairs aidants dans les services de soins en santé mentale. L'Association soumet alors une stratégie provinciale favorisant leur emploi et la mise sur pied d'un programme en trois volets : la promotion, la formation des pairs aidants en milieu d'embauche et le soutien.

L'AQRP forme ensuite un tandem avec l'Association des personnes utilisatrices de services en santé mentale de Québec pour mettre en place le programme *Pairs Aidants Réseau*. Une première



Diane Harvey

journée de mobilisation pour le recrutement de pairs aidants est organisée et la cohorte numéro 1 voit le jour en 2008.

En parallèle, une recherche-action sur l'intégration des pairs aidants est financée par l'Office des personnes handicapées du Québec. Aujourd'hui, une étude de satisfaction vient d'être réalisée pour bonifier ce programme novateur qui se traduit par 75 pairs aidants en emploi dans les services au Québec (2017). Une initiative qui fait figure de proue et dont plusieurs pays s'inspirent actuellement.

L'AQRP entame les années 2010 en effectuant un grand sondage auprès de ses membres. Il s'agit de préciser les actions à entreprendre pour mieux répondre à leurs besoins. C'est une période de mobilisation cruciale où l'Association met sur pied diverses ententes de partenariat, dont celle avec le Groupe de formation provinciale sur le rétablissement, d'où découlera par la suite une offre de services de formation et de soutien à l'intention des milieux désirant prendre un virage de ce côté. Les activités de formation reposent sur des savoirs intégrés (savoirs scientifique et expérientiel) et des formateurs qui, ayant vécu eux-mêmes une expérience de rétablissement, suscitent l'espoir et représentent des modèles crédibles de réussite. Élargissant son champ d'action, l'AQRP ajoute ensuite à son panier de l'accompagnement à la transformation des services où le rétablissement sur le plan organisationnel est approfondi.

L'INTÉGRATION AU TRAVAIL

L'intégration au travail, un levier incontournable pour le rétablissement des personnes, demeure une préoccupation. Le CNSMT, toujours en force, poursuit ses travaux et collabore avec le Groupe d'experts en intégration au travail constitué par l'AQRP avec le soutien du MSSS (2010-2012). Ce comité réunit des leaders de la réadaptation psychosociale par le travail, l'insertion en emploi et la recherche ainsi que des personnes en démarche socioprofessionnelle. Il produit le rapport *Intégration au travail : Constats, orientations et recommandations* à l'intention de la Direction de la santé mentale du MSSS et du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Suivant ces travaux, le CNSMT élabore en 2014-2016 un cadre de référence, intitulé *Cadre de référence pour les services de réadaptation psychosociale par le travail : Pour des pratiques soutenant les forces et le potentiel*, et diffuse des outils pratiques favorisant la mise en mouvement des personnes. Bientôt, c'est par le biais d'un projet pilote financé par le MSSS que l'AQRP poursuivra son engagement en concevant un projet ayant pour mission de guider des ressources désirant s'assurer que leurs services aident au rétablissement et à la mise en action des participants. Un nouvel épisode de l'histoire de l'AQRP!

LA LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

Par ailleurs, on ne peut parler de rétablissement sans se préoccuper des conséquences de la stigmatisation. En 2010, lors de son 20^e anniversaire, l'Association organise donc son quinzième colloque sur ce thème. Cela donne naissance en 2011

au Groupe provincial sur la lutte contre la stigmatisation et la discrimination en santé mentale, le GPS-SM.

L'idée se révèle efficace et porte fruits. Le comité d'édition imagine un numéro sur la lutte contre la stigmatisation. Les membres du GPS-SM contribuent en instituant un cadre de référence (*La lutte contre la stigmatisation et la discrimination associées aux problèmes de santé mentale au Québec*, 2014). Une formation sur les meilleures stratégies et la mobilisation, incluant un volet sur le dévoilement, est offerte dans toutes les régions du Québec. Des outils, des mini-guides et des capsules vidéo deviennent disponibles pour tous les milieux, via le site Web de l'AQRP. Une formation sur la lutte au sein du réseau public de soins et de services en santé mentale est mise en place avec le soutien du MSSS. Elle est dorénavant proposée à tous.

Aujourd'hui, alors que le printemps 2017 se pointe à l'horizon, c'est la réalisation d'un nouveau projet collectif qui nous rassemble à travers le Québec... L'événement national *À livres ouverts* est lancé! Il illustre la nécessité que revêt le combat contre la stigmatisation pour ses participants, qu'il s'agisse des généreux livres vivants, des organisations de santé ou des bibliothèques publiques. La lutte se répand. Un mouvement s'installe... Un mouvement de personnes et d'organisations qui œuvrent ensemble pour diminuer les préjugés et faire de nos organisations et de nos communautés de réels milieux inclusifs.

Précurseure, avant-gardiste, rassembleuse et mobilisatrice, voilà ce qui décrit l'AQRP à travers son histoire et ses accomplissements, dont certains que je ne saurais passer sous silence : sa présence soutenue lors des Journées annuelles de santé mentale, sa participation à plusieurs recherches, toutes ses revues du *partenaire* toujours d'actualité...

Sans compter également son soutien au Réseau des entendeurs de voix qui réunit une trentaine de groupes au Québec et dont l'approche est reconnue pour ses nombreux effets positifs. Un bel exemple de soutien aux approches innovantes, et l'innovation, l'AQRP connaît ça!

Le principal facteur de réussite de l'Association? Ses membres et collaborateurs, tous des gens passionnés! Vingt-cinq ans d'histoire et d'actions riches de sens pour l'amélioration des pratiques, des services, de la qualité de vie des personnes et de leur entourage. Et quand je pense à tous ces individus qui ont contribué au rayonnement de l'Association, fondateurs, présidents, membres, partenaires de comités ou de projets et chers collègues – il m'est impossible de tous vous nommer! –, je m'aperçois combien cette aventure est fabuleuse et comment nous pouvons être fiers des actions, des projets et des rêves accomplis. Déjà 25 ans et tant de projets, au temps passé comme à l'avenir! Et pour vous remercier, 25 histoires de succès pour 25 ans d'histoire!

Diane Harvey
Directrice générale

Redevenir quelqu'un quelque part

(N.D.L.R.) Ce texte reproduit l'essentiel du témoignage qu'avait livré M. Claude Lagueux, représentant des usagers au sein du conseil d'administration de l'AQRP, dans le cadre du Congrès de l'ACFAS (Association canadienne-française pour l'avancement de la science), en mai 1997.

Claude Lagueux

Je fréquente assidûment différents organismes en santé mentale, alternative ou autres, et ce en tant qu'usager. Comme vous pouvez le constater de visu, je n'ai pas vraiment le « look » d'un chercheur. Je serais plutôt l'objet de leur recherche...

Je ne suis pas bénévole, mais autant que quiconque, j'adore partager mon vécu commun avec les autres usagers. J'aime les écouter, car ils m'apprennent tant et me disent des choses extraordinaires et avec une simplicité déroutante. Tout le monde parle de la même chose avec les mêmes mots. On n'a pas encore parlé d'intersectorialité entre nous...

Dans une société où l'on robotise les humains et où l'on humanise les robots, je trouve rafraîchissant de retrouver auprès d'eux des valeurs que l'on tend de plus en plus à évacuer au profit d'une notion de rendement et de rentabilité. Ils sont simples, généreux; ils sont vrais. Ils ont le sens de la famille, même si plusieurs sont détachés de la leur; c'est à l'intérieur de leur ressource qu'ils arrivent à recréer un sentiment d'appartenance familiale et à s'y faire un tout petit réseau d'amis. La plupart partagent un vécu commun qui tend à créer ce lien de confiance qui va souvent contribuer à la création de groupe d'entraide qui facilite l'empowerment. Ils sont mes amis et je les aime.

Ils me manquent quand je suis trop longtemps parti. Ils m'apportent beaucoup dans leurs réflexions de sagesse, et c'est d'ailleurs à partir de leurs commentaires et de leurs propos que l'essentiel de mon propos que je vous présente a été tiré.

Si je suis ici, c'est pour vous demander à vous tous et toutes de tout mettre en œuvre afin de permettre à ces gens de pouvoir redevenir un jour quelqu'un quelque part. Il est essentiel d'écouter les usagers pour être en mesure de les aider. C'est Raymond, un ami, qui me disait : « Tu sais Claude, c'est pas tellement la maladie qui est dure à vivre, c'est la GUÉRISON qui, bien souvent, devient intolérable ». C'est vrai, car après avoir subi la désorganisation, il faut réapprendre à vivre avec la maladie. Il faut savoir la démystifier, il faut savoir l'apprivoiser et aussi l'accepter pour être capable de mieux faire face aux préjugés, aux médicaments souvent trop lourds et étalés sur des années et des années de consommation. (...)

Je faisais remarquer à une intervenante toute l'évolution acquise au cours des quatre dernières années, quant aux préjugés... Nous étions assis sept ou huit usagers sur un patio donnant directement sur la 3^e Avenue, indifférents aux passants qui avaient tous l'air pressés d'arriver en retard quelque part. Nous autres, on avait du fun. Mais à peine quatre ans auparavant, on se terrait



Claude Lagueux

L'HISTORIQUE DES COLLOQUES QUI ONT FAIT NOTRE RENOMMÉE!

- **1^{er} colloque de l'AQRP** : 19 octobre 1990, Montréal
Partenaires en santé mentale : mythes ou réalités
- **2^e colloque** : 29 mai 1992, Montréal
La personne au centre de son processus de réadaptation
- **3^e colloque** : 27 et 28 mai 1993, Québec
Le soutien dans la communauté
- **4^e colloque** : 5 et 6 mai 1994, Trois-Rivières
Développer le potentiel : les moyens, les défis, les obstacles, les enjeux
- **5^e colloque** : 10 au 12 mai 1995, Laval
Créer l'avenir !
- **6^e colloque** : 9 et 10 mai 1996, Hull
La réadaptation : Un pouvoir d'agir
- **7^e colloque** : 16 et 17 octobre 1997, Saint-Georges-de-Beauce
Les nouvelles frontières en réadaptation psychosociale
- **8^e colloque** : 8 et 9 octobre 1998, Sherbrooke
Sortir de l'exclusion : les acteurs, les avenues et les choix
- **9^e colloque** : 7 et 8 octobre 1999, Saint-Hyacinthe
Réussir ensemble : des moyens, des résultats
- **10^e colloque** : 2 et 3 novembre 2000, Mont Sainte-Anne
Aller plus loin
- **11^e colloque** : 25 et 26 avril 2002, Mont-Tremblant
Au-delà des mots : des actions qui font du sens
- **12^e colloque** : 23 et 24 octobre 2003, Rimouski
Un fleuve d'espoir et d'engagements
- **13^e colloque** : 24 au 26 mai 2006, Saguenay
Le rétablissement : une traversée fabuleuse
- **14^e colloque** : 8 au 10 octobre 2008, Mont Sainte-Anne
Rétablissement et citoyenneté dans l'espace francophone
- **15^e colloque** : 8 au 10 novembre 2010, Montréal
Vaincre la stigmatisation : un enjeu collectif!
- **16^e colloque** : 31 octobre au 2 novembre 2012, Québec
Rétablissement et pleine citoyenneté : du discours à l'action!
- **17^e colloque** : 10 au 12 novembre 2014, Montréal
Santé mentale et monde contemporain : vivre de nouvelles solidarités

VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS : le 18^e colloque, 13 au 15 novembre 2017, Laval
Croisement des savoirs et approches novatrices :
découvrir, apprendre, s'approprier de nouvelles pratiques en santé mentale



à l'intérieur des murs et certains réclamaient qu'on ferme les rideaux pour ne pas être vus...

Quant au STIGMATE du diagnostic, il n'y a à peu près plus personne qui se présente par leur prénom suivi de l'étiquette de schizo, de PMD ou autre. Y'a mieux... Ce sont maintenant les usagers qui étiquettent les psy : lui, c'est le docteur schizo, elle, le docteur PMD, et le plus mal aimé de tous et surtout de toutes, c'est sûrement le sismologue...

Mais voilà, on a beau avoir du fun, il nous manque toujours quelque chose que vous, vous avez et que nous aussi nous voudrions avoir un jour avec votre concours : la chance d'avoir un vrai job, valorisant à tous les points de vue et la chance de nous trouver un logement convenable et d'arrêter d'être à la merci des collecteurs de chèques de BS. Ces prédateurs savent bien que nous sommes vulnérables, qu'on est pauvres à la fois d'argent, d'amis, de soutien, et certains croient même que nous sommes pauvres d'esprit. (C'est-tu de la pauvreté ça!)

Comment y remédier? C'est là que les différents organismes provinciaux se doivent d'intervenir dans le meilleur intérêt des gens qu'ils ont le mandat de représenter. Il est tout à fait illusoire de croire que les usagers des différents organismes aient un quelconque sentiment d'appartenance aux instances diverses instances provinciales que sont l'AGIDD, le RRASMQ et la FFAPAMM. Faut oublier ça! Ils ont peu ou pas d'information sur les valeurs et principes que défendent ces organismes provinciaux. Ce sont plutôt aux organismes communautaires membres et à leur personnel qui y travaille qu'appartient ce sentiment d'appartenance. C'est à eux que revient l'imputabilité de faire en sorte que la pratique corresponde au discours. Peu importe le type d'organisme à savoir plus ou moins institutionnelle ou alternative; l'important, c'est la personne qui fréquente la ressource. Elle est libre de décider si les services offerts correspondent ou pas à ses attentes. Elle a toujours le loisir de fréquenter d'autres ressources et de choisir celle qui lui convient. Et croyez-moi, elles le font très bien.

Maintenant, j'aimerais aborder les thèmes auxquels vous êtes confrontés pour tenir compte de l'évaluation de vos pratiques: le discours, les structures et le financement, l'empowerment et le droit de parole.

LE DISCOURS

« L'usager au centre de la démarche. » Dans toute la littérature en santé mentale, dans la loi elle-même, dans les PROS, dans les régies, dans les organismes tant provinciaux que locaux, dans les CLSC, partout, on nous sert cette phrase à toutes les sauces. La pratique m'enseigne qu'il en est tout autrement. Pour faire court, je ne donnerai qu'un seul exemple. (...)

Il s'agit du colloque sur le suicide organisé conjointement par la régie et le CLSC. On notait 72 invités, dont aucun usager. Seulement des initiés, évidemment. J'ai demandé une invitation personnelle à M. Bernard Deschênes de la régie qu'il m'a accordée avec joie. Pendant deux heures, j'ai écouté discourir tous ces professionnels. On a parlé de statistiques et d'enveloppes budgétaires, j'ai assisté à des guerres de tranchées entre le centre hospitalier, le CLSC et même les centres de prévention. Chacun se disait mieux placé pour gérer l'enveloppe... À toutes les demi-heures, M. Deschênes me demandait si je voulais intervenir. Je disais non. J'aimais mieux voir ces spécialistes s'entredéchirer les enveloppes budgétaires. Ils semblaient plus près de se trincer que de se suicider.

Au bout de deux heures, j'ai demandé la parole, tout en m'excusant d'être hors d'usage, car j'avais l'intention de leur parler du suicide et surtout des causes qui poussent les gens, pour qui on s'ingénie à tuer l'espoir, à passer à l'acte. Je venais de perdre mon meilleur ami par pendaison, je n'avais pas envie de rire.

Aucun usager vivant la problématique n'a été consulté ni invité à venir s'exprimer sur le sujet. Et depuis d'autres usagers se sont suicidés. Il y a Ben qui, sorti de Giffard, a cru que le milieu communautaire lui serait plus salutaire, le comprendrait mieux avec une approche et une écoute plus humaine. Mais voilà, Ben, déjà rejeté par sa famille, était un peu dérangent. Il aimait dire aux filles qu'il les trouvait belles, rien de porno, mais il les trouvait belles tout le temps. Alors il dérangeait, on l'invitait à aller fréquenter une autre ressource.

Même scénario ailleurs. Il a vite fait le tour, et dans sa tête, il a décidé que le dimanche de Pâques, il y aurait peut-être une petite place pour lui dans le fleuve Saint-Laurent. Ben ne savait pas que la sexualité est un sujet tabou dans les ressources. Le sexe et l'argent, c'est pas fait pour les fous, ils savent pas quoi faire avec...

J'aimerais attirer votre attention sur le fait que l'on tend à être de plus en plus sélectif avec la clientèle en santé mentale, tant dans les CLSC que dans les ressources communautaires où l'on tolère de moins en moins les usagers trop dérangeants. On les barre une semaine, un mois, une année et même à vie. Le discours et la pratique, c'est parfois et même souvent deux choses bien distinctes.

LE FINANCEMENT ET LES STRUCTURES

Cette année fut une année d'abondance pour les ressources en santé mentale de la région de Québec. Leur budget

d'opération a considérablement augmenté, notamment grâce aux transferts de fonds de Robert Giffard qui a permis à certains organismes d'atteindre des budgets d'opération de l'ordre 250 000 \$ et d'autres à plus de 800 000 \$.
Vise-t-on l'intermédiaire?

Enfin depuis le temps qu'on attendait ces transferts qui allaient permettre de grandes réalisations aux organismes, qu'en est-il vraiment? Les usagers ont-ils senti l'impact budgétaire de ce nouvel argent injecté? A-t-il servi à améliorer le logement? A-t-il permis l'accès à de vrais jobs? A-t-il amélioré le vrai pouvoir des personnes?

En fait, il y a à peine deux ans, j'avais encore le sentiment de n'être ni un usager, ni un membre, ni un bénéficiaire, mais plutôt une matière première autour de laquelle s'articule une immense structure en plusieurs petites infrastructures à la fois créatrices d'emplois, mais pour les initiés seulement, pas pour les usagers, qui pourtant détiennent une expertise incontestable. Les usagers estiment que certains intervenants se comportent comme s'ils avaient peur de devenir eux-mêmes les clients. Alors, ils continuent à chercher frénétiquement le maximum de financement possible. Ils et elles sont devenus des gars et des filles de papier, qui deviennent de plus en plus déconnectés de leur clientèle. Ça doit être plus difficile d'être des gestionnaires que des intervenants, car la fatigue extrême les amène à prendre de plus en plus de repos. En somme, plus l'argent débarque, plus la structure grossit, plus on engage du personnel qualifié, plus on rénove à grands frais; car de meilleurs bureaux pour le personnel vont certainement avoir des retombées positives sur la clientèle. Faut dire merci pour les budgets de loisirs qui sont mis à la disposition des usagers. On les amène au Village des sports, à la cabane à sucre, au restaurant, au cinéma, etc. Ce qui permet aux usagers d'avoir accès à des activités que leur propre budget rendait inaccessible.

On n'arrive cependant pas toujours à régler les problèmes de logement de Suzanne qui, encore une fois, vient de faire son déménagement toute seule dans un taudis pire que le précédent et où elle tentera de survivre aux sarcasmes des junkies voisins de palier. Elle pourra continuer à s'alimenter de chips et autres cochonneries dans un milieu où l'hygiène n'est qu'une notion d'esprit.

Il y aura toujours J.M., qui continue de demander 100 \$ pour suivre le cours d'aidant naturel. Il y aussi Claude, le v.-p., qui aurait besoin de 150 \$ pour obtenir son accréditation de travailleur de rue (même s'il le fait déjà). C'est là qu'il veut travailler, auprès des itinérants, des junkies, des laissés pour compte. C'est pas beaucoup 150 \$ sur un budget de 250 000\$. Et non! Ce serait créer un précédent. Mais, idéalement, c'est tous les jours qu'il faudrait le créer, le précédent, pour les gens qui ont envie de reprendre leur vie en main.

Non, plus il y a de l'argent, moins l'usager en sent l'impact sur la possibilité d'accès à un logement convenable, à un retour aux études ou sur le marché du travail. Et quand on parle d'appropriation de pouvoir et qu'on veut mettre en lumière ce phénomène au c.a., on voit tout de suite qui détient le véritable pouvoir. « Alors, on se sent pollueur au point de vouloir

se dénoncer soi-même à Greenpeace », comme le disait Lise.

Je suis v.-p. du c.a. de mon organisme. Je n'ai jamais participé à la préparation de l'ordre du jour, ni été consulté pour son élaboration. Ça se fait entre la présidente et le personnel. Je n'ai plus le droit de représenter mon organisme à l'extérieur sans un consentement écrit du c.a. Accepte-t-on les usagers sur le c.a. d'une ressource pour leur donner l'apparence d'inclusion?

L'EMPOWERMENT

Réalité ou illusion? Je crois que ça demeurera une illusion au Québec tant qu'on ne poussera pas jusqu'au bout la logique même de l'empowerment : engager l'utilisateur et en faire un collègue de travail à part entière dans un vrai job. Tous s'entendent pour affirmer qu'il est primordial d'écouter ce que l'utilisateur a à dire. Il est tout aussi vital que l'utilisateur puisse participer activement au suivi communautaire, car il bénéficiera d'un lien de confiance plus étroit, compte tenu du vécu qu'il partage avec la personne en suivi. C'est comme le gynécologue masculin qui a réussi à pratiquer plus de 10 000 accouchements. Il sait comment ça marche, mais il n'accouchera jamais lui-même. Comment croire que la société peut nous permettre l'accès au travail alors que le milieu même de la santé mentale, qui nous incite à y croire, ne nous le permet pas? Aurait-on un préjugé à l'engagement d'utilisateurs comme intervenants? L'exemple ne doit-il pas venir du milieu lui-même? Y aurait-il discordance entre le discours et la pratique? J'ai vu passer 600 000 \$ des transferts de R.G. qui devaient servir par appels d'offres à financer des projets de réinsertion sociale par le biais de la création d'emplois durables. J'ai fait croire aux usagers de plusieurs ressources qu'ils avaient là l'opportunité de concevoir des projets novateurs et créateurs d'emploi pour les usagers. Les Psychiatric Survivors d'Ontario ont réussi à partir des entreprises parce qu'ils y ont cru, et ils ont réussi. Pourquoi pas nous? Erreur! Ce sont les organismes qui ont les appels d'offres, les ont mis dans leur tiroir, ont oublié d'en parler et surtout d'aider et de soutenir les usagers qui auraient eu envie de se prévaloir de cette opportunité unique. (...)

LE DROIT DE PAROLE

Il faut reconnaître que, de plus en plus, grâce surtout aux organismes provinciaux, les usagers et usagères peuvent exercer librement leur droit de parole lors de colloques. C'est là, pour la première fois, que j'ai constaté qu'un très grand nombre d'utilisateurs pouvaient étaler librement leurs revendications face au système tout en ayant l'impression d'être à la fois entendus et écoutés par une salle fort attentive et réceptive à leurs doléances. Tous, nous avons senti que le message portait.

Un des objectifs du PROS, pas encore atteint, est la création de groupes d'entraide régionaux. Ces groupes pourraient devenir la véritable voix des usagers qui désirent être écoutés. Nous serions nos propres porte-parole. Plus personne ne parlerait ou ne penserait pour nous. Les fous ne crient plus au secours, ils crient ÉCOUTEZ-NOUS.

« Ce n'est pas la maladie qui est le plus dur à supporter; bien souvent, c'est la guérison. »

Que se cache-t-il derrière le masque ?

Colette Rondeau

Derrière ce visage souriant sont enfouis souffrance, épuisement, violence, déchirement, rejet et dévalorisation. Résultat de trente-neuf années dans une société en pleine expansion où l'on a vite oublié que derrière le masque se cache un être qui, de temps en temps, a besoin de s'arrêter pour respirer. Produire... produire..., coupures, coupures au profit d'humains exténués, éreintés.

Après des mois d'hospitalisation en psychiatrie, droguée par la biochimie, dévalorisée, rejetée par mon milieu de vie, étiquetée, que me reste-t-il? Me cacher, parce que l'espoir s'est volatilisé et le masque est tombé, mon intimité violée et personne pour m'épauler.



Soudain, un ange éclaire mon chemin jusqu'à la porte d'Alternative-Centregens. Je me présente, angoissée, brimée, anxieuse, et voilà que je suis accueillie cordialement dans le respect de ma dignité, de mes valeurs, de mes forces, et on me prévient que je peux participer à mon rythme. Je n'ai qu'à choisir les activités qui correspondent à mes besoins.

Centregens est une grande famille où chaque individu trouve sa place et est bienvenu en tout temps. Prudemment, j'ai décidé de m'enraciner dans le jardin parsemé de fleurs colorées et parfumées. C'est le dessin qui a tracé mon destin. Eh oui, à la programmation, il y avait un cours de dessin, un rêve oublié à réaliser. D'autres choisissent le volet cuisine, santé physique ou social. Il y a toujours un élément déclencheur qui

fait qu'on s'accroche pour progresser. On apprend vite à doser le soleil, l'eau et l'air dont on a besoin pour éclore au grand jour.

Dans mon cheminement, j'ai aussi appris que je n'étais pas une dent cariée qu'il fallait geler pour oublier la douleur. J'ai vite pris la décision de m'engager à mon tour en devenant bénévole et de me faire du bien en prenant un peu de responsabilités. Tout un traitement à partir de mes racines m'a amenée à des échanges, des partages empreints d'émotions.

Anxieuse au début, je claquais souvent la porte, mais je revenais toujours, car mes carences me ramenaient à ma réalité. Graduellement, j'ai appris à mieux gérer mon mal de vivre. Je m'approprie à nouveau le pouvoir individuellement par le biais de l'entraide, et, si je le désire, je participe à la vie associative. Cela me permet d'avoir toute une autre version de la santé mentale.

J'apprends à avoir de la tolérance face à la différence. Pas à pas, je grandis dans la sérénité. Lors de crises, j'ai mes pairs, qui sont là pour me tendre la main. Centregens est un lieu où le pouvoir et le vouloir ont toute leur place. Ce qui en fait une ressource pleine de lumière transparente et riche d'expérience de vie. L'amour, le réconfort, la tendresse font maintenant partie de mon quotidien, et aujourd'hui, je vois la société avec des yeux étincelants.

Personne n'est à l'abri des problèmes de santé mentale. Les pressions que les gens vivent chaque jour au travail pour remplir leurs obligations engendrent souvent burn-out, dépression, épuisement. La pauvreté, la violence conjugale, le surmenage sont toutes des conditions difficiles qui poussent souvent les gens à bout. La perte d'un enfant ou d'un être cher, la drogue, la boisson sont aussi des facteurs qui enfonce les gens, et ils basculent, s'isolent et développent des problèmes de santé mentale. Mais attention, il n'y a pas de parapluie assez grand pour abriter tous ceux et celles qui ne veulent pas admettre qu'ils sont aux prises avec de tels problèmes. Il ne faut pas attendre de tomber pour apprendre à se relever, mais plutôt se munir de méthodes de prévention. Il n'y a pas de honte à consulter et à fréquenter une ressource d'entraide.

C'est un cadeau à s'accorder pour mieux fonctionner dans notre vie de tous les jours. Je ne dis pas que les groupes d'entraide sont la panacée pour répondre à tous les problèmes, mais, dans mon cas et dans celui de bien d'autres personnes que je côtoie tous les jours, ils représentent une réponse valable nous permettant d'amorcer un cheminement vers un mieux-être.

Ils font contrepoids à la seule réponse biochimique, qui est souvent présentée à l'individu comme étant la seule possibilité, la planche de salut. Le remède se trouve à l'intérieur de nous, et un groupe d'entraide permet souvent d'y avoir accès.

Un voyage en Grèce avec l'AQRP sous le signe du rétablissement : de l'obsession à la libération

Véronique Bizier

Il y a des gens qui se sentent condamnés et d'autres qui se conservent le droit et la grandeur de rêver.

Sur le chemin des Crêtes, il y a cinq ans, j'ai eu la peur de ma vie... Au sommet de ces routes tortueuses, je regardais la mer qui s'agitait, tel le reflet de mon désarroi intérieur. Une idée obsédante : sauter dans le vide, en finir, MOURIR. Cette pulsion de mort m'assaillait. Dans cet état de dépression majeure, je ne parvenais plus à raisonner. Mais, devant ces plus hautes falaises de la France, qui auraient pu voir mon dernier saut, je décidai de rester immobile. Je résistai à l'envie immense de m'approcher de ces escarpements qui constituaient pourtant un exutoire, un moyen de mettre fin à ma souffrance insoutenable. Une conviction soudaine : il me fallait m'éloigner de ce gouffre. Pour la première fois depuis des mois, je me suis mise à rêver. Un rêve grandiose à l'époque, celui de faire le choix de rester en vie. Plus encore, celui de vivre pour voir un jour la continuité de ces rochers blancs du chemin des Crêtes... en Grèce.

Mais quelques jours plus tard... le retour à la réalité est brutal : nous sommes en septembre 2001. Pendant que le monde tressaille devant les attentats du *World Trade Center*, je suis accablée par ma vie en décombres.

DES ESPOIRS DÉCHUS

Moi, qui avais terminé mon baccalauréat en psychologie, je ne pouvais malheureusement que constater avec impuissance les symptômes de la dépression majeure en moi. De surcroît, lors de ce séjour fatidique au Paséo à Nîmes, mes espoirs professionnels se sont écroulés. Je me sentais désorientée. Heureusement, ma mère était à l'écoute de ma détresse. Juste retour des choses... Moi, qui depuis mon enfance ai occupé le rôle inverse. Par ailleurs, je n'oublierai jamais aussi la compassion et le dévouement d'un ami breton. Cela a contribué à me garder en vie. Mais la dépression a établi ses quartiers et envahi l'ensemble de ma vie, d'où l'urgence de revenir au pays. À bout de souffle, je prends l'énergie minime dont je dispose pour faire le voyage en avion jusqu'à Montréal.

UN RETOUR DIFFICILE AU BERCAIL

À mon retour, je me sens étrangère. Plongée dans ma torpeur, je vis dans l'ombre de moi-même, incapable d'imaginer pouvoir sortir de mon lit, de mon appartement sans âme, de la prison qu'est devenue ma vie sans espoir.

LES HAUTS ET LES BAS DU TRAITEMENT

Puis, une lueur, un traitement. La médication psychiatrique commence à faire effet. Je me sens mieux, moins dans les

brumes de mon esprit. Je recommence à parler un peu, à penser à sortir de chez moi, à souhaiter entrer en relation avec les autres. Cela se met à aller bien, tellement bien! Puis, à la suite d'un choc médicamenteux, je bascule en quelques semaines à peine dans l'autre pôle, la manie. Sans suivi médical de mon psychiatre, qui manque à son devoir en ne voulant pas, même à la demande expresse de mon entourage, me rencontrer d'urgence, ni me référer à d'autres spécialistes ou organismes..., la folie s'empare de moi. Les événements et les gens défilent à vive allure à l'image de la rapidité des connexions dans mon cerveau. Je perds le contact avec la réalité et commence à entrevoir l'univers qui m'entoure comme une menace. De la catatonie de la dépression majeure à l'agitation de la psychose maniaque, en quelques mois, mon être vit de grandes transformations.

Après avoir éprouvé une pulsion de mort, je me sens maintenant mue par une pulsion de vie insatiable. J'explore des confins obscurs en me liant spontanément d'amitié avec des étrangers. Je veux tout connaître, je vis intensément chaque seconde. Paradoxal, non? Quelques mois plus tôt, je souhaitais annihiler mon existence, me terrer dans l'oubli et maintenant, je déploie une énergie incommensurable pour dire et faire entendre à tous que j'existe... Mais mon reflet « psychosé » fera éclater le miroir de ma vie en fracas.

LE POINT DE RUPTURE

Mon entourage reste pantois devant ces changements. Mes proches passent du déni à l'incompréhension, à la tristesse et à la peur de certains comportements à la limite de la dangerosité. Devant la folie qui m'envahit, c'en est trop! Direction à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, en ambulance, de force.

Pendant deux mois, je tente de résister à l'envie de tout abandonner. Ma vie s'écroule devant mes yeux ébahis. Je me retrouve, après des études universitaires, sans emploi, sans logis. Ma meilleure amie s'éloigne, venant de mettre au monde son enfant. Et au comble de ce paroxysme : mon mari m'annonce qu'il met fin à notre relation après presque neuf ans ensemble, ceci à l'hôpital, devant le psychiatre traitant... Heureusement que les mots d'une infirmière dévouée résonnent en moi : *Je suis certaine que tu vas t'en sortir, tu es forte!* Ces mots rassurants ont su créer l'espoir en moi. Cependant... C'est encore le néant, le vide. Ma santé mentale est à reconstruire. Et plus encore, ma vie en entier...



Véronique Bizier

LE DÉFI DE LA RECONSTRUCTION

Un grand chantier s'ouvre à moi. J'ai le choix de le contempler impuissante ou de déployer toute mon énergie pour rebâtir ma vie. À ma sortie de l'hôpital, mon père m'offre généreusement de séjourner temporairement chez lui et sa compagne, à Québec. Ce soutien précieux, couplé à des séances de thérapie à Quatre-Saisons pour comprendre la maladie bipolaire et vivre avec ma nouvelle condition, me donne un ancrage et des outils pour paver la voie à un nouveau départ. Mais aussi et surtout, un désir de vivre malgré tout et de continuer. De la résilience, quoi!

LE RÉTABLISSEMENT PAR LE TRAVAIL

Je voyais maintenant ma vie s'orienter, s'aligner vers un but, ceci après avoir eu une *jobine* et fait du bénévolat. En réalisant des travaux en continuité des recherches sur le logement et le travail comme déterminants de la santé et du bien-être, j'ai pris conscience de l'importance que représentaient pour moi ces aspects dans mon parcours personnel de rétablissement. Je vivais aussi l'euphorie d'occuper un nouvel emploi en tant qu'agente de recherche, un emploi valorisant à la hauteur de mes compétences et aspirations.

UN PLUS GRAND ENGAGEMENT

J'ai également eu le bonheur de côtoyer des personnes engagées qui m'ont fait connaître la réadaptation psychosociale. Ma première incursion dans cet univers a été avec le Comité national santé mentale travail (CNSMT) de l'AQRP. Par la suite, j'ai mis sur pied le comité des utilisateurs et j'en suis la responsable depuis sa création en 2004. Depuis peu, je copréside le CNSMT. Sans oublier qu'en 2005, je suis devenue secrétaire du conseil d'administration de l'AQRP.

UNE OCCASION INESPÉRÉE

Dans le cadre de ma participation au sein du conseil d'administration de l'AQRP, j'ai eu le privilège d'être déléguée au IX^e Colloque international de la *World Association for Psychosocial Rehabilitation* en Grèce. C'est avec plaisir et connivence que j'ai effectué ce voyage inoubliable avec trois autres aventuriers : les deux acolytes Diane Harvey et Diane Paradis, et l'homme de cette délégation, Pierre Ghislain Lafortune.

UN VOYAGE SYMBOLIQUE AU PAYS DE ZORBA

Athènes a accueilli non seulement une fière représentante du Québec, mais aussi et surtout une femme en quête de sens. Un sens à donner à mon histoire et un but à trouver à l'ensemble

de ma vie actuelle. Ce voyage en Grèce a représenté une véritable catharsis, me délivrant de mon passé. Paradoxalement, c'est à l'étranger que j'ai pris contact pour la première fois avec ma grande vulnérabilité et c'était maintenant outre-mer que je pouvais contempler le chemin parcouru depuis ce jour fatidique sur le chemin des Crêtes. Du haut de ce paysage à couper le souffle, je m'étais laissé emporter par la douce brise d'un « ailleurs meilleur ». J'avais alors espéré voir un jour le paysage de la Grèce. Quelle coïncidence... la vie me permettait aujourd'hui de réaliser cette vision.

UNE VIE DIFFÉRENTE ET DES PROJETS PLEIN LA TÊTE

Depuis que le diagnostic a été posé, je suis en démarche de rétablissement vers un fragile équilibre. J'ai appris à reconnaître les signes de la maladie et je compose avec les hauts et les bas de la bipolarité. Au jour le jour, d'heure en heure, je vis avec cette sensibilité. Je sais que je suis vulnérable au stress et que les grands événements heureux et dramatiques me demandent beaucoup d'énergie. Mais depuis que j'ai vécu la déchéance et les grandeurs de mon état, je suis plus à même de mettre mes limites et d'exprimer mes besoins. Je sais maintenant que je suis capable de grands accomplissements et que ma traversée singulière est fabuleuse et remplie de rêves et d'action... Depuis peu, je suis extrêmement fière d'avoir fondé avec Luc Vigneault et Nathalie Lagueux, mes deux comparses et modèles, la Fédération québécoise des personnes vivant un trouble de santé mentale : *Les Porte-Voix du Rétablissement*. L'avenir nous dira comment ce « par et pour », unique au Québec, pourra répondre à son mandat de défense des intérêts.

Enfin, je tiens à souligner que d'écrire mon histoire aujourd'hui est un grand pas dans mon rétablissement. Pendant longtemps, j'ai résisté à l'idée de faire un témoignage, voulant d'abord me faire reconnaître pour mes compétences. Mais l'acte d'écrire a représenté une voie libératrice, un moyen de mettre des mots sur mes souffrances et de me projeter vers l'avenir. À ce sujet, l'un des signes les plus tangibles pour moi de mon rétablissement est la reprise de pouvoir sur ma vie. J'ai à présent de l'espoir et des rêves à réaliser pour l'avenir. Pour la première fois de ma vie, j'entrevois le futur avec optimisme et confiance. L'un des rêves les plus chers à mon cœur est de fonder une famille avec mon amoureux dévoué et attentionné. L'autre rêve est de faire le grand saut. Oui, je rêve encore aujourd'hui de sauter du haut des falaises du chemin des Crêtes. Mais, cette fois-ci, pour m'élancer dans le vide afin de contempler la grandeur et les beautés de l'existence du haut d'un parapente!

Depuis dix ans, que d'événements et d'accomplissements... Quelques étapes marquantes : campagne de sensibilisation du ministère de la Santé et des Services sociaux sur la dépression, congrès à Boston, pair-aidance, conférences, groupes de discussion, recherche, écrits. J'ai également réalisé avec deux collègues la formation « Conquérant de ma vie » et ai eu le plaisir de la coanimer. La passion était née et elle s'est poursuivie avec le projet ÉMILIA. Durant toutes ces

années, la vie m'a aussi touchée droit au cœur, m'a fait vivre des deuils importants et éprouver le chaos lié à ma condition mentale. Ma réalité comporte souvent de faire face simultanément aux beautés de l'existence et à sa déchéance. Heureusement, ma famille est mon ancrage et me permet de m'épanouir. À présent, j'aspire à un équilibre global et à vivre des moments de bonheur et de plénitude avec ceux qui m'entourent.

Santé mentale et toxicomanie : vivre et s'en sortir

Sébastien

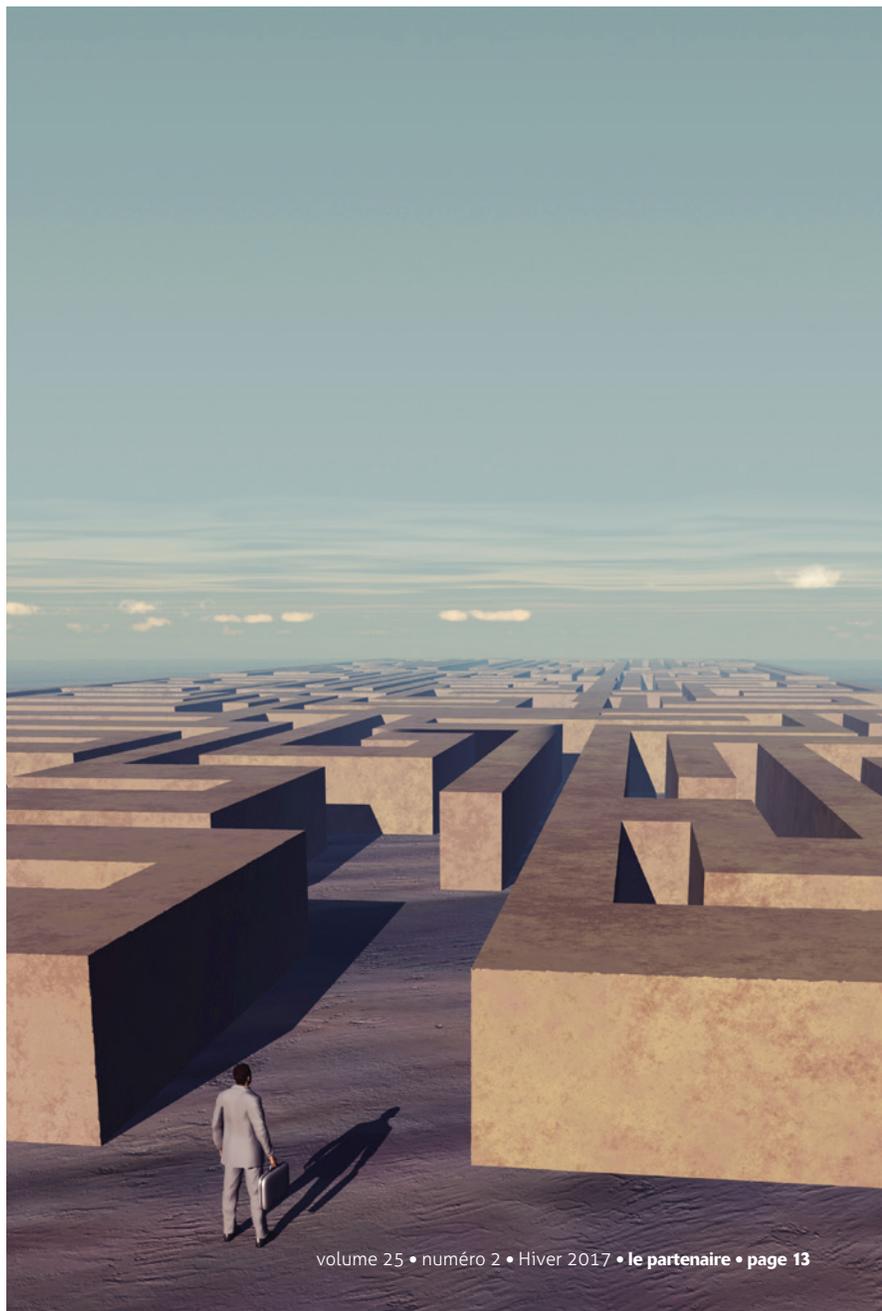
J'aimerais commencer ce texte en vous faisant part de mon expérience personnelle, les essais et les erreurs de ces jours où ma vie me semblait noire et que vivre en soi n'avait même plus sa raison d'être. J'avais perdu toute estime envers moi-même, je m'étais éloigné de ma famille et mon réseau social s'était nettement détérioré. Toute ma vie était centrée sur ma maîtresse communément appelée *free-base*¹. La mort intérieure me rongait et je voyais la mort réelle arriver, mais comme je suis un être persévérant, j'ai toujours eu la croyance que mon rétablissement était possible, malgré tous les obstacles que j'ai pu rencontrer et ceux que j'ai moi-même créés.

La perception que les gens ont de nous-mêmes est souvent le simple reflet de notre attitude envers la vie. À travers divers rôles, j'ai joué ma vie! Je n'avais aucune identité propre mais seulement une grande capacité d'adaptation à tout ce qui m'entourait. Je m'étais mis en position de marginalité. Peu à peu, j'ai augmenté cette distance entre moi et la société, les citoyens, les membres de ma famille, etc. Des nuits de consommation endiablées où la vie semblait s'être immobilisée, où la violence faite à soi-même et à ceux qui nous entourent était chose commune, tout devient une routine, tout devient « normalité »! Durant ce parcours personnel, plusieurs personnes (famille, copines, amis) avaient ESPOIR que j'arrête ce cycle de destruction. Toutefois, je me croyais autosuffisant, me sentais tout-puissant et surtout, convaincu que rien ne pouvait m'arrêter.

Jusqu'au jour où la réalité m'a rattrapé. C'est alors que j'ai pris conscience de ma condition humaine, de ma fragilité et de ma vulnérabilité. Me rendre compte que j'avais des limites, que ma santé physique et mentale était en équilibre précaire, n'a pas été facile. Le retour à soi-même est parfois très difficile, car dans l'autre monde – celui de la toxicomanie –, tout est illusion et confort irréel.

J'ai fait le circuit des thérapies. J'étais bien outillé mais jamais – ou très rarement –, je n'ai utilisé ce coffre d'outils qui m'aurait pourtant évité bien des ennuis. Je ne dis pas que ces thérapies ont été inutiles, que ce soit celle qui utilise la méthode des douze étapes, l'approche émotivo-rationnelle, la confrontation ou autres. Il existe probablement une clientèle pour chacune d'entre elles. Cela dépend de la motivation de la personne : ne pas perdre sa copine, faire plaisir à sa famille (peur du rejet), ne pas perdre son emploi, etc. Je crois que la meilleure façon de résoudre ses problèmes est d'accepter au départ qui nous sommes, ne pas nier son passé, agir sur celui-ci et baser notre action au présent. Rester confortablement dans ses vieilles habitudes est certainement rassurant. Agir et oser le changement, c'est au début sortir de sa zone de confort. C'est difficile. Je le sais par expérience et peu à peu, j'ai ressenti un vent de nouveauté, de découvertes, pour finalement connaître qui je suis vraiment.

L'évolution d'un être humain ayant connu la souffrance n'est pas si différente de celle d'une personne dite bien adaptée à son environnement. Parfois, la douleur – qu'elle soit physique ou mentale – est si intense que les gens préfèrent ignorer cette réalité. Tout au long de ma vie, j'ai parfois navigué sur une mer tranquille, mais plus souvent qu'autrement sur une mer agitée. Je m'y suis adapté, me conformant aux attentes des différentes personnes que j'ai rencontrées. De cette manière, j'ai nié ma réelle identité. Les gens de mon entourage ont vu défiler cette parade et tout ce cirque. Ils ont voulu me venir en aide par l'écoute ou encore par des échanges visant à me remettre sur le chemin du rétablissement. Que ce soit des amis, des membres



de ma famille, les femmes qui ont partagé ma vie, je les ai pour la plupart ignorés. Jusqu'au jour où ma conscience, tel un phare, m'a fait un signe, dévoilant une lumière que j'avais voilée depuis tant d'années. Et ce jour-là, j'ai choisi de ne plus m'ignorer. J'ai commencé à oser me faire connaître, à être l'homme avec qui je reprenais contact intérieurement, avec ses joies et ses peines. Un humain, quoi! Par cette attitude, en devenant plus authentique et plus transparent, un monde de découvertes s'ouvrait à moi. Et ceux qui m'avaient toujours aimé et qui ne m'avaient jamais renié étaient encore là, n'attendant qu'un signe de vie de ma part.

J'ai dit oui à l'espoir à la vie, des mots pour lesquels je n'avais aucune attirance. J'ai rencontré une personne qui a cru en moi et en mon potentiel. Elle m'a écouté, suggéré certaines pistes de réflexion, sans jamais imposer de solutions. Elle disait que j'avais la capacité de les trouver. Bref, ce fut un bon guide. Et j'ai commencé à briser ce cycle d'autodestruction et d'isolement de ce monde irréel où je vivais. Je conserve toujours cet espoir que cette personne m'a transmis en continuant de partager mon expérience et ce que j'en ai retiré. Je nourris mes rêves et j'y crois. Étape par étape, je réalise mes objectifs et me rapproche de mes buts.

J'ai rencontré bien des obstacles, éprouvé beaucoup de résistance au changement, pour enfin me rendre compte que mon pire ennemi était en fait « moi-même ». Après un certain recul et quelques réflexions, j'ai toutefois réalisé que je pouvais devenir mon meilleur ami, être un créateur en soi.

Être créateur par ma croyance au changement, aux améliorations possibles et surtout, en cessant de me dénigrer, d'essayer de me convaincre que le bonheur et la prospérité ne sont réservés qu'aux autres. Les portes étaient toutes là, mais je devais faire un effort. Ne rien défoncer mais entrer et me donner la chance de réaliser mon plein potentiel.

Afin de consolider mon rétablissement, j'utilise des stratégies toutes simples. Je partage avec d'autres gens ayant vécu des difficultés similaires aux miennes, j'écris, je me raconte et je me donne des objectifs que je transpose en plans d'action. Ceci me permet de voir l'évolution et la réalisation possible de mes projets. J'essaie le plus souvent d'adopter des voies simples, car trop longtemps, j'ai emprunté des chemins complexes, parsemés d'analyses me paralysant plus souvent qu'autrement.

Pour poursuivre mon rétablissement, je fais aussi des activités telles des rencontres avec mes amis et des visites auprès de ma famille. Je reçois un soutien d'une intervenante, j'ai ma famille, mon ami Simon, ma compagne de vie. Mon réseau de contacts est petit mais il est très aidant. Le fait de pouvoir compter sur le soutien moral de ces gens que j'avais pour la plupart malheureusement blessés – par des paroles acides ou virulentes – demeure le plus beau cadeau que la vie ait pu me donner. Je participe à des ateliers d'écriture et j'en anime d'autres sur le rétablissement dans un organisme communautaire.

Ces engagements me permettent de garder les pieds sur terre. De plus, ils m'aident à mieux me connaître et par le fait même, à mieux connaître les autres.

Outre mes stratégies et l'aide de mon réseau, je crois qu'il faut aussi tenir compte de nos attitudes et de nos gestes face à la vie. Ceux-ci représentent des clefs essentielles à mon rétablissement. Aujourd'hui, lorsque j'ouvre les yeux le matin, je dis un simple merci à la vie. Je fais ensuite une petite méditation d'environ 15 minutes afin de me recentrer sur mes objectifs et la journée est partie! Je vois chaque journée comme une solution et non comme un problème, ce qui est plus positif et plus facilitant. Selon moi, l'attitude la plus importante à adopter dans la vie est l'ouverture d'esprit. En ce sens, je reste ouvert à la nouveauté. Je m'adapte. Je ne laisse pas la peur de l'inconnu m'envahir. Je reste à l'écoute des signes et des occasions, je garde tous mes sens aux aguets.

À mesure que j'ai avancé sur le chemin du rétablissement, j'ai constaté plusieurs incidences dans ma vie. Ma santé, aussi bien physique que mentale, s'est grandement rétablie. Chaque jour, je réussis à améliorer mes conditions de vie; je me nourris mieux, je dors mieux et je m'entoure de gens positifs. La perception que j'ai de moi est beaucoup plus positive. J'ai cessé de me voir comme un échec en soi, mais bien comme un être humain en devenir, ayant les capacités d'accomplir et de réaliser ses rêves. Je compte reprendre des études afin de retourner sur le marché de l'emploi. Je prends le temps de m'orienter et de choisir la profession qui me conviendra le mieux. Je suis confiant en l'avenir puisque mon présent reflète le résultat de mes nouveaux choix face à la vie. L'ouverture, la constance et la persévérance m'ont conduit là où je suis maintenant : conscient de ce que je suis et où je vais. Je garde espoir en la vie et j'agis en ce sens. J'accumule tous mes petits bonheurs et je les partage avec ceux que j'aime : ma famille, ma compagne de vie et mon ami Simon. Je n'ai plus autant d'amis que dans mon ancienne vie, mais la qualité l'emporte sur la quantité. Aujourd'hui, je peux vous dire que je suis heureux. C'est important de demander de l'aide, mais j'ose dire sans prétention – et j'en fier – que je suis l'artisan de mon propre bonheur. J'ai le choix et le libre arbitre d'être heureux et ainsi, d'augmenter mon désir de vivre. J'ai choisi d'être authentique, malgré ma peur du jugement, celui des autres et celui d'un tribunal virtuel où je suis mon propre juge. Avec de vraies valeurs et en donnant un sens à ma vie, celui de m'améliorer jour après jour pour éventuellement arriver à aider les autres. Aider mon prochain à partir de mon expérience, rendre positif ce qui semblait négatif à mes yeux. Apprivoiser la vie et les êtres qui m'entourent et cesser de me cacher dans ma tour. Je ne suis pas à l'abri d'une rechute, car si je laisse mes ennemis revenir (la colère, la haine et la vengeance), je tomberai encore mais je saurai maintenant me relever. Il y a une route que j'ai empruntée et qui s'appelle le rétablissement. Aussi longtemps que je resterai sur celle-ci, que je laisserai le bonheur éclairer mon cœur et ma raison, la réussite sera quotidiennement à ma portée. Il me suffit de garder l'œil ouvert et le bon!

¹ La *free-base* est une forme de cocaïne fumée. Fabriquée en chauffant de la cocaïne avec de l'ammoniaque, elle contient alors de la cocaïne pure à 90 et 99 %.

La spiritualité au cœur de mon rétablissement

Luce Veilleux

Qui aurait dit qu'un jour, j'utiliserais mes forces au service de mes pairs? Qui aurait prédit mon engagement au sein de deux comités de ma paroisse pour l'organisation de projets d'évangélisation et de journées de ressourcement? S'agit-il du fruit du hasard ou de mon parcours personnel et spirituel? À l'aube de mes dix années de rétablissement, je me permets de jeter un coup d'œil en arrière et je constate que je mène une vie remplie et entourée de gens que j'aime. Je réalise qu'en dépit de toutes les souffrances, j'ai eu le courage de me relever et de persévérer pour dire OUI à la vie, ce qui inclut le mal de vivre qui m'a suivie pendant quelques années. J'ai eu la force de m'accrocher à l'amour inconditionnel de mon Père céleste. Cet amour reçu gratuitement, sans même le demander, me comble quotidiennement et m'a conduit sur des routes inexplorées. En effet, de la condition de SUPERWOMAN dans laquelle je me trouvais avant de vivre un épisode de trouble mental, je suis passée à la situation de celle qui a appris à se connaître, à se respecter et enfin à atteindre un équilibre sur tous les plans : famille, travail, vie sociale et spirituelle, etc., en continuant à découvrir mes limites et surtout... mes capacités.

Comment ai-je fait pour parvenir à cette réussite? Cela a été un chemin très personnel. D'abord, en me laissant transformer et façonner le cœur par mon Dieu qui désire pour moi avant tout une paix et un bonheur constants. Ensuite, en m'abandonnant à sa volonté afin que je puisse découvrir ma voie : me réaliser pleinement dans un travail que j'aime, où je déploie tous mes talents et mes qualités en intervenant auprès de mes pairs de façon égalitaire.

Et que dire des épreuves? Je crois que celles-ci contribuent à nous faire grandir de l'intérieur et lorsque nous nous en remettons à Dieu, elles s'avèrent plus faciles à traverser et nous font comprendre la leçon de vie qui en résulte. Évidemment, cela n'exclut pas la souffrance, mais le fait de se sentir porté à travers nos épreuves nous aide à tenir bon et à espérer des jours meilleurs. Espoir et espérance : voilà deux petites flammes qui nous remplissent intérieurement et qui méritent d'être ravivées jusqu'au plus profond de nous, même

dans les moments les plus difficiles. C'est l'espoir qui donne un sens à ce que je fais.

Heureusement, la vie nous procure des instants de joie, de plaisir et d'émerveillement. Lorsque nous n'en sommes pas tout à fait convaincus, nous n'avons qu'à regarder les beautés de la nature : les animaux, le coucher et le lever du soleil, les fleurs et les paysages aux multiples couleurs ainsi que nous-mêmes en tant qu'êtres humains, la merveille que nous sommes. Et surtout, n'oublions pas que notre Créateur veut que nous ayons la vie et que nous l'ayons en abondance (*La Bible*, Jn 10.10), tout en étant heureux et comblés par son amour.



Luce Veilleux



Déjà 2017... Comme le temps passe vite! Actuellement, j'en suis à ma dix-septième année de rétablissement, cela sans aucune rechute! Mon secret? Prendre soin de moi sur tous les plans : physique, psychologique et spirituel. Dans mon parcours de rétablissement, ma carrière de paire aidante me passionne toujours. Au cours de ces années, deux différents groupes ont vu le jour, Groupe Renaissance et Groupe entendeurs de voix, en plus de ma coopération dans deux intensités de services : variable

et intensive. Également, lorsqu'on m'interpelle, je donne des conférences à divers endroits dans ma région. Dernièrement, j'ai réalisé un projet de vie qui consiste en un retour aux études en éducation spécialisée. J'ai enfin en ma possession un diplôme d'études collégiales, un atout de plus pour mon travail de paire aidante. Bien entendu, mon Dieu d'amour m'accompagne continuellement à travers mon quotidien. Je ne peux imaginer mon existence sans Sa douce Présence.

Le rôle de la spiritualité dans mon rétablissement



Marie Gagné

Marie Gagné

Assise à la dernière table, tout au fond de la salle d'un centre de jour, le regard perdu dans mes pensées, j'observe Françoise qui sert le café aux clients.

Une femme de cœur, cette Françoise. Elle en connaît tout un bout sur le don de soi. Ma première rencontre avec elle remonte à l'été 1982. Elle donnait une conférence sur sa vie et son rétablissement dans un sous-basement d'église. Elle disait avoir vécu 82 séances d'électrochocs destinées à lui faire oublier son passé, sans que rien n'ait changé. Elle avait connu la prostitution, l'itinérance, les soupes populaires et la consommation. Elle poursuivait une démarche de rétablissement depuis huit ans. Alors que ma souffrance trop envahissante me privait de mon essence vitale, j'ai pu, grâce à l'histoire de vie de Françoise, m'identifier à son parcours et retrouver l'étincelle d'espoir manquant à mon existence.

Avec mon esprit fragmenté, mes émotions gelées et mon corps en errance, je n'arrivais plus à parler correctement. Le regard hagard, je sillonnais les rues de la ville jusqu'au centre de jour où elle travaillait. J'y suis passée chaque jour durant près d'un mois pour m'imprégner des quelques minutes de présence qu'elle m'offrait. Dans sa simplicité d'aidante naturelle, elle savait les mots me permettant de survivre une journée de plus sans mettre fin à ma vie qui n'était que souffrance et frustration. Chaque jour, elle déposait sa main sur ma nuque, telle une caresse maternelle. Elle me disait de me regarder à travers ses yeux pour que je sache combien belle je deviendrais dans un futur proche. Malgré mes peurs et mes désordres émotionnels, j'ai osé faire confiance au destin.

Le bonheur se révèle vraiment pour moi dans les petits gestes simples et souvent répétitifs de l'existence : savoir regarder avec le cœur, donner un peu de soi sans s'oublier, rire un brin avec les copains, marcher en forêt pour se régénérer et créer pour mieux respirer.

Françoise a fait des démarches pour que je puisse partir pour un séjour en thérapie dans un centre Domrémy. J'avoue qu'à ce moment, je n'aurais pu faire moi-même les appels. Mon esprit était trop éparé, trop en dehors de la réalité pour agir avec clarté.

Après deux mois au centre de thérapie pour toxicomanes, j'ai poursuivi mon rétablissement en côtoyant Françoise. Elle me parlait de sa spiritualité au quotidien. Elle m'écoutait

sans jamais me dire quoi faire. Elle m'entretenait de son chemin de vie, de son vécu. Cette grande âme m'encourageait à poursuivre mes rêves. Au cours de nos conversations sur le rétablissement, j'ai appris à mieux affronter mes démons intérieurs. Graduellement, j'ai participé à certains ateliers de croissance personnelle qu'elle avait elle-même suivis pour se rétablir. Je voulais m'approprier ce qu'elle avait dans son regard bleu océan, toute cette bonté de cœur, cet amour altruiste et cette douceur vivifiante. Je fais référence ici à l'attrait qu'elle dégageait sans jamais rien réclamer. Elle a été mon premier modèle de rétablissement.

Je crois qu'il n'y a pas de hasard. Françoise a été placée sur ma route comme moi sur la sienne pour que nous apprenions l'une de l'autre au sujet du caractère profond de notre spiritualité respective. Chacune à notre façon, nous étions en quête pour saisir le sens des maux de l'humanité, des maux de notre propre « humaineté ».

L'invisible ne peut s'exprimer qu'à travers ce qui est vivant, incluant l'être humain. Il s'agit de s'ouvrir à l'expérience divine ou, si vous préférez, à l'expérience spirituelle. Au sein même de ma souffrance, de ma noirceur, j'ai trouvé réconfort et compassion. Ma spiritualité n'est pas quelque chose de statique. Au contraire, cette dimension est vivante et en mouvance constante. Je dialogue régulièrement avec cette partie de moi que j'appelle « ma voix intérieure ». C'est mon lieu de prière, mon temple secret. J'entends souvent les gens parler de l'importance d'obtenir un équilibre entre le corps, l'émotion et l'intellect. J'ajouterais que dans mon cas, l'aspect spirituel est aussi très utile pour atteindre mon équilibre.

Originaire de l'Abitibi, j'ai côtoyé les peuples des Premières Nations qui m'ont enseigné à me ressourcer dans leur spiritualité devenue mienne. Les cérémonies et les rituels m'ont ramenée à l'essentiel, un autre héritage pour me rendre un peu plus sage dans mes pensées et mes actions. Selon la croyance amérindienne, la Terre ne nous appartient pas, c'est nous qui lui appartenons. La Mère Terre, la Mère nourricière, cela m'interpelle profondément. Vivre au rythme de la Terre, c'est vivre en harmonie avec soi et avec le Grand Tout. Ceci est une grande source de méditation qui me fait cheminer dans mon rétablissement.

Pour ma part, le rétablissement (au sens de « dépassement d'un désordre psychique ») est loin d'être une nouveauté dans ma vie de tous les jours. En errance durant une bonne partie de ma vie, j'ai cherché à donner une signification à ma terre de désolation. Depuis un peu plus de 26 ans, je me bats tant bien que mal pour me rétablir de mon grand désordre émotif et mental. Ce fameux rétablissement dont on discute avec



tant d'aisance devant une tasse de thé n'est pas chose facile, mais il est réalisable. Cela ne se fait pas non plus de manière linéaire. C'est l'histoire de toute une vie. Rien n'est magique, il y a un minimum d'efforts à accomplir pour améliorer son sort. J'ai dû être proactive pour réussir à me relever. Des hauts et des bas parsèment mon parcours encore inachevé : des rechutes émotives, des périodes dépressives reliées à la perte d'êtres chers, la maladie qui frappe ceux que j'aime sans crier gare, des peurs réelles ou des scénarios de catastrophes envahissants... C'est ma spiritualité, ma foi en une force plus grande que la mienne, qui m'a permis de tenir bon dans ces moments ombrageux et plus difficiles. Je dois dire aussi que j'ai reçu une aide précieuse des gens de mon entourage : famille, amis, intervenants.

Il m'est maintenant plus ardu de me ressourcer dans le brouhaha de la grande ville de Québec. Le travail, la famille, la pression sociale sont souvent pour moi sources de stress. Échapper à la course folle de la performance et de ses exigences n'est pas de tout repos. Chaque fois que je m'écarte de mon centre, la partie souffrante en moi reprend de la force et bloque mon rétablissement. Quand mes besoins se confondent à des exigences non nécessaires à mon épanouissement, ma capacité de donner et de recevoir diminue, et je me perds, je retombe dans la critique, les peurs exagérées, les jugements et tout ce qui s'ensuit. Pour revenir à l'essentiel, je fais du yoga méditatif, je retourne à mon centre intérieur pour refaire le plein d'énergie, avancer un autre bout de chemin. Je puise dans mon

héritage interne, dans mon bagage de vie. Je participe à des groupes d'entraide. J'écris dans mon journal en m'adressant à mon Créateur; c'est un autre moyen pour moi de me sentir soutenue. Je continue ma quête de sens à travers les lectures spirituelles. J'apprécie beaucoup les écrits du dalaï-lama qui m'invite à m'accueillir avec mes forces et mes limites dans l'ici et le maintenant. Je tends à devenir meilleure chaque jour en recherchant un bien-être intérieur, un bonheur plus réel, plus accessible.

Pour terminer, je dirais que le bonheur se révèle vraiment pour moi dans les petits gestes simples et souvent répétitifs de l'existence : savoir regarder avec le cœur, donner un peu de soi sans s'oublier, rire un brin avec les copains, marcher en forêt pour se régénérer et créer pour mieux respirer. Ce qui m'importe, c'est de vivre ma spiritualité en aimant la vie malgré toutes ses vicissitudes et en faisant confiance. Chaque fois que je m'élève au-dessus de ma condition humaine, je deviens meilleure pour moi-même et pour les autres, et je reconnais que je suis une parcelle d'un Grand Tout. J'éprouve beaucoup de gratitude pour cette vie qui m'est prêtée. J'apprends de plus en plus à l'apprécier et à la partager avec ceux que j'aime. Je prends davantage soin de moi, je continue d'évoluer à travers les études, les ateliers de croissance et les lectures. Je découvre ce que je suis à chaque jour. Toute personne croisant ma route m'enseigne quelque chose. Plus j'avance en âge et plus il me reste de choses à connaître. Et pour tout ça, je dis merci à la vie, merci à mon Créateur.

L'espoir qui fait son chemin...



Annie Bossé

Annie Bossé

Lorsque la maladie mentale touche plusieurs membres de la famille, qu'elle fait partie intégrante du quotidien, que les difficultés se succèdent et deviennent récurrentes pour l'entourage, qu'on sombre dans un sentiment d'anéantissement; quand l'impression de tout perdre ou de devoir tout recommencer un jour ou l'autre revient sans cesse et que les événements positifs semblent n'appartenir qu'aux autres, il est presque impossible de croire en soi et de miser sur ses forces personnelles.

Si l'espoir d'un avenir meilleur fait place à une vision familiale incohérente de la vie; qu'on est considérée comme la fille du fou du village, car son père souffre de problèmes de santé mentale à son insu; qu'on est en sa présence publiquement des années durant; qu'il se comporte de façon inacceptable devant ses pairs au Club Optimiste du coin et que le seul souhait à cet instant-là est de se cacher et de cesser d'exister, il est normal qu'un sentiment de dégoût à l'égard de l'avenir s'installe en soi.

Au fil des ans, la colère, la tristesse et la honte deviennent ma réalité. Je reçois plaisir, sécurité et affection seulement en dehors du domicile et un vide profond se creuse à l'intérieur de moi.

J'ai eu longtemps l'impression d'être sans importance et de chercher le remède miracle à un mal-être. Je m'imaginai aussi divers scénarios pour essayer de comprendre le sens de mes tourments. Je m'enlisais dans un cercle vicieux me faisant croire que seul du négatif pouvait survenir et que le futur ne serait que souffrance.

Il savait voir la beauté en moi, même si elle était camouflée par la souffrance et les comportements inadéquats.

En ayant cet état d'esprit, j'adoptais automatiquement – semblable à mon père – des comportements jugés inopportuns par la société. Je m'enfonçais dans des ennuis successifs et des situations dramatiques qui confirmaient mes perceptions. J'étais influencée par les réflexes familiaux de mes parents qui, eux aussi, avaient reproduit à leur tour l'agir de leurs propres parents. Je sais maintenant que chacun faisait de son mieux,

mais je répétais une partie de l'histoire familiale d'instabilité, d'incohérence, de souffrance et de danger.

JE VIVAIS DANS LA PEUR!

Avec le recul, je trouve qu'une bonne étoile s'est occupée de moi. Malgré l'atmosphère pesante envahissant mon enfance, ma mère a exaucé mon désir d'apprendre le piano, car elle s'activait sans cesse à me protéger du danger. Je me suis donc exercée à cet instrument durant six ans. Cette passion m'a fait vivre des sentiments de joie et de réconfort. La musique était ma survie, autant pour me défouler que pour recouvrer mon calme. Je visitais régulièrement des gens qui prenaient plaisir à tenir compagnie à celle jouant le rôle de la « bonne petite fille » pour être appréciée.

Pendant mon adolescence, je me suis liée d'amitié à un adulte, un modèle d'équilibre. Il incarnait la quiétude, le bonheur, et m'estimait à ma juste valeur, sans jugement. Il répondait à mes questions, ce qu'aucun proche n'avait été en mesure de faire. Il a toujours été présent au cours des vingt dernières années pour m'écouter, m'accompagner, me guider et m'aider à réfléchir quand j'étais envahie par mes symptômes. Il savait voir la beauté en moi, même si elle était camouflée par la souffrance et les comportements inadéquats.

Pour cette raison, entre autres, je crois sincèrement que la vie est bien faite si l'on se montre ouvert d'esprit. Dans les périodes de désespoir, mon ami trouvait le bon mot qui m'aidait à m'accrocher et à continuer. Je suis désormais convaincue que chacun reçoit ce dont il a besoin au moment opportun. Nous avons tous la capacité de voir jaillir l'abondance dans notre existence, peu importe qui nous sommes. La bouée de sauvetage apparaît si nous savons la reconnaître. Il suffit de nous ouvrir, d'y croire et d'agir en conséquence!

Mon modèle d'espoir m'a dit un jour que la seule personne ayant un pouvoir sur moi, sur ma vision des choses, c'est moi. Je dois d'abord apprécier ce que je suis et avoir confiance au fait que la vie se chargera du reste. C'est alors que j'ai décidé de tracer mon chemin autrement, en misant sur mes forces. Je me suis retroussé les manches, me suis parlé, me suis vue réussir. J'ai fait preuve de courage et de persévérance pour mettre de l'avant au quotidien cette philosophie de l'action et j'ai procédé à la reconstruction définitive, petit à petit, de mon équilibre.

Puisque je suis actuellement consciente de mon propre pouvoir et de la façon d'en faire bon usage, j'utilise mon temps de manière positive pour transmettre des méthodes simples et efficaces permettant de semer l'espoir chez les gens et de les



inciter à reprendre le contrôle de leur existence, quelles que soient les difficultés vécues auparavant.

J'ai recours à mon propre processus de rétablissement pour aider des personnes à transformer des aspects de leur vie dont elles sont moins satisfaites. Depuis deux ans, je travaille à temps plein comme intervenante paire aidante au centre de réadaptation La Myriade de Lanaudière avec des individus vivant des troubles graves et persistants de santé mentale.

Je suis honorée d'user de mon expérience à bon escient et de voir des êtres au lourd passé se rétablir chaque semaine. Durant leur participation de groupe aux séances inspirées de mon processus de rétablissement, je constate leur potentiel : ils reprennent leur pouvoir en appliquant des techniques simples et imagées de mon cru. Si j'avais pu bénéficier d'un tel exemple, je serais probablement paire aidante depuis plusieurs années déjà...

Je suis donc heureuse de savoir maintenant comment prendre ma place, puiser dans mes forces pour combler mon vide et me réapproprier mon pouvoir. Je suis désormais persuadée que mes désirs peuvent modeler mon environnement. Tous les jours, je remercie l'univers de travailler dans un milieu professionnel humain voué au rétablissement et d'avoir la possibilité d'encourager les gens à croire en eux. Vivre dans l'abondance et redonner à mes proches – comme mon modèle d'espoir a su si bien le faire pour moi – est une véritable source de joie.

Mon plus grand souhait aujourd'hui est que les professionnels de la santé mentale aient la conviction que le rétablissement est possible, afin qu'ils transmettent l'espoir à leur tour et aident les personnes à devenir maîtres de leur existence. Nous pouvons tous individuellement contribuer au bien-être des autres en transformant nos croyances et nos techniques d'aide en vue de construire ensemble un monde meilleur.

La nature est la plus belle magie qu'un être humain peut s'inspirer pour évoluer! Des miracles font surface constamment! Aimons la et aimons-nous!

Mon rétablissement à travers le Club Hors-Piste



Pierre Cormier

Depuis près d'un an, je fréquente le Club Hors-Piste, un club d'activités sportives et de plein air pour les jeunes de 18 à 35 ans vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Grâce aux nombreuses activités de ce club, j'ai graduellement rompu avec mon isolement et me suis remis en meilleure forme physique.

Les randonnées en montagne, été comme hiver, sont pour moi l'occasion de sortir de ma zone de confort et ainsi de fournir un deuxième effort. Au sein du groupe, l'effet d'émulation se fait sentir et c'est très stimulant. Ces randonnées me permettent aussi de découvrir des endroits où je n'ai jamais mis les pieds auparavant. Les moyens dont le Club dispose, tels le transport et l'équipement de sport, ne nous laissent plus aucune excuse pour ne pas en profiter. Faire de la marche en raquettes, par exemple, a été pour moi une expérience nouvelle et je me suis rendu compte que cette pratique restait très accessible. Il ne suffit que d'une paire de raquettes, d'une destination, d'un peu de neige et le tour est joué! J'ai aussi renoué avec des sports comme le volleyball et le badminton, puis j'en ai découvert d'autres (le spinning et le wally kin ball).



Descente en luge

Le Club Hors-Piste est également devenu pour moi un travail depuis que les organisateurs m'ont proposé d'y œuvrer en tant qu'agent de communication et responsable de projets spéciaux. Je m'y sens donc plus valorisé et cet emploi me permet de mieux connaître les membres qui, comme moi, veulent se rétablir et construire un nouveau réseau social. L'organisation d'activités spéciales est une riche expérience et leur réalisation, une source

d'émotions nouvelles. Lorsque vient le temps de contrôler une peur devant un mur d'escalade ou une tyrolienne¹, le soutien et l'encouragement des autres peuvent aider à y faire face. Il n'y a pratiquement rien qui soit hors de portée de la personne qui décide réellement de se prendre en main et d'améliorer son sort. Nous observons dans le Club des témoignages vibrants de gens brisant les stéréotypes de la maladie mentale par leurs exploits.

Les tâches que le Club m'a octroyées solidifient ma confiance en moi et mon estime personnelle. L'automne dernier, avant mon

entrée comme agent de communication, je me morfondais de plus en plus dans mon appartement devant le téléviseur et mon quotidien ne ressemblait en rien à ce qu'il est devenu aujourd'hui. Maintenant, mes responsabilités font en sorte que j'améliore mes interactions avec les membres, les autres responsables et les personnes intéressées de près ou de loin par le Club. Je téléphone à des gens ou je leur envoie des courriels pour les informer des activités ou faire de la recherche de commandites. Il m'arrive parfois aussi d'écrire des textes de présentation du Club. Ces nouveaux défis m'ont porté à acquérir une certaine compétence en informatique.

Au Club Hors-Piste, je collabore à différents projets spéciaux, comme celui sur les saines habitudes de vie. En équipe, nous tentons de concevoir des outils sur divers sujets touchant les bonnes habitudes à prendre et rejoignant les intérêts des membres. Ce travail a des conséquences certaines sur mes propres comportements et mon équilibre en général. La recherche qui l'accompagne me permet d'être bien informé sur l'alimentation, l'activité physique ou le sommeil. En fait, mon investissement actuel est un excellent tremplin vers des projets qui me tiennent à cœur : un retour aux études d'ici quelques mois, puis une rentrée sur le marché du travail.



Randonnée en montagne

Tout ce changement s'avère très positif pour moi. Je constate avec enthousiasme que mon réseau social s'élargit et que je progresse dans un milieu de vie normalisant, ce qui brise les préjugés par rapport à la maladie mentale. Cette dernière n'est pas irréversible et avec des moyens tels que ceux dont dispose une organisation comme le Club Hors-Piste, le rétablissement est maintenant possible...

J'aspire à une meilleure définition de moi-même et de mes capacités, à de bonnes fréquentations et à repousser mes limites de façon convenable. J'ai goûté une nouvelle expérience de travail dans le domaine de l'éducation et je rêve d'y retourner. C'est à voir! Merci du fond du cœur à vous tous!

¹ Technique qui consiste à franchir un espace vide séparant deux points au moyen d'une corde ou d'un câble d'acier solidement tendu (OQLF).

Bon 25^e, le partenaire!

En relisant cet ancien texte, j'y laisse mes derniers regrets d'avoir pendant très longtemps vécu d'une dépendance à une autre sans y voir clair. La bonne nouvelle aujourd'hui, c'est qu'il y a des personnes et des activités qui sauvent des vies, comme celles présentes dans ma vie à cette époque. Encore maintenant, je profite du fait que mon autonomie et ma santé me permettent de faire de l'activité physique et du plein air.

D'une école à l'autre, le théâtre de Monsieur Marc

Marc Cloutier

Derrière mes longues années sur les chemins de la vie se cache une histoire méconnue des grands et qui pourtant fait rêver les petits.

Elle a commencé il y a fort longtemps dans notre monde où l'apparence et la performance sont omniprésentes. En personne fière que j'étais alors, mon travail pour des écus dorés accaparait toute mon énergie. Je roulais à plein régime sur l'autoroute du boulot-dodo.

Tout à coup, un problème de santé mentale a pris possession de mon être devenu si fragile en raison de ma négligence. Cette catastrophe m'a fait perdre la garde de mon garçon ainsi que mon emploi. Je me suis finalement retrouvé sans un sou et bénéficiant de l'aide sociale.

De retour de l'hôpital, il ne me restait plus, comme seul bien, qu'une machine à coudre avec laquelle j'avais fabriqué une marionnette et un coussin conçus à partir d'un dessin de mon fils.

Pour m'en sortir, je ne pouvais guère plus compter que sur un certain talent qui dormait en moi depuis longtemps.

Alors, j'ai pris le bois et les couvertures de mon lit pour bricoler un présentoir qui ressemblait déjà à mon théâtre actuel. J'ai ensuite sillonné les marchés aux puces afin de vendre mes marionnettes et mes coussins. Hélas, je n'ai rien écoulé. Toutes mes créations se sont retrouvées chez ma mère, dans son sous-sol.

La vie a poursuivi son cours jusqu'à Noël. Ce jour-là, la maison était remplie d'enfants qui s'intéressaient à mon présentoir. Ils jouaient avec mes marionnettes, que je me suis soudainement mis à faire parler. Tout le monde riait de bon cœur. Mon frère m'a dit : « Viens à la fête de mon garçon pour Pâques ». Je ne sais trop pourquoi j'ai répondu oui.

J'ai monté ma première pièce de théâtre avec mon présentoir et la vie m'a conduit jusqu'à cet instant où je suis devenu Monsieur Marc. Mais par une étrange coïncidence, une professeure assistait à ma présentation. Elle riait et me répétait sans cesse : « Il faut que vous veniez dans ma classe, Monsieur Marc ». J'ai dit oui par gentillesse.

Cette idée me faisait rêver, alors j'ai raffiné mon animation pour qu'elle devienne un jeu éducatif et instructif pour les élèves.

Mais plus la journée de la prestation approchait, plus j'avais peur. Mon courage, je le puisais dans l'amour que j'éprouvais pour mon

fil. Ce sont finalement les sourires et la joie des enfants qui m'ont permis de réaliser l'activité ce matin-là.

Après le spectacle, les enseignants me voulaient tous dans leur classe. Sans m'en rendre compte, je venais de mettre au monde le théâtre d'improvisation imaginaire de Monsieur Marc. C'était la méthode idéale pour familiariser les enfants à cet art de la scène dans les écoles.

Depuis lors, je donne des coussins et des marionnettes, faits à partir de leurs dessins, aux enfants de toutes les écoles que je visite. J'occupe tout mon temps à m'épanouir et à leur faire plaisir.



Marc Cloutier

**Je sais très bien que je ne deviendrai jamais riche.
Cela ne me dérange pas, car j'ai décidé de créer un
récit avec mon existence. Une histoire que vos enfants
vont vous raconter avant de faire dodo.**

Aujourd'hui, j'apporte ma guitare et j'en joue aux élèves sur l'heure du midi. Il y en a toujours un qui se débrouille mieux que moi. Je lui prête alors mon instrument et nous chantons avec lui. Les éducatrices apprécient ma présence, qui contribue à calmer les enfants.

Je ne vous ai pas tout exposé! J'ai écrit un livre : *Noël après l'école*. Il relate l'épopée d'Éprisdelle et de Tom le Cœur, qui travaillent avec acharnement pour rendre le monde meilleur. D'un côté, on trouve les méchants, de l'autre, les gentils...

Ce genre littéraire ne plaît pas beaucoup aux maisons d'édition. Hé non... Mais pour moi, c'est mission accomplie quand j'entre dans une classe et que j'entends un professeur lire mon conte. Je me dis alors : « Marc, tu as réussi ».

Mon passe-temps préféré est de jouer pour les enfants malades. Je suis déjà allé à Rivière-du-Loup pour présenter une pièce à un garçon atteint d'une leucémie. En échange, j'ai reçu un bol de soupe, une tarte au sucre et des œufs de poulettes heureuses. J'étais tellement fier de moi!



J'ai compris très vite que je ne ferais pas beaucoup d'argent en tant que marionnettiste. Je sais très bien que je ne deviendrai jamais riche. Cela ne me dérange pas, car j'ai décidé de créer un récit avec mon existence. Une histoire que vos enfants vont vous raconter avant de faire dodo. Alors, soyez attentifs à eux lorsqu'ils vous détaillent leur journée...

Mais en attendant ce moment, j'ai encore de bien belles surprises pour ces petits bien-aimés. Soyez patients!

Mes amis, la vie et les rêves continuent après une problématique de santé mentale, croyez-moi!

Merci!

Je suis un ancien militaire ayant vécu des problèmes de santé mentale.

Les préjugés étant nombreux dans les années 1980, j'ai cheminé seul jusqu'aux années 1990. Après une psychose, j'ai été hospitalisé et j'ai alors pris conscience que je n'étais plus seul. Bien entouré, j'ai reçu l'aide d'organismes extraordinaires.

Grâce à cela, j'ai commencé en théâtre d'improvisation imaginaire dans les écoles et depuis, je gagne ma vie avec ce métier que j'adore.

En 2012, j'ai rencontré une femme merveilleuse qui m'a conduit à me surpasser et à élargir mes horizons.

Atteinte elle aussi de problèmes de santé mentale, elle travaille pourtant très fort pour une compagnie internationale. Nous œuvrons à différents projets artistiques ensemble et sommes très heureux.

Malgré les troubles psychologiques, il y a de l'amour, des rêves et de belles réussites. Il faut en parler et donner espoir à ceux qui croient être seuls à vivre avec ce problème.

Mon parcours de vie

Réjeanne Bouchard

Je n'ai que 10 ou 11 ans quand les idées suicidaires surviennent. Je passe mon adolescence en solitaire. Je suis obèse. Je crois que mon surplus de poids est en bonne partie responsable de mon isolement, de ma déprime et de la faible image que j'ai de moi. Alors, à 17 ans, je sombre dans un épisode d'anorexie et de boulimie. Je souhaite devenir enseignante, mais je n'ai pas les moyens pour aller à l'université. J'entreprends donc une technique dans un autre domaine, dans une autre région, ce qui me permet de quitter le nid familial.

À l'âge de 22 ans, après deux ans sur le marché du travail, je perds mon emploi. De plus, je vis une relation conjugale difficile. La consommation d'alcool et de pilules explose. Conséquence : les symptômes de la maladie mentale s'amplifient. Je connais pendant un an une descente en enfer. À 23 ans, je suis hospitalisée plus de sept semaines en psychiatrie. On me diagnostique une dépression majeure. J'essaie plusieurs médicaments, mais rien n'y fait. La situation perdure plus de trois ans. Je suis complètement démolie et désemparée. Mon estime personnelle coule au troisième sous-sol.

Mais un jour, un psychiatre allume une étincelle en moi. Je commence alors à fréquenter un groupe d'entraide en santé mentale. Lors des échanges collectifs, je réalise que j'entretiens une relation de couple très destructrice. Je regagne un peu de confiance en moi et je laisse mon conjoint. Je renonce à consommer et je participe à une thérapie. Je côtoie différentes fraternités anonymes. Après un certain temps, je diminue progressivement la médication jusqu'à la cesser. Je fais quelques tentatives de retour au travail dans un organisme communautaire, mais je n'y arrive pas. J'ai trop de difficulté à gérer le stress. Alors, je me lance dans le bénévolat pour différentes organisations. J'y vais à mon rythme. Je sens moins de nervosité, car il n'y a pas la pression de la performance.

À 37 ans, des résurgences d'agressions sexuelles vécues pendant l'enfance reviennent hanter ma vie. Tous les symptômes du choc post-traumatique apparaissent. Je retombe dans la consommation. Je me désorganise de nouveau. Par chance, cela ne dure que quatre mois sachant ce qui m'arrive et je consulte un médecin beaucoup plus tôt. Je me remets à prendre un médicament, plus léger cette fois, et le professionnel me dirige vers l'urgence psychologique du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) où je rencontre un psychologue. J'amorce une année de thérapie pour traiter mes problèmes de consommation

et les conséquences des agressions sexuelles. Après avoir réglé plein de choses du passé et ainsi fait du ménage dans mon existence, j'atteins un certain équilibre qui me permet de me réengager dans un processus de diminution lente de ma médication avec l'approche Gestion autonome de la médication de l'âme. Après plusieurs mois, je triomphe complètement.

Je reprends le bénévolat, mais cette fois, je me trouve aussi quelques contrats pour certaines institutions en qualité de formatrice dans le domaine de la santé mentale. J'anime un colloque, je donne des conférences, je m'implique de plus en plus dans diverses organisations. Je me joins au Forum de la population de l'Agence de la santé et des services sociaux de ma région et je deviens déléguée des usagers en santé mentale pour le Cadre de partenariat.



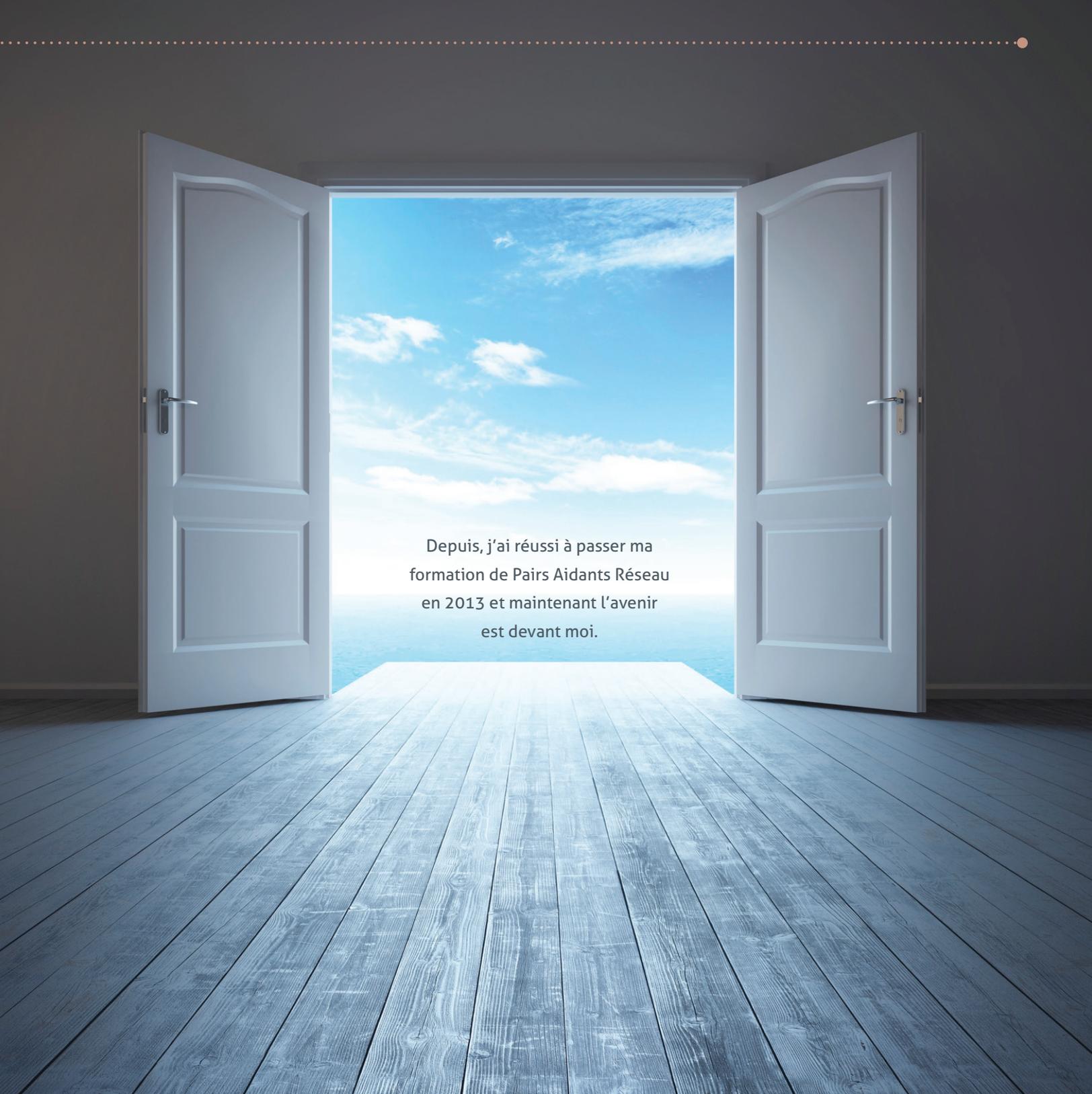
Réjeanne Bouchard

Si des gens doutent de notre capacité à réussir dans la vie, il ne faut surtout pas les écouter, mais plutôt continuer de croire en nous et ne pas oublier nos rêves.

Je joue aussi dans une pièce de théâtre. Je perds 80 livres de façon responsable en 18 mois en mangeant sainement et en m'entraînant. Ma forme physique et mon énergie s'améliorent. Ma confiance en moi revient en force et j'augmente mon nombre d'heures de bénévolat et de travail. J'obtiens un poste de représentante des organismes communautaires au conseil d'administration du CSSS de ma région.

Une organisation qui me donne souvent des contrats me demande de la représenter dans un comité de l'AQRP. C'est alors que je fais la connaissance de cette association. À la fin de mon engagement, la directrice me propose de travailler pour une formation sur le rétablissement. Après quelques mois, elle m'offre un emploi à temps complet.

À 42 ans, après vingt ans hors du marché du travail régulier, j'occupe un poste à temps plein comme agente de projet et formatrice. Mon rêve de devenir enseignante se concrétise enfin. Je crois qu'avec le succès de mon



Depuis, j'ai réussi à passer ma formation de Pairs Aidants Réseau en 2013 et maintenant l'avenir est devant moi.

processus de rétablissement – échelonné sur plusieurs années, avec des avancées et des reculs –, je vais pouvoir semer l'espoir chez les personnes qui trouvent que leur cheminement est lent. Se comparer aux autres est inutile; l'important est d'aller à sa propre cadence. Si des gens doutent de notre capacité à réussir dans la vie, il ne faut surtout pas les écouter, mais plutôt continuer de croire en nous et ne pas oublier nos rêves.

Il est certain que je demeure plus fragile à la pression, mais je dois apprendre à la gérer en me donnant les outils nécessaires. J'ai grandi avec toutes ces expériences et je me sens plus forte à présent. Je sais comment m'observer, me confier et demander de l'aide plus rapidement. Je reste persuadée que tout mon vécu pourra servir à bien transmettre la notion du rétablissement. J'ai posé ma candidature pour la prochaine formation de Pairs Aidants Réseau, et j'espère bien être sélectionnée!

De la dérive aux rêves

Caroline Busque

J'ai vogué longuement à la dérive, faisant de mon mieux, parfois moins, vivant selon les aléas de la vie. Cette réalité a longtemps été la mienne, jusqu'à il y a quelques années à peine. J'ai maintenant 34 ans.

Du plus loin que je me souviens, je n'ai jamais été réellement fonctionnelle dans la vie. J'ai abandonné l'école au secondaire et je consommais alors beaucoup de drogues. Je vivais de l'aide sociale et n'avais ni rêve ni objectif.

Mais voilà, mon existence a basculé à 19 ans alors que je me suis retrouvée enceinte, vivant depuis quelques mois à l'étranger, où j'ai d'ailleurs accouché. J'ai vécu là-bas mes premiers épisodes importants de maladie. J'y ai passé plus de deux ans à osciller entre les périodes de dépression et les manies accompagnées de troubles alimentaires qui dureront huit longues années. Je ne me sentais pas bien, mais je n'étais pas soignée.

À mon retour au Québec, un secondaire V en poche et un enfant à nourrir, je suis retournée aux études. Au cégep, je voyais bien que quelque chose n'allait pas, mais j'arrivais à tenir le rythme malgré tout. Je dormais en moyenne trois heures par nuit et étudiais sans arrêt. Tout me réussissait bien à ce moment, du moins en avais-je l'impression. J'avais des tas de projets, mes idées étaient perpétuellement en ébullition.

C'est à l'université que tout s'est dégradé. J'y ai vécu mon premier épisode de dépression majeure. Je peinais à réaliser mes tâches quotidiennes minimales. La mort était omniprésente. Je ne voulais pas mourir, mais vivre ainsi, à quoi bon...

Après plusieurs années, j'ai consulté un médecin qui a diagnostiqué une dépression, chose que j'ai refusée catégoriquement. J'ai tout de même commencé une première médication qui m'a permis de me relever un peu, de cesser de penser à m'enlever la vie. J'avais si honte... Et pourtant, j'étais intervenante en santé mentale et me considérais comme n'ayant pas de préjugés. Mais selon moi, j'étais différente, forte, capable. J'ai fini par accepter de consulter une psychologue.

Entre ma consommation de cannabis et d'alcool et certaines difficultés relationnelles, j'ai rapidement rechuté pour me retrouver dans un état totalement dysfonctionnel. C'est à ce moment que le médecin m'a annoncé qu'il ne pouvait plus m'aider, que je devais voir un psychiatre. Il m'a donc dirigée vers l'urgence psychiatrique où je me suis rendue seule, par « choix obligé », car le professionnel était prêt à m'y acheminer avec les policiers si cela se révélait nécessaire.

Je n'oublierai jamais ce jour. Cette honte et cet état dans lesquels je me trouvais. J'étais incapable d'arrêter de pleurer. J'ai vécu

un moment de panique lorsque la porte s'est refermée derrière moi. Je me suis sentie prise au piège, à la merci d'une équipe soignante. J'avais l'impression d'être complètement dépouillée de toute dignité. Quand je suis entrée, on m'a retiré tout ce que j'avais de possessions. Je me revois encore demander mon manteau parce que j'avais froid, tenter de garder un minimum de crédibilité afin de rencontrer le psychiatre, celui qui allait décider de mon futur proche, couverte d'une douillette d'hôpital. À partir de cet instant, par contre, ma vie a grandement changé. Ma médication a été revue, j'ai cessé de travailler et ai été référée à un hôpital de jour. J'étais prête à n'importe quel sacrifice pour aller mieux. Là bas, on m'a aussi posé un nouveau diagnostic de trouble d'adaptation en plus de celui de dépression majeure.

Deux semaines plus tard, j'entreprenais le programme thérapeutique quotidien d'une durée de huit semaines. J'y croyais peu, mais juste le fait de devoir me lever chaque matin, alors que je dormais au moins vingt heures par jour, a marqué un premier pas vers la guérison. Cette thérapie de groupe m'a forcée à avoir des habitudes saines et à remettre en question certaines de mes croyances. Ma médication a été correctement ajustée, ce qui a constitué un point central dans mon rétablissement.

Deux choses m'ont particulièrement soutenue dans mon cheminement. D'abord, accepter qui je suis et les limitations que je peux parfois avoir. Rencontrer des personnes bien ancrées dans leur rétablissement...

Quelques années plus tard, j'ai maintenant un diagnostic de trouble bipolaire. Je ne l'ai su qu'à l'âge adulte, mais mon père était affecté du même problème et mon frère souffre de schizophrénie. Malgré cela, j'ai tardé avant d'aborder le sujet avec ma famille.

Depuis, je suis plutôt stable. J'ai bien sûr des hauts et des bas, mais je sais aujourd'hui ce que je dois faire pour éviter la rechute. J'ai appris à reconnaître mes symptômes, sans quoi je n'aurais pas été en mesure de m'assurer cette stabilité relative. Maintenir mes bonnes habitudes de vie est primordial pour moi. Quand je déroge à ma routine ou oublie ma médication, je vois rapidement les difficultés revenir.

Deux choses m'ont particulièrement soutenue dans mon cheminement. D'abord, accepter qui je suis et les limitations que je peux parfois avoir. Rencontrer des personnes bien ancrées



Caroline Busque



dans leur rétablissement a fait une différence dans ma vie. C'est la principale raison qui m'a menée à l'acceptation de mon état. Sans la présence de mes pairs, mon chemin vers le mieux-être aurait été franchement plus long.

Le second point m'ayant fortement aidée est ma participation citoyenne. En soutenant mes pairs, en apprenant à afficher de manière positive mon vécu, j'ai progressé plus facilement et ai reconnu qui je suis réellement : un être humain à part entière avec ses forces et ses faiblesses.

Le rétablissement est un processus de longue haleine parsemé de détours. Alors qu'il y a quinze ans, personne n'aurait cru que je puisse faire des études, je suis détentrice d'un diplôme universitaire. Alors qu'à une période, je ne croyais plus en la vie, dormais en permanence, ne mangeais ni ne me lavais plus, je suis retournée au travail. Je n'aurais jamais pensé cela possible au plus profond de ma maladie, mais actuellement, j'exerce de nombreux rôles qui me plaisent beaucoup, j'ai de petits bonheurs au quotidien et surtout, des rêves.

Choc et adaptation

François Bernier

Je me souviens de la fois où tout est devenu impossible. C'était le soir où j'ai fait une grosse crise.

Mon corps et mon esprit ne répondaient plus. J'avais des spasmes et je n'étais pas bien. J'ai pris un bain pour me calmer, mais cela n'allait pas mieux. Inquiets, mon père et ma sœur m'ont conduit à l'hôpital. J'avais 17 ans.

Tout le long du trajet, j'ai pleuré sous l'effet de la crise. Je tenais la main de ma sœur. J'en étais au point où je ne pouvais plus m'exprimer et je ne comprenais pas ce qui se passait autour de moi. Tout me semblait fini et je ne pensais plus avoir d'avenir.

À l'hôpital, plusieurs démarches ont été entreprises pour établir un diagnostic. Quelques semaines plus tard, j'ai su que j'étais atteint de schizophrénie. Cela a été très dur à accepter, d'autant plus que je ne connaissais pas ce trouble de santé mentale.

Mes proches et moi avons alors entamé un long processus. Nous avons tout fait pour que je puisse m'en sortir, me libérer de ma peur omniprésente et de mes craintes. Il faut dire que j'entrevois probablement la maladie avant qu'elle ne survienne, car je consommais de la drogue, ce qui a certainement servi de déclencheur. Heureusement, je n'ai pas baissé les bras : je voulais récupérer ma vie.

Plusieurs intervenants, infirmières et médecins m'ont accompagné sur le chemin du rétablissement. J'ai vu que c'était la route à suivre. Toutes les rencontres étaient importantes. Cela m'a permis de faire le point sur mes nombreuses psychoses.

Par la suite, j'ai eu la chance d'obtenir quelques emplois, dont un à Longueuil pour l'organisme D'un couvert à l'autre (DCL).

J'y ai travaillé pendant dix ans au sein d'une équipe d'environ quinze personnes toutes atteintes de schizophrénie, ce qui m'a aidé à évoluer avec des gens qui vivaient une situation semblable à la mienne.

Puis un jour, toujours pour DCL, on m'a demandé de faire partie de PAAS Action!. J'ai accepté, et cette initiative a duré à peu près un an. Le but était de mettre en place un groupe actif, et notre premier pas a été de réaliser un film sur la maladie mentale et le suicide. Pendant le tournage, nous avons été invités au Sénégal et en Belgique pour participer à un échange culturel. Nous avons pu y constater comment ces deux pays s'occupent de la santé mentale; une expérience très enrichissante!

Ensuite, j'ai été accompagnateur pour le Fonds d'intégration des personnes handicapées. J'ai pu ainsi connaître davantage différentes facettes de la maladie mentale. Je travaille présentement comme coformateur au collectif de défense des droits de la Montérégie. Ma vie va beaucoup mieux, je me sens utile et cela me motive. Si j'avais un conseil à donner, ce serait de rester actif, car c'est la clé du succès.

Durant mes quatre hospitalisations, j'ai compris qu'il fallait que je prenne ma médication, surtout lorsque j'allais mieux. J'ai changé trois fois de médicaments au fil du temps avant qu'on ne trouve enfin celui qui s'avérait le plus adéquat pour moi. Maintenant, je me sens tout à fait bien.

Aujourd'hui, j'ai comme rêve et ambition de m'accomplir en tant que pair aidant en ayant recours à mon expérience pour accompagner les autres dans leur processus de rétablissement.



François Bernier

1 Programme d'aide et d'accompagnement social.

Je partage avec vous un texte sur les pires comme les meilleurs moments de mon parcours.

Il est vrai que j'ai touché le fond du baril, cela dès le début de ma vie adulte. Je me demandais si j'allais survivre au lendemain... Je crois que tout a commencé à cause de ma consommation de drogues. Des tremblements et des spasmes ont fait en sorte que mon père et ma sœur ont dû me conduire à l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Après mon hospitalisation et un diagnostic de schizophrénie, j'ai compris ma situation. Mon processus de rétablissement s'entamait favorablement.

Subséquemment, j'ai décidé de faire quelque chose de ma vie. À travers divers événements et expériences – dont un voyage d'échange culturel au Sénégal –, j'ai repris confiance en moi.

Si j'avais un message à lancer à chacun, ce serait de persévérer. Le changement est possible...

Le choix du rétablissement



Dominic Mailhot

Dominic Mailhot

Bonjour! C'est avec plaisir que je prends quelques minutes pour raconter mon histoire de rétablissement.

Lorsque nous sommes devant un problème, il est difficile d'en saisir la nature et de voir les solutions existantes. À titre de pair aidant, donc, je me sers de temps à autre de mon expérience personnelle de la maladie mentale pour mettre en lumière la situation que vit un individu et dont il se sent parfois prisonnier. J'utilise peut-être encore davantage ce que j'ai appris à travers mon cheminement vers le rétablissement.

J'ai un vécu assez lourd du côté de l'anxiété. J'ai des photos de prémaman où je suis visiblement à part du groupe : quand tout le monde regarde à droite, je fais l'inverse... Se sentir différent peut devenir inconfortable si l'on n'en contrôle pas la source. Ne pas être libre de faire ou non comme autrui, être « en décalage » sans trop comprendre les causes et les enjeux, c'est déjà être différent. Ce contexte m'a suivi jusqu'au troisième secondaire où j'ai fait comme les autres : je suis entré dans un gang et j'ai pris de la drogue. Avant cela, je peux décrire huit ou neuf ans de misère psychologique pendant lesquels j'ai été rejeté par mes pairs. À 12 ou 13 ans, l'idée du suicide m'est venue à l'esprit pour la première fois.

Un jour, une drogue a provoqué chez moi une psychose et je me suis retrouvé à l'aile psychiatrique d'un hôpital. C'est à ce moment que la pile de problèmes a commencé à me dépasser. Je ne prenais pas ma médication fidèlement, je voulais continuer à fumer du pot et, en quelques mois, j'échouais tout au cégep. Un matin, j'ai volé des Tylenol à la pharmacie pour faire une tentative de suicide. Il y en a eu deux en tout. Je n'ai jamais osé poser le dernier geste; j'arrêtais avant. Je possède encore une lettre, qui explique pourquoi je souhaite passer à l'acte : je ne me sens plus que l'ombre de moi-même; je ne suis plus capable de penser; je sais devoir faire des changements dans ma vie, mais je m'en sens incapable...

À cette époque, j'avais peut-être deux jokers dans les poches pour me tirer d'affaire. J'aimais écrire et j'avais un sentiment positif par rapport à la spiritualité, même si j'abuse peut-être du concept. Le sens que j'accordais déjà à la spiritualité et ma conviction que j'étais en mesure de transcrire des « choses vraies » ont été ce qui m'a permis de m'accrocher à une vie qui, par ailleurs, n'avait rien d'autre à m'offrir que de gravir la montagne par le chemin que j'étais le seul à pouvoir emprunter. Quand je comptais mes raisons de vivre, deux doigts restaient levés : mon père en représentait un.

Durant ces années, j'étais appauvri, sur les plans extérieur et intérieur, à un point évident. Ce que je devais faire en premier, c'était d'arrêter de me droguer! Je finis par réussir... Disons que j'ai cessé d'un coup et que, plus tard, cela est revenu un peu, mais qu'à force de persévérer, j'ai su trouver d'autres passions. De 23 à 26 ans environ, je rencontrais des doctorants en psychologie qui m'aidaient et me remplaçaient constamment devant un fait : je ne pouvais avancer de manière significative si je continuais à fumer du pot.

J'ai vécu quatre psychoses et, pour chacune, j'ai été hospitalisé. J'ai des histoires de sauveur du monde et des délires plus vrais que nature à conter! Aujourd'hui, je dis sans broncher que l'on m'a enfermé pour avoir tenté de sauver le monde. J'entraîs d'ailleurs à l'hôpital en croyant fermement m'y rendre pour accomplir ma mission.

J'ai néanmoins terminé un baccalauréat en littérature et un certificat qui ne me sert pas aujourd'hui. L'anxiété a toujours prédominé à travers cela, et même à la fin de mes études, à 28 ans, mon manque de mémoire et mon angoisse sociale me nuisaient considérablement.

Je suis passé par divers métiers où le baccalauréat était tellement inutile qu'il valait mieux selon moi ne pas l'inscrire dans mon curriculum vitae : Walmart où l'on m'a accordé une entrevue, mais jamais l'occasion de commencer une journée; différents boulots en usine, etc. Puis, je suis tombé sur un document qui me permettait de postuler comme pair aidant. J'ai obtenu un emploi à Joliette, mais auparavant j'avais décroché un diplôme comme préposé aux bénéficiaires, ce qui a donné un plus à ma candidature. Cela faisait déjà un bout de temps que je me servais des diverses circonstances de la vie pour augmenter mes habiletés sociales, donc le diplôme d'études professionnelles et le bénévolat m'ont aidé en ce sens et ouvert des avenues.

La médication m'a permis d'atteindre un certain niveau de santé, mais à 28 ans j'ai commencé à prendre le relais pour mieux me rétablir et améliorer encore ma vie. Grâce aux services psychiatriques de l'hôpital de Joliette, j'ai eu la chance d'avoir accès gratuitement à des rencontres avec une psychologue, ce dont j'ai pu énormément bénéficier.

L'autre facteur a été ma démarche spirituelle : méditation, études dans ce domaine, exercices de concentration et de mémoire, prière, visualisation. Encore aujourd'hui, je poursuis dans cette voie et j'utilise les outils sur lesquels je peux compter pour favoriser mon bien-être et me réaliser.

Je ne pense pas que sans l'expérience de la maladie mentale, des épisodes de dépression et de psychose, j'aurais tiré les conséquences de mes actes. Aurais-je compris, sans cette condition, l'anéantissement causé par les effets de la drogue? Aurais-je pu apprendre à me comporter plus sagement, à renoncer à la consommation et à changer ma manière de voir l'existence? Celui qui connaît l'usage de la vie, dit-on, est presque au faite de la sagesse. On prétend que certaines maladies mentales ont

leur ancrage dans cette partie de nous qui exige à la vie un sens. Je pense que la maladie mentale peut nous conduire à rechercher, au fond de nous, au delà de nous, ce que *nous sommes*, et nous forcer à nous interroger sur nos priorités et nos valeurs. Parfois, cela prend un virage à 180°. Je ne serais pas ce que je suis si mon plan initial avait été respecté : fumer du pot et avoir un emploi qui me permet d'en acheter. Finalement, je travaille du côté de l'entraide et j'en suis très heureux!



Santé mentale et travail : une histoire d'allers et de retours



Marie-Chantale Côté

Marie-Chantale Côté

La maladie mentale peut faire bien des ravages, particulièrement dans le monde du travail. Elle oblige même parfois à réorienter sa carrière. C'est ce qui m'est arrivé. Enseignante depuis le milieu des années 90, j'ai été frappée de plein fouet par la maladie en 2001. Aujourd'hui, je suis paire aidante à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec. Mais avant d'en arriver là, il y a eu des échecs à répétition, d'horribles années...

Je me suis trouvée en arrêt de travail maintes fois dans les douze dernières années, dont une invalidité de plus de sept ans. Lorsque le médecin met quelqu'un en congé de maladie, une des premières difficultés lors du retour au travail est le jugement des collègues. Garder le silence sur les motifs du retrait implique forcément, dans la pensée des autres, qu'il s'agit d'une problématique en santé mentale. N'aurait-il pas été plus adéquat de divulguer à mes confrères la cause de mon absence? J'avais tellement peur des jugements que seule la haute direction la connaissait. Aujourd'hui, je ferais sûrement autrement puisqu'il ne faut pas perdre de vue que « le silence de ceux qui se rétablissent contribue à augmenter la stigmatisation! ».



J'aurais bien aimé, dans mes retours progressifs, recevoir l'aide d'un directeur adjoint ou simplement d'un confrère. Malheureusement, je n'en ai jamais reçu. Au contraire, on exigeait de plus en plus de moi. Jamais on n'a cherché à me simplifier

la vie, à adoucir cette période difficile. Il est évident qu'à l'époque, le fait d'avoir donné les raisons de mes absences n'aurait pas modifié la perception des autres, ni ne m'aurait apporté le soutien voulu. Et malgré une décennie de plus, la stigmatisation est encore très présente. Pour la minimiser, chaque milieu de travail ne devrait-il pas posséder un plan d'action pour les retours à l'emploi et mettre sur pied un comité qui se pencherait sur la santé mentale? Il faudrait également multiplier les conférences pour provoquer un changement chez les gens afin qu'ils puissent faire preuve de plus d'empathie, de compréhension, de capacité d'entraide.

À force de vivre des échecs, il s'ensuit incontestablement une forte diminution de l'estime de soi. La vie professionnelle et personnelle est inévitablement touchée. Les ennuis financiers s'installent. À mesure que les périodes de maladie s'accumulent, le capital financier diminue et l'incontournable se produit : la faillite! Stress, angoisse, inquiétude, culpabilité s'incrument dans le quotidien du malade déjà très diminué! Que dire de l'influence négative des échecs sur le conjoint et les enfants : la vie familiale est d'autant plus difficile que les réussites se font rares!

Il était devenu essentiel pour moi de reprendre mes activités professionnelles dans un nouveau milieu : je ne ressentais plus ainsi le regard désapprouvateur des autres. Les gens me prenaient telle que j'étais, avec mes forces et mes faiblesses, sans savoir que je portais en moi un trouble de santé mentale. Je considérais qu'ils n'avaient pas à découvrir mon passé avec toutes ces années de déchéance.

Enfin, après deux ans de travail à temps partiel à la Maison des jeunes, avec un entourage qui appréciait ce que je faisais, me remerciait régulièrement, m'encourageait et me félicitait, j'ai senti en moi la confiance nécessaire pour faire le grand saut : reprendre un travail à temps plein. J'aurais été incapable de revenir à l'enseignement, mais la vie – qui fait bien les choses – a mis sur ma route une belle occasion, celle où mon « savoir expérientiel » allait être à la base de mon quotidien. J'ai intégré un milieu où respect, entraide, écoute et amitié sont les valeurs principales. Je ne peux que m'épanouir et progresser sur le chemin du rétablissement avec ces nouveaux collègues et la merveilleuse clientèle qui me nourrit quotidiennement des fruits du bonheur, de la joie et de la paix!

Depuis l'écriture de cet article en 2013, Marie-Chantale est toujours paire aidante au SIMI à l'Institut. L'équipe a bien changé, mais une chose demeure : le rétablissement des clients se trouve toujours au centre

de l'objectif poursuivi par ses collègues! La clientèle la nourrit encore autant et la pousse chaque jour en avant!

Retravailler après avoir fait l'expérience de problèmes de santé mentale : source de rémission et de rétablissement

Sophia Thériault

PREMIÈRE PÉRIODE D'ARRÊT

Impossible d'oublier le jour où ce psychiatre m'a dit : « Tu dois te reposer. Prends ce temps d'arrêt pour te soigner ». Mon conjoint était à mes côtés. Je pleurais doucement, mon corps me faisait souffrir et mon âme étouffait. Pourtant, je souhaitais juste qu'on me « répare » pour retourner au travail. J'ai eu un certificat médical pour deux semaines de repos. Ce premier arrêt forcé en 24 ans de travail a laissé émerger l'ampleur de l'épuisement psychologique et de la détresse qui m'habitaient. Épuisement situationnel. Dépression majeure. Idéation suicidaire. Douleur chronique. Deuil non résolu.

Si j'ai pu éviter l'hospitalisation en psychiatrie, c'est seulement parce que mon conjoint a pris trois mois de congé sans solde pour me « garder ». Je n'avais plus d'énergie ni envie de rien. Prostrée, je dormais ou je végétais. Je n'avais pas faim et j'ai fondu jusqu'à peser 100 livres. Je ne voulais ni sortir ni parler à qui que ce soit. Je me lavais seulement quand j'avais un rendez-vous médical. Souvent, c'est mon *chum* qui m'a lavé et séché les cheveux. Quand il passait la porte pour aller faire les courses, je pleurais et j'avais peur, même du facteur. J'étais l'ombre de la personne autonome que j'avais toujours été et je me demande pourquoi il est resté auprès de moi pendant



Sophia Thériault



ces deux terribles années. Aujourd'hui encore, il me répond à la blague que c'est parce que j'avais « un joli c... »!

CONSTATS

Au début, je pensais être folle. C'était la fin du monde. J'ai dû reconnaître que je souffrais d'une maladie mentale. Une fois cela admis, j'ai mieux accepté de me soigner. Sur le plan physique, on m'a examinée sous toutes les coutures et j'ai subi une chirurgie qui m'a vraiment soulagée des douleurs qui minaient ma vie.

SECONDE PÉRIODE D'ARRÊT

Après ces deux années de maladie puis de rétablissement, j'ai repris le boulot. Retour progressif. On m'a offert de travailler en gestion de projet pour une année. J'étais installée dans le bureau d'itinérance. Je m'y suis sentie très isolée et bien loin de la gestion d'équipe, qui était ma passion, mais cela m'a permis de me réinsérer dans mon « moi professionnel ». Ultiment, j'ai démissionné, la tête haute mais le cœur tourmenté.

RÉFLEXIONS

Survivre à une tentative de suicide et surmonter cette épreuve m'a aidée à donner un sens nouveau à ma vie. J'ai découvert mes limites, renoué avec mes valeurs profondes et guéri mes conflits internes. J'ai entrepris de me mettre en premier et de me respecter, coûte que coûte. Toutefois, je n'avais plus envie de travailler dans ce réseau de la santé et des services sociaux où je ne me sentais plus à ma place.

Pendant deux autres années, j'ai géré la maison, pris des cours de peinture, de danse, d'écriture puis de démarrage d'entreprise. J'ai été admise dans un programme d'études que j'ai abandonné. Je recommençais à ressentir ce mal-être en dedans. Je perdais confiance en mes capacités. Je devenais un poids financier. J'avais peur de refaire une dépression. Cette fois-ci, j'en mourrais. Je suis retournée consulter. Ainsi, j'ai pu identifier quels étaient mes obstacles à une reprise du travail : perte de confiance et d'estime de soi, préjugés, faible réserve d'énergie et peur de retomber dans un milieu de travail pathogène.

DÉCISION DE RETOURNER SUR LE MARCHÉ DE L'EMPLOI

Chacun à leur façon, mon conjoint, mon médecin et ma thérapeute m'encourageaient à me mettre à la recherche d'un emploi. Ils croyaient en mon potentiel de travailleuse et j'en avais envie. Mais j'étais terrorisée. Hantée par l'échec.

Finalement, j'ai découvert le programme de réadaptation en emploi Accès-Cible SMT.

RÔLE JOUÉ PAR ACCÈS-CIBLE SMT DANS LE PROCESSUS

Avec le programme de réadaptation et de maintien en emploi d'Accès-Cible SMT (www.acces-cible.org), j'ai pu progresser au sein d'un groupe, avec des pairs ayant vécu avec un problème de santé mentale et prêts pour un retour à l'emploi. J'ai commencé leur préprogramme constitué d'ateliers de mise en action et de rencontres individuelles. C'était exigeant de me remettre en action et de me dévoiler au groupe, mais cela a fait que j'ai pu valider ma motivation et ma capacité à suivre le programme. J'ai dressé mon bilan personnel et professionnel, puis obtenu du groupe un reflet de mon expérience. Les intervenants étaient là pour nous accompagner, nous aider à reprendre confiance en notre pouvoir personnel et à puiser dans nos propres ressources pour nous redéfinir.

Une conseillère en orientation m'a appuyée dans ma recherche d'un emploi, puis j'ai déniché mon lieu de stage. J'ai ainsi eu l'occasion de mettre en application les objectifs que j'avais circonscrits lors de mon bilan. Finalement, j'ai trouvé un emploi stimulant et à temps plein dans le milieu communautaire. Ce cheminement a contribué à ce que je récupère mon identité de travailleuse et redevienne pleinement citoyenne. Retravailler a été pour moi source de rémission et de rétablissement.

SITUATION ACTUELLE

Je suis toujours en couple et comblée. Je prends bien soin de moi et de nous. Je suis aussi proche aidante. J'ai un bon réseau d'amis, de collègues et de professionnels. Je pratique des loisirs intéressants et je fais des activités qui exercent ma créativité. En janvier dernier, j'ai commencé un nouvel emploi de conseillère pour un organisme communautaire. Je sens que je fais une différence dans la vie des gens que j'accompagne et ma vie s'enrichit à leur contact. Bientôt, j'entreprendrai ma quatrième année comme membre du conseil d'administration d'Accès-Cible SMT. L'organisme souligne cette année son 25^e anniversaire. Mon passage au programme a été le facteur déterminant de mon retour sur le marché de l'emploi et mes objectifs d'alors me servent encore de points d'ancrage pour maintenir mon équilibre personnel et une bonne santé au travail. Je me sens privilégiée d'être en vie après avoir fait l'expérience de problèmes de santé mentale et d'avoir recouvré mon pouvoir de travailler, tout en étant heureuse et en santé.

Depuis cet article, j'ai assumé les rôles de directrice générale d'Accès-Cible SMT, d'Accès-Sport SMT et de la Fondation travail et santé mentale, les dotant d'une relève compétente et engagée.

Dirigeante rassembleuse et bienveillante, animée des valeurs du rétablissement, j'ai fait preuve dans ces organismes de transparence et d'écoute. J'ai également partagé avec leurs membres ma vision de la santé au travail et mon savoir d'expérience pour qu'ensemble, nous

relevions les défis en travaillant autrement. Y parvenir en vingt mois tient d'une grande rigueur, d'aptitudes à mener de front de nombreux dossiers avec force passion, d'ardeur au travail. Donner accès à la formation, créer des espaces de délibération, former divers comités favorisent un climat de coopération où créativité, efficacité et plaisir se côtoient. Mes fiertés : l'intégration de l'approche paire aidante dans les organisations et la participation accrue des clients dans l'amélioration continue de la qualité de la prestation de nos services.

Si ma belle-mère savait

Laurence Caron

Même si à 33 ans, je me rétablis au quotidien depuis déjà près de treize ans, je n'ai jamais écrit de texte public sur le sujet – j'ai toujours laissé aux autres la tâche de publiciser le rétablissement pour me consacrer aux relations d'entraide. Cela a été pour moi la meilleure façon de me rétablir : le vivre (dans l'ombre), l'appliquer et faire de l'entraide avec des pairs plutôt que dire que je le vis et de risquer de me perdre dans le personnage que je conte; devenir une image caricaturée, en somme. Lorsqu'on m'a demandé de raconter mon parcours de rétablissement, j'ai hésité...

Aujourd'hui, quand on me rencontre, je suis tantôt un intervenant social, tantôt un apprenti entrepreneur, un professionnel de recherche, un homme à tout faire en aménagement paysager, un sportif, un *geek* de jeux de société, une personne engagée socialement, un intellectuel, un gars de famille, quelqu'un de (trop) poli, parfois mystérieux, etc. Un être humain, c'est une longue liste. Dans ce cas-ci, c'est ce qui m'avantage ou ne me nuit pas trop.

J'ai été beaucoup de choses dans ma vie. Entre autres, un *bum* qui faisait passer sa recherche d'aisance avant tout le reste – un trait de ma personne qui m'a valu à 20 ans de recevoir deux diagnostics liés à ma santé mentale. À simplement faire ce que je croyais être le mieux à chaque instant, je suis arrivé bien des fois aux portes de la mort, de la prison et des institutions psychiatriques. Cela, c'est sans parler de ce que je faisais subir à mon entourage (connu ou géographique). Si le récit de nombre de mes actions demeurerait compris seulement par mes pairs, cela pourrait déjà aider. Et même si je n'entre pas dans le détail de mes actions et pensées d'alors, seulement parler de diagnostic n'est pas banal. Je peux me demander par exemple si ma belle-mère qui m'aime bien me verra toujours comme un bon parti pour sa fille lorsqu'elle connaîtra ces deux diagnostics que j'ai reçus il y a une quinzaine d'années. Qu'en est-il des employeurs qui liront ces lignes? Me donneront-ils le même bénéfice du doute quant à ma fiabilité ou à mon professionnalisme lorsqu'ils auront à choisir un candidat? Ou encore, au quotidien, aurai-je la même crédibilité face à mes collègues intervenants qui ont ces échanges (parfois légitimes) sur « comment se protéger » des personnes qui ont eu les mêmes diagnostics que moi? Et moi, est-ce que je deviens tranquillement le type qui a eu des problèmes, le sceau de la dysfonction? Ai-je encore le droit d'être autre chose publiquement ou bien tout ce que je ferai sera vu (par moi également) comme les actions touchantes d'un handicapé qui réussit quand même? « Il est bon pour une personne comme ça ». Et ma copine et mes amis qui n'ont pas un problème de ce genre seront-ils aussi fiers d'être associés à moi en sachant que je deviens un symbole de « pocké » qui doit travailler au jour le jour pour être bien avec lui-même et les autres? Finalement, je les oblige à s'assumer comme je tente de le faire. Avec les années qui passent, c'est plus facile. On me dit quand

même « Attention, à ton âge, ça peut encore te nuire dans ta carrière »... J'avoue que cette éventualité me motive plutôt à en parler, à joindre ma voix et ma couleur aux autres qui se rétablissent et qui prennent la chance, avec courage et respect pour eux-mêmes, de revendiquer pour tous cette possibilité de se tromper, de perdre le contrôle, d'apprendre à vivre, d'aller chercher de l'aide où qu'elle se trouve. Et surtout le droit de changer, de faire des essais et de se tromper à nouveau. Certains en savent plus que d'autres sur moi, ce n'est pas noir ou blanc. Ce qui est certain, c'est que je ne peux me cacher de tous tout le temps. Quand je l'ai fait, je me suis senti comme une plante sans lumière – j'ai besoin de vraies relations. En même temps, je comprends les préjugés défavorables possibles à mon endroit si je laisse entendre à un employeur, par exemple, que j'ai de la difficulté avec les relations humaines, avec le stress et ma constance... Si une alternative moins risquée s'offre à lui, je devrai avoir des super qualités pour compenser...



Laurence Caron

Je crois fortement en la possibilité pour chacun de se rétablir - d'améliorer sa situation et d'apprendre à bien vivre avec ce qu'il est ainsi qu'avec son milieu - et que plus cette possibilité sera connue, plus la discrimination qui y est associée sera réduite.

Comme je le disais, aujourd'hui je suis bien des choses. Je suis, entre autres, quelqu'un qui fréquente des groupes d'entraide de pairs, qui aborde sa vie sous l'angle du rétablissement en tentant de vivre selon des principes proposés par un certain programme de rétablissement qui semble bien fonctionner pour moi. J'y trouve des outils pour tous les domaines et moments de ma vie. Vous le voyez, j'évite également autant que possible de parler de ma façon exacte de me rétablir parce que, cela aussi, c'est souvent (pré)jugé négativement. La médication, surtout prise à long terme, « c'est pour les paresseux qui ne veulent pas travailler sur eux » et « c'est une complète arnaque des compagnies pharmaceutiques ». Aller chez le psychothérapeute indique à tout le monde « qu'on est mêlé » et « qu'on est trop snob pour aller dans les groupes de soutien gratuits ». Les groupes de douze étapes, « c'est n'importe quoi », « pas de professionnels, donc c'est zéro », « c'est comme une secte ». Les méthodes alternatives « sont parfois dangereuses par leur refus de la psychiatrie » et « peu rigoureuses ». Etc. Au bout du compte, si l'on écoute toutes les objections, rien ne serait bon. Bravo pour l'espoir... De plus, c'est faux. Encore là, les personnes qui ont un vécu similaire au mien ne sont pas toujours

mieux en fait de jugement par leurs pairs. Moi-même, j'ai parfois de la difficulté à comprendre comment on peut se rétablir sans groupe de soutien, sans effet de groupe, sans engagement avec d'autres, sans changement sur le plan spirituel, etc. Je sais toutefois que d'autres procédés fonctionnent. Je ne vais pas vanter ma méthode publiquement ici; ce que je fais est valable pour moi et pas pour plusieurs autres. C'était ma dernière chance, le « *last bar saloon* » comme diraient certains, et je suis heureux que les résultats soient bons. J'ai réussi à cesser mon autodestruction, à être patient (j'ai souvent voulu tout arrêter parce que je trouvais que je ne m'améliorais pas, que je régressais parfois), à apprécier ce que j'ai (un enjeu constant), à trouver une place et un sentiment d'utilité, à calmer mon cœur et à trouver davantage de confiance en l'avenir (et donc dans le présent), à devenir l'élément positif de mon entourage que je croyais pouvoir être, comme dans mes rêves d'enfant mais dont j'avais fait le deuil. Je ne le réussis pas seul, plusieurs outils de rétablissement viennent m'aider. L'ensemble des ressources possibles au Québec n'est pas parfait, mais de fil en aiguille, cela a fait la *job* pour moi. Pas pour d'autres. Avec toutes les années à tenter de me rétablir et à voir des gens essayer de même, c'est certain qu'il n'y a pas de solution mur-à-mur pour soutenir « un type de personne ».

J'ai aussi hésité à partager mon expérience parce que j'ai longtemps craint les superstars du rétablissement, surtout lorsqu'il y en avait peu, car leurs échecs ou leur personnalité qui ne pouvait pas plaire à tous risquaient de démotiver ou de repousser certaines personnes. Aujourd'hui, il semble davantage clair pour tous que les échecs et les reculs peuvent faire partie du rétablissement et que les vedettes ne représentent que quelques facettes de celui-ci. Merci à elles d'être là, vous faites ce que je ne peux faire. Je me rappelle... Un jour, un jeune m'a dit qu'il ne voulait pas devenir comme moi. Je n'ai pas su quoi lui dire à ce moment, mais maintenant, je comprends que le rétablissement n'a fait de moi que ce que je suis, et que l'autre deviendra ce qu'il est, lui.

Je crois fortement en la possibilité pour chacun de se rétablir – d'améliorer sa situation et d'apprendre à bien vivre avec ce qu'il est ainsi qu'avec son milieu – et que plus cette possibilité sera connue, plus la discrimination qui y est associée sera réduite. Je préfère ne pas prendre position pour savoir

si j'ai ou non un problème de santé mentale, ça ne me parle pas vraiment. Ce qui est logique pour moi, c'est de partager avec les gens le fait qu'à 20 ans, j'ai été mis devant au moins une évidence (encore) : continuer dans le même chemin et sans aucun doute mourir prématurément en passant par tous les stades imaginables de l'autodestruction (pour le peu de route qu'il me restait à parcourir), ou faire des changements qui ne me plaisaient pas et pour lesquels j'avais besoin d'aide. Je me suis ouvert à l'inconnu, à de l'aide et à de nouvelles idées. J'ai choisi un mode de vie différent qui – je dois l'admettre aujourd'hui – m'offre de meilleurs résultats que le précédent. Ce mode de vie et de pensée, c'est ce que je nomme « rétablissement ». Je désire être traité pour mes actions et mes capacités, pas pour ma condition. J'ai mis des années à apprendre à cohabiter avec d'autres, à étudier, à travailler, etc. On ne m'a pas donné (et je n'ai pas pris) davantage que ce que je pouvais prendre, juste assez pour m'améliorer un jour à la fois – avec des échecs. Parfois, le mieux que je pouvais faire, c'était peu, c'était même très peu... Eh bien, c'était quand même ce que je pouvais faire. Merci...

J'apprends chaque jour. Chaque jour est devenu pour moi une vraie aventure.

Pour faire contraste, voici une caricature. J'étais un enfant plein d'intérêts, très bon en classe, sportif, leader, un esprit justicier, qui aime les gens, qui aime aider, qui imagine pleins d'histoires, qui dit bonjour à tous dans la rue, qui aime l'aventure, jouer seul comme avec d'autres, pêcher, dessiner, nager, me demandant souvent pourquoi j'existe et me sentant souvent différent. J'ai été aimé et stimulé. J'ai un clair souvenir qu'en 6^e année, ennuyé par l'école et regardant de vrais *bums* plus vieux fumer, je me suis dit : « Je vais devenir comme eux pour les comprendre et pouvoir les aider un jour ». Rions. Quand on aime l'aventure...

* En somme, ma belle-mère en sait suffisamment pour saisir ce que je suis aujourd'hui et appréhender ce que je serai demain. Il y a plein de bonnes personnes pour m'accueillir dans ce que je suis comme je tente de le faire pour elles, nous traitant mutuellement en semblables. Finalement, nous avons tous des peurs, des désirs, des choses à accepter ou à changer. Nous sommes similaires...

J'ai rédigé ce texte il y a un peu plus de deux ans. À ce moment, même si je travaillais pour la lutte contre la stigmatisation, il s'agissait de mon premier écrit où je parlais ainsi publiquement de mon parcours. Je livrais déjà des témoignages depuis des années dans des groupes d'entraide, mais j'avais tellement peur de le faire noir sur blanc et loin de mes pairs. Vous le verrez, j'ai été plutôt frileux. J'annonce seulement un peu mes problèmes de consommation. C'est la manière la plus simple que j'ai trouvée de raconter mon cheminement sans avoir à trop m'ouvrir sur ce qu'il y a en dessous et à m'exposer aux jugements. Depuis, j'ai découvert tout le bien que cela peut faire aux autres – et à moi – quand je révèle des moments de ma vie. C'est une aide pour chacun, en plus de briser les préjugés. Même nommer le trouble de personnalité limite et le trouble

bipolaire, ces deux diagnostics portés à mon endroit (des interprétations que je n'aime pas vraiment), semble apporter de l'espoir à des gens qui me disent « Moi aussi », « Ma fille aussi », « Mon père aussi ». Me dévoiler pour soulager les êtres humains et combattre la stigmatisation donne un sens à ma vie. Merci aux personnes qui ont vu en moi ce potentiel que j'avais de tenir un rôle positif dans la société. Il paraît que c'est correct d'être moi! Et vous? Aujourd'hui, je ne suis pas le travailleur social que je croyais devenir, mais je suis chargé de projet et formateur sur la stigmatisation et le dévoilement. Un travail qui me conduit aux quatre coins du Québec et qui combine mes forces professionnelles et personnelles. Un emploi qui comporte des risques d'être montré du doigt, mais qui a du sens pour moi. La vie est encore surprenante!

Jeudi, 18 décembre 2014

Daniel St Amour

Alors que je revenais du travail au volant de mon véhicule, un soir de fin novembre dernier, j'ai entendu à Radio-Canada le témoignage d'un homme qui affirmait entendre des voix. J'écoutais avec attention et intérêt, parce qu'il m'arrive, à moi aussi, d'entendre une voix, d'avoir des hallucinations auditives. À mon lever, le lendemain matin, je me suis empressé d'envoyer un courriel aux gens qui organisent des groupes d'« entendeurs de voix » et apportent leur soutien à ceux qui en font l'expérience.

J'ai commencé à entendre une voix en 1991, à l'âge de 32 ans, alors que j'étais seul chez moi, en congé à la suite d'un épuisement professionnel. Quelques mois plus tard, j'ai repris mes fonctions, mais quelque chose en moi avait changé. Je ne voyais plus les choses, les gens et la vie de la même façon. En fait, je n'étais plus tout à fait la même personne. Il m'arrivait d'avoir des élans d'inspiration que je ne me connaissais pas, de prendre un bout de papier et d'écrire ce qui me passait par la tête, mes impressions, des paroles accompagnées de musique, etc. J'avais l'imagination nécessaire pour écrire et produire des romans, le goût de créer.

Je pouvais entendre un murmure à l'oreille, venant du vide, alors que je ne songeais à rien de particulier, mais j'en faisais fi. Je croyais, à tort, que ce n'était que dans mes pensées, cette manière d'évaluer les choses, le pour et le contre, ce mode de raisonnement binaire que tout le monde emprunte machinalement, inconsciemment.

Cette voix me portait à faire des choses dans lesquelles je ne me reconnaissais pas. Je me répétais sans cesse que ce n'était que dans mon esprit, ignorant les suggestions et autres commentaires de cette petite voix. Elle était parfois insistante, tenace, elle me dérangeait, elle m'accablait, et j'en étais profondément malheureux. Cette voix, cette inspiration, bousculait ma vie, mes croyances, mes convictions, mon équilibre mental et émotionnel. Quand j'entendais ce murmure, provenant de nulle part, ça me rendait inquiet. Il insistait pour que je « me crée », pour que j'abandonne ce que je croyais connaître de moi, pour que je façonne des objectifs, des projets, des désirs, pour que j'aie de l'avant avec mes aspirations les plus profondes. Il m'enjoignait de cesser d'avoir peur, d'oser rêver éveillé, d'apprendre, d'expérimenter, d'étudier, de connaître, de savoir, de me faire confiance, de *lui* faire confiance. Jamais je n'ai entendu ce murmure, ou cette voix, me suggérer de commettre des actes répréhensibles allant à l'encontre de mes valeurs, du gros bon sens, de la civilité et du savoir-vivre.

Avec le temps, je me suis habitué à cette voix. Je ne la fuis plus, elle fait partie de ma vie. Je l'accueille et l'évalue quand elle se manifeste, et je l'écoute avec discernement. Pendant des années, j'ai voulu découvrir la provenance de ce murmure, de ces inspirations soudaines. Mes réflexions à ce sujet étaient multiples et de toutes avenues. J'ai consulté des gens en santé mentale, des psychologues, des psychiatres, des spiritualistes, des médiums, des « sensitifs » et autres « savants » pour tenter de comprendre ces hallucinations auditives que j'entendais de façon aléatoire, inattendue et surprenante. Après plus de 20 ans de recherche, je ne connais toujours pas leur origine, je n'approuve ni ne refuse aucune explication ou tentative d'explication. Peu importe leur source, j'ai appris à vivre avec, à les accepter, à les interpréter, à les respecter, à *me* respecter. Je travaille avec cette voix, et elle travaille avec moi. Elle me suit partout. Je l'écoute avec lucidité et confiance. Elle est douce, aidante, aimante, et je l'aime. Je suis un entendeur de voix...



Daniel St-Amour



L'importance de l'intégration au travail comme déterminant social de la santé mentale



Guylaine Boilard

Guylaine Boilard

Je travaille au Service d'intégration au travail (SIT) Mauricie depuis maintenant 13 ans. J'y ai commencé en tant que réceptionniste bénévole, pour ensuite prendre du galon (!!!) et devenir commis de bureau salariée. Pour une fille qui n'a même pas ses mathématiques de 5^e secondaire, je suis encore surprise d'avoir un emploi en comptabilité! Mais j'adore ça!

Le SIT est un plateau de travail pour les gens qui ont un problème en santé mentale. En tout, ce sont plus de 200 personnes qui sortent de leur isolement pour venir se réaliser en tant que citoyen à part entière dans un milieu sain et équilibré.

Mon emploi au SIT est fait sur mesure pour moi. L'encadrement qu'on m'y offre est à la hauteur de mes besoins qui, fait intéressant, vont en diminuant au fil des années. Cet emploi est mon milieu de vie, mon noyau familial et l'endroit où je peux mettre en pratique tout ce que j'ai appris sur le plan des relations interpersonnelles. J'ai donc une occupation professionnelle régulière, dans un milieu « protégé ».

Mon travail au SIT est ma raison de vivre, et je l'assume totalement. Cette phrase peut sembler extrême pour certaines personnes, mais pour moi, elle est véridique. Mon emploi me sauve la vie et sans le savoir, mes pairs au SIT me permettent de passer par-dessus ma souffrance jour après jour.

Dans ses orientations régionales en santé mentale (1999), la Régie régionale de la Maurice—Centre-du-Québec mentionne l'importance d'un tel organisme :

Il existe différentes formes d'accès au travail, comme par exemple [sic] une corporation [sic] de travail constituée en réseau et offrant des activités alternatives d'accès au travail pour les personnes présentant des troubles mentaux graves. Cette forme d'économie sociale qui vise à rapprocher le développement économique et social représente une avenue fort intéressante pour l'insertion en milieu de travail des personnes manifestant des troubles mentaux graves.

Selon moi, il n'existe pas de plus belle citation pour parler d'intégration au travail comme déterminant social de la santé mentale. Des organisations comme le SIT, il devrait y en avoir dans toutes les villes du Québec, voire du Canada! Imaginez le nombre de vies sauvées, la quantité de gens qui sortiraient de leur isolement

pour se réaliser en tant que citoyen à part entière tout en ayant la possibilité d'obtenir un revenu supplémentaire! Imaginez!!

Les emplois réguliers, dans le monde habituel du travail, sont axés sur la production et non sur l'être humain dans son entièreté. Rares sont donc les entreprises en mesure d'accueillir des gens souffrants, mais désireux de se rétablir. Le SIT le fait.

Lorsque je m'arrête pour observer mes pairs au SIT, j'essaie de m'imaginer. Si l'occasion leur était donnée, iraient-ils travailler dans une firme comptable, dans un magasin à grande surface, dans un restaurant? Je ne crois pas. Je n'ai pas fait de sondage. Cependant, je les connais suffisamment pour savoir que s'ils perdaient le SIT demain matin, un grand nombre serait dévasté. La majorité retournerait sans doute à l'hôpital, alors que depuis qu'ils sont ici, plus de 90 % de mes collègues n'y ont pas fait de séjour. Le travail est pour eux, comme pour moi, une thérapie en soi.

Les organismes tel le SIT devraient être davantage subventionnés; ainsi, ils pourraient engager plus d'intervenants et alors abolir les listes d'attente. Ces dernières ont certes diminué au fil des ans, non en raison d'un financement accru, mais parce que les services d'intégration au travail réussissent à répondre malgré tout aux besoins de plus en plus criants.

Problème de santé mentale ou non, chaque être humain est constamment en rétablissement. J'ai lu une citation récemment qui dit que le « rétablissement est le pont entre qui tu étais et qui tu es aujourd'hui ». Qui n'est pas meilleur qu'hier? Qui n'est pas en constante évolution, consciemment ou non?

Travailler dans un milieu « protégé » comme le SIT est donc une situation idéale pour moi. Pourtant, une ou deux fois par année, j'envisage de quitter le SIT pour retourner dans l'entreprise privée, avec accès entre autres à de meilleures conditions salariales, mais lorsque je fais l'exercice avantages/inconvénients, je décide de rester au SIT. L'encadrement que m'offre l'équipe d'intervenants sur place est essentiel à mon rétablissement. Cet encadrement est déterminant pour le maintien de l'équilibre certain que j'ai acquis au fil des ans. Comme mon milieu de travail est mon milieu de vie, et que je sais maintenant que je mérite de vivre, je choisis de demeurer en sécurité auprès de mes pairs!

Février 2017. Presque deux années ont passé depuis la parution de mon article dans la revue *le partenaire*. En le relisant, je me suis rappelé à quel point écrire ce texte s'était avéré difficile, mais aussi la fierté ressentie à sa publication.

Deux ans plus tard, je suis toujours aussi fidèle au SIT. Je poursuis mon chemin sur une trajectoire victorieuse.

Suivre la formation Pairs aidants offerte par l'AQRP représente un objectif que j'aimerais atteindre au cours des prochaines années. Cette formation me permettrait d'évoluer et de devenir davantage aidante auprès de mes pairs au SIT. J'espère trouver le courage nécessaire pour m'y inscrire. Au cours des dernières années, je me suis concentrée sur mon propre rétablissement. Aujourd'hui, je crois que je pourrais prendre soin de moi tout en allant chercher des outils pour aider mes amis du SIT. Oserai-je? Mystère!!!

Qu'est-ce qui détermine quoi? ... Ou l'œuf ou la poule?

Guyline Cloutier

Ce sont les déterminants sociaux qui nous font tomber malade ou c'est la maladie qui influence les déterminants sociaux? Pour ma part, je crois que les deux sont étroitement liés, un influençant l'autre, nous entraînant dans une spirale descendante qui peut facilement devenir hors contrôle et nous faire vivre des situations nouvelles et inquiétantes, nous entretenir dans la maladie, ce qui rend difficiles les conditions de vie qui influent sur notre état de santé... et ainsi de suite!

Je suis sortie de l'université avec mon baccalauréat en ergothérapie en poche et tous les possibles devant moi. J'ai eu une belle vie « classique » à grimper pendant vingt ans les échelons salariaux en tant qu'ergothérapeute dans le réseau public et, en parallèle, dans ma pratique privée où j'avais quatre employés et bien des contrats. Un conjoint, un enfant, un condo, un chalet, un chien, des REER, d'autres placements, etc.

Et puis, bang! Une séparation et une dépression : la descente aux enfers pendant dix ans.

Comment réagiriez-vous quand, à votre première journée de retour au travail, personne ne vous accueille? Qu'on a mis tous vos effets dans des boîtes dans un placard? Qu'on vous donne le bureau de la stagiaire alors que votre ancien bureau est toujours vide?

J'avais lancé ce département d'ergothérapie, embauché et formé cette équipe... Un mois plus tard, j'ai démissionné devant le malaise quotidien de cette situation vécue comme une démotivation. Mais qui dit démission, dit inadmissibilité à l'assurance-chômage pour laquelle j'ai fait une demande de révision au tribunal administratif. J'ai gagné ma cause six mois plus tard... Six mois trop tard! Comme dit l'expression « il fallait que je mette du beurre de *peanut* sur mes *toasts* », j'ai accepté le premier emploi au passage, alors que j'étais fragile. J'ai rechapé.

Malgré l'assurance-chômage maladie puis l'assurance-salaire dorée que j'ai pu recevoir, j'ai fermé mon entreprise, perdu mon lien d'emploi avec l'hôpital, sorti certains de mes placements et de mes REER, vendu la maison sans profit. Je suis revenue vivre quelques mois chez mes parents avec ma fille en attendant que le logement (dans lequel je suis toujours) soit prêt. Gênée de ma condition, j'ai caché mes difficultés financières à ma famille, préférant toucher des avances sur mes cartes de crédit pour payer le téléphone, l'électricité, l'épicerie..., la base quoi! Refuser des biens ou des activités à ma fille me pinçait le cœur! De même que piler sur mon orgueil pour oser dire aux membres de ma fratrie que je ne pouvais plus donner le même montant qu'eux pour les cadeaux... Mais ils ont compris et m'ont soutenue! Et la journée où j'ai fait la file

pour faire ma demande d'aide sociale à un mois de la fin de mon assurance-salaire a été pour moi le summum de la honte!

Je n'ai jamais eu ce premier chèque d'aide sociale, car j'ai été engagée comme intervenante psychosociale dans un organisme communautaire en santé mentale où mon expérience de vie était reconnue comme une valeur ajoutée. Avec un salaire moindre, je me suis reconstruite en faisant un ménage obligatoire dans mes valeurs, en adhérant à une simplicité « involontaire » pour payer mes dettes plutôt que de déclarer faillite...

Malgré mon rétablissement et mon retour avec un statut d'employée à temps plein depuis dix ans, la maladie a laissé des traces tangibles sur les déterminants sociaux : mon type de logis (locataire plutôt que propriétaire), mon cercle d'amis réduit, mon quotidien où je dois être créative pour trouver des activités gratuites... Sur ma fille, aussi, maintenant à l'université, qui aura des prêts et bourses à rembourser, contrairement à moi dont les études étaient payées par mes parents. Même son héritage ne sera pas aussi garni! Autour de moi, des gens prennent leur retraite à 55 ans, alors que c'est impensable en ce qui me concerne! Ayant été incapable d'épargner pendant une quinzaine d'années et si peu maintenant, je me vois travailler jusqu'à 67 ans et je n'aurai pas le même style de vie qu'eux! Que m'importe si au dernier budget fédéral le plafond des CELI a été haussé : je ne me sens pas interpellée! Par contre, si les salaires de tous pouvaient suivre au moins le taux d'inflation, nous ne nous appauvririons pas d'année en année!

Maintenant, je suis formatrice à l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale où mon savoir scolaire, professionnel et expérientiel comme ancienne utilisatrice de services, paire aidante et intervenante sont mes outils de base. Mais j'ai été incapable de faire une capsule vidéo, en donnant comme exemple mon parcours, pour dire aux personnes ayant une problématique de santé mentale qu'il y a plusieurs possibilités à part rester malade ou devenir pair aidant. Car dans mon for intérieur, personne ne devrait être obligé de réorienter sa carrière. Comme un travailleur ayant un problème physique, nous devrions être mieux accueillis dans notre environnement de travail après une période difficile. Et c'est paradoxal, car je trouve que c'est surtout dans le milieu de la santé, qui rend plusieurs employés malades par épuisement professionnel, que nous sommes le plus stigmatisés plutôt que soutenus! Et quand nous sommes à la recherche d'un nouvel emploi, que dire de ces longs formulaires d'embauche où l'on vous demande si vous avez eu des problèmes de santé mentale, pris de la médication, etc., avec cette petite phrase en bas de page indiquant que si vous mentez, cela peut être une cause de renvoi? Selon la Charte des



Guyline Cloutier



droits et libertés de la personne, ce type de clause est illégal. Il faudrait l'interdire!

Toute cette spirale peut arriver à n'importe qui par n'importe quel coup dur de la vie : perte d'emploi, séparation, deuil, maladie physique importante, par exemple l'annonce d'un cancer ou d'une maladie dégénérative. Quand, en plus, nous devons faire face à une infinité de démarches avec les symptômes d'une maladie mentale tels la fatigue, le manque de concentration, l'anxiété, cela donne toujours l'impression que nous devons fournir un effort double pour traiter ces situations qui nous semblent des montagnes à gravir! Lorsqu'on y pense, nous sommes vraiment des gens courageux à ainsi jongler avec ces éléments de précarité ou à réussir à nous en sortir malgré l'étiquette de maladie mentale qu'on nous épingle!

Si je n'avais pas vécu de stigmatisation lors de mes essais de retour au travail ou de mes entrevues postmaladie, je serais encore aujourd'hui une ergothérapeute en version améliorée, utilisant sans gêne son savoir expérimentiel pour mieux

¹ Il y a tant de gens qui souffrent en cachette et n'osent pas demander de l'aide... Tant de tabous à faire tomber... Voyez ma capsule *Prendre soin de soi avant de prendre soin des autres* : <http://www.ottiti.net/prendre-soin-de-soi-avant-de-prendre-soin-des-autres/>.

accompagner sa clientèle... , tout comme pourraient le faire aussi le professeur, l'infirmière, la travailleuse sociale, le cadre intermédiaire ou tout autre professionnel, car **PERSONNE n'est à l'abri**. Les statistiques révèlent qu'un Canadien sur cinq éprouvera un problème de santé mentale au cours de sa vie et qu'environ 2,5 millions d'adultes canadiens âgés de 18 ans et plus subiront un trouble dépressif. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression majeure deviendra en 2020 la deuxième cause d'invalidité chez l'humain, après les maladies cardiovasculaires. Nous sommes donc tous touchés par la maladie mentale, car si elle ne nous affecte pas personnellement, elle atteint un parent, un ami ou un collègue de travail.

Je me console en me disant que d'avoir passé par cette expérience m'a rendue plus humaine, plus « spirituelle », près des vraies valeurs d'entraide, d'amour, de respect. Et savez-vous quoi? Je suis heureuse et j'aime la personne que je suis devenue! J'aime mieux être « pauvre » et en santé que riche et malade!! Prenez soin de vous et portez-vous bien!¹

Me relire me fait du bien en cette période de vie transitoire, après les bouleversements des derniers mois.

D'abord, de constater tout ce chemin vers mon rétablissement... ; un parcours qui pourrait être le vôtre! Puis de réitérer ma confiance en la Vie, vers cette nouvelle vie qui m'appelle.

Après plusieurs années de célibat, l'Amour s'est pointé à la porte de mon cœur, entraînant un déménagement vers une autre région, un changement

d'emploi, une routine de vie différente, des retrouvailles plaisantes avec d'anciens amis, mais l'éloignement de ma famille et de mes amis de Québec me peine.

De plus, je termine cette session ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales pour laquelle j'ai fait bien du millage à l'UQAR, à Rimouski même! Il me reste à écrire mon mémoire sur la reconnaissance du savoir expérimentiel comme bagage professionnel... , tout en n'oubliant pas de savourer à plein tous mes petits moments de bonheur quotidien!

Des maux... d'espoir

Denis Désautels

En 2006, lorsque je me suis retrouvé en psychiatrie et qu'un diagnostic de maladie mentale m'est tombé dessus, j'ai éprouvé pendant un moment un grand soulagement. J'ai senti un nouveau souffle à ce combat que je menais déjà depuis plus de 25 ans avec moi-même afin de me connaître et ainsi de pouvoir me guérir.

Dans ma jeune vingtaine, au début des années 1980, les spécialistes consultés ont vu dans mes comportements et mon attitude un mal de l'âme qui se manifestait par une consommation abusive de substances psychotropes. À l'époque, la solution proposée pour me soulager a été un séjour en communauté thérapeutique. J'y ai fait trois passages pour un total d'environ quinze mois à l'interne avant d'être dirigé en psychiatrie.

Ma thérapie m'a appris à être en contact avec moi-même; l'introspection faisait partie de mon quotidien. Au fil du temps, cet exercice, « un processus de croissance personnelle accéléré » comme j'aime bien le dire, m'a permis d'acquérir une meilleure connaissance de moi. Ce cheminement a stimulé en moi un penchant prononcé pour la psychologie. Cette passion était grandement motivée par une aspiration profonde de mieux-être et de réflexion sur ma genèse.

Cet intérêt m'a conduit à compléter un baccalauréat en psychologie ainsi que des études universitaires en toxicomanie; une quête appuyée par une riche expérience à titre d'intervenant en toxicomanie et d'animateur de groupes de thérapie. Ma soif de compréhension cognitive et affective de la souffrance humaine s'est traduite par une démarche autodidacte afin d'augmenter mes connaissances.

Je pourrais dire que ma vie s'est jouée en deux actes. Il y a eu une première phase durant laquelle je me percevais comme le seul et unique responsable de ma réalité et où le mode d'intervention était déterminé par un diagnostic incomplet. Une période de lutte pendant laquelle la prise de médication était absente. Le rétablissement n'avait comme pierre d'assise que la volonté et le désir sincères de m'en sortir. C'est à ce moment également que mon héritage judéo-chrétien ne cessait de me culpabiliser et de me blâmer pour les malheurs de mes proches et les miens.

La seconde période commence en 2006, où le diagnostic se précise : un trouble affectif bipolaire avec problèmes concomitants. Dès lors, la psychiatrie et la médication ont fait partie du voyage et ont aidé fortement à l'amélioration de ma santé mentale. Cette époque a marqué le début d'un tracé chaotique – quoique nécessaire – pour que je finisse par accepter la maladie. Ce parcours, à travers lequel j'ai su progresser malgré les difficultés, a fait de moi ce que je suis aujourd'hui.

Une nouvelle réalité a pris place depuis ce texte. Voilà seize mois que je ne prends aucune médication. Des complications du côté du foie et du pancréas ont entraîné la cessation de la prise de molécules, sur ordonnance de mon psychiatre. Un suivi serré en externe, le sport, la méditation, la spiritualité, la créativité, la vie sociale, l'engagement dans la collectivité, sans oublier la verbalisation des *affects*, tous représentent des espaces où je m'efforce de me faire du bien.

La psychiatrie s'occupe de mon cerveau et de sa neurochimie, mais j'ai aussi besoin de guérir mon cœur meurtri par la vie. Un itinéraire lourd de conséquences, de dommages collatéraux importants, une existence en dents de scie qui connaît maintenant les préjugés, l'exclusion et la catégorisation. Voilà la raison pour laquelle j'ai mentionné précédemment que le diagnostic a constitué un soulagement temporaire seulement.

La stigmatisation et l'autostigmatisation se sont manifestées et ont été accablantes dans mon existence. En fait, elles sont devenues plus handicapantes encore que la maladie elle-même, et c'est ce qui a stimulé chez moi ce goût grandissant de m'engager concrètement dans la bataille contre le regard négatif porté sur la maladie mentale.

Je me suis isolé, j'ai songé à plier bagage. Je voulais partir pour recommencer là où je serais un inconnu. Un endroit où la honte et le poids de ma vie n'existeraient plus. Malgré cela, j'ai choisi non seulement de rester et de faire face à la réalité, mais également de passer concrètement à l'action. J'ai alors décidé d'être partie prenante dans la collectivité en partageant mon expérience et mes connaissances afin de contribuer à changer le jugement de la population envers les maladies mentales.

En fait, ma mission en est une de sensibilisation et d'éducation pour que nos sociétés tendent à percevoir les troubles de santé mentale avec l'empathie réservée aux maladies physiques. Mon message est celui dans lequel l'espoir, la patience, la persévérance et la résilience sont palpables et font partie intégrante du cheminement. Pour ce faire, mon outil le plus puissant est mon histoire et ses multiples rebondissements.

Introspection, communication, verbalisation, conférences et ateliers représentent certains des moyens à ma disposition pour prendre soin de moi au quotidien. Dans mes allocutions, je cherche à montrer l'importance d'agir pour reprendre un certain pouvoir sur sa réalité. C'est un discours se situant dans le registre émotionnel et qui permet d'atteindre un espace fragilisé et d'encourager la personne malade et ses proches à trouver des solutions et à se mettre en action. Le but est d'améliorer la qualité de leur vie et de se réconcilier avec cette dernière.

Que cette existence marquée par la souffrance, jumelée à mes nombreux succès, puisse permettre aux personnes les plus malmenées de puiser le courage qu'il faut pour persévérer dans les moments éprouvants me réconcilie avec le poids de mon passé. Que mon humble parcours puisse participer au rétablissement d'autrui et soutenir leur entourage me comble de gratitude.

La transition s'est tout de même relativement bien passée. Évidemment, lorsque j'ai commencé à ressentir mes émotions et leur intensité, j'ai été surpris! Aujourd'hui, je me porte bien, j'ai le même emploi depuis cinq ans déjà et je prépare lentement une nouvelle conférence afin de partager avec les autres mon parcours et de transmettre l'envie de faire au mieux avec ce que l'on est.



Denis Désautels

Louis-Philippe Gingras, des cordes qui nous



Jean-Félix Hébert Collette

Jean-Félix Hébert-Collette

Dans cette nouvelle chronique-hommage du *Fil jeunesse* de l'AQRP, je vous parle de Louis-Philippe Gingras, un jeune auteur-compositeur-interprète québécois de 31 ans.

Véritable artiste de la relève, Louis-Philippe vit avec un trouble bipolaire. En 2013, il a enregistré son premier album complet intitulé *Traverser l'parc*. En 2015, ce produit a été mis en nomination pour l'album *roots* de l'année au Gala alternatif de la musique indépendante québécoise. De plus, Louis-Philippe a participé pour la troisième année consécutive aux FrancoFolies de Montréal. Depuis ses débuts en tant qu'artiste, il a gagné plusieurs prix au festival de Petite-Vallée en Gaspésie, effectué régulièrement des tournées à travers le Québec et fait l'objet d'articles de journaux (entre autres, *Le Devoir* du 25 octobre 2013). Il s'implique aussi dans le domaine de la santé mentale, où il est présentement porte-parole pour l'Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques. À ce titre, il prononce à l'occasion des conférences-témoignages à propos de son expérience de la maladie et de son rétablissement.

SON HISTOIRE EN BREF

Louis-Philippe Gingras est né à Rouyn-Noranda dans une famille de musiciens. Jouant d'un instrument depuis l'âge de 7 ans, il a fait des études en musique, tout d'abord au Cégep de Saint-Laurent, puis à l'Université de Montréal en écriture musicale et à l'Université McGill en jazz. Il a ensuite enseigné la musique avant d'éprouver le besoin de s'exprimer par son art, ce qui s'est traduit en chansons. Louis-Philippe écrit et chante en français, dans un style folk ayant des tangentes rock et country. Quand il monte sur scène, il manie la guitare et est accompagné d'un bassiste et d'un batteur. Une de ses influences musicales principales est « Chet » Atkins, un guitariste et producteur américain ayant beaucoup façonné la musique country. Dans sa vie personnelle, il s'inspire de sa famille et de ses amis, dont un curé du nom de Rénal Dufour avec qui il a eu des discussions très intéressantes.

Un des événements marquants de Louis-Philippe a sans nul doute été sa psychose; comme il le dit si bien, il y a un « avant » et un « après ». Lorsque le diagnostic était récent, il ne voulait pas évoquer publiquement

sa maladie, car il avait peur de perdre des contrats. Par la suite, il a décidé d'en parler ouvertement lors des entrevues. Selon lui, les gens réagissent très bien quand il aborde le sujet.

Aujourd'hui, il progresse dans son rétablissement en maintenant un équilibre, en entretenant des relations sociales positives et en prenant sa médication. Il est très reconnaissant envers son entourage de l'avoir soutenu durant les moments difficiles. Il chemine dans la réalisation de ses rêves et se réapproprie le pouvoir sur sa vie en s'entraînant au jogging – s'il en trouve le temps et la motivation –, mais aussi en la célébrant lorsque l'occasion se présente. « Au début du processus de rétablissement, c'est important d'être concentré sur ce que l'on doit faire pour se remettre sur pied. Mais quand les choses se placent, je pense qu'il faut – et assez souvent – savoir oublier la maladie, en connaissant nos limites. J'ai arrêté de dire " Je suis bipolaire ". Je vis avec la maladie affective bipolaire. Je vis *avec*. Comme avec une coloc un peu tannante. Je l'endure très bien, mais je ne fais pas tout avec elle, tu comprends? », m'a-t-il confié.

L'AUTHENTICITÉ, UNE QUALITÉ RARE DANS NOTRE SOCIÉTÉ

Par rapport à la maladie mentale, sortir de l'ombre, ne pas avoir honte, n'est pas chose facile, et certains n'y parviennent jamais. Il y aurait probablement beaucoup moins de tabous sur ce sujet dans notre société si les personnalités publiques qui souffrent sur le plan mental prenaient exemple sur Louis-Philippe et parlaient sans voile de ces maux qui les affligent. Pour les jeunes frappés ou non par la maladie, cet artiste est un modèle de courage et de détermination. Il a sa manière bien à lui de combattre les préjugés en affirmant à visage découvert son trouble bipolaire.

Louis-Philippe tire maintenant une grande partie de ses revenus de la musique. Il veut à présent entreprendre les démarches pour devenir pair aidant en santé mentale afin de partager son expérience et de soutenir les gens aux prises avec des problèmes semblables au sien. Entre-temps, il prépare un nouvel album. Parions qu'on entendra parler de lui encore longtemps. Félicitations, Louis-Philippe, nous sommes fiers de toi!

Pour voir et entendre Louis-Philippe Gingras, rendez-vous sur Bandcamp à <https://louis-philippedingras.bandcamp.com/> ou sur YouTube à https://www.youtube.com/results?search_query=louis+philippe+gingras+.



Flamme



Louis-Philippe Gingras

Bonjour à vous qui vous intéressez au rétablissement des personnes connaissant ou ayant connu des problèmes de santé mentale.

Comme l'article de Jean-Félix le mentionne, j'ai subi des épisodes psychotiques par le passé et je vis encore aujourd'hui avec le diagnostic du trouble bipolaire.

Je suis heureux, ma santé mentale demeure assez stable, malgré mon

métier de musicien-auteur-compositeur-interprète qui occasionne un horaire changeant et des soirées de travail qui finissent souvent tard.

Mais je crois que la clé réside en ceci : je suis bien entouré. Il y a autour de moi une famille, des amis et des professionnels qui font partie intégrante de ma vie et qui ont l'ouverture d'esprit pour m'accepter tel que je suis. Il y a aussi des *pros* du cerveau dans une petite clinique appelée JAP. Sur ce point, c'est moi qui ai accepté leur aide et j'en suis fier.

Histoire d'espoir



Emilie Lebrun

Émilie Lebrun

Pendant 18 ans, j'ai vécu avec une flamme intérieure de joie immense et une protection qui provenait je ne sais d'où. Je n'étais pas de ce monde. J'ai été propulsée dans ce monde vers mes 18 ans, ce monde que je ne connaissais pas, avec son mal qui y règne, ses souffrances qui nous guettent et ses labyrinthes sans fin d'incertitudes. Pour moi, il n'y avait rien de beau dans ce monde appelé réalité. Quel choc et quel bouleversement que d'apprendre l'existence d'un tel univers! C'est ainsi que tout a commencé, que la maladie s'est mise de la partie. Mon rétablissement est intimement lié à cette histoire spirituelle qui m'habite depuis ce moment, une histoire qui a un sens, une raison d'être.

RÉTABLIR CE QUI ÉTAIT

Le rétablissement, littéralement pour moi, c'est rétablir ce qui était. Avec le rétablissement, je rêve de retrouver ces capacités perdues depuis la maladie, cette façon que j'avais de me sentir « dans » moi et cette joie de vivre énorme qui m'animait. Je ne peux m'empêcher d'espérer cela encore. Une grande partie de moi s'est envolée, et ma flamme intérieure s'est amoindrie et même éteinte avec les bouleversements. Cela me blesse, cela me fait mal, et de là provient une tristesse incommensurable que je porte encore aujourd'hui. Pourtant, je suis arrivée à me remettre de la maladie qu'on m'a diagnostiquée. Je contribue maintenant à la société par mon travail, j'ai un train de vie actif, un réseau social, un mode de vie équilibré, etc. J'ai également une bonne santé mentale. Le rétablissement, dans la vie concrète, a donc été pour moi de me reconstruire différemment avec les nouvelles capacités et limites que j'avais. Je suis devenue un peu différente, même si cela ne me fait pas plaisir.

RÉPARER LA CORDE

Avec le rétablissement, j'ai aussi l'espoir de réintégrer ma vie, de la reprendre un peu là où je l'avais laissée. Voilà un de mes

buts donc, réunir les deux bouts de la corde brisée, reprendre le fil conducteur de mon existence et me réaliser dans ma totalité.

EXTÉRIORISER TOUTE LA SOUFFRANCE

Je vis avec une tristesse et une souffrance profondes que je contrôle bien et qui ne me nuisent que rarement au quotidien. Par contre, au fond de moi, mon désir le plus grand est de parvenir à extérioriser tout cela pour enfin arriver à une véritable solution. Or, le temps n'est pas encore propice, mais ma croyance en Dieu me laisse entrevoir que ce jour viendra où tout sera clair, lumineux et tendrement paisible, où je découvrirai ce que j'aurai cherché depuis tellement longtemps, où un miracle se produira pour moi. Ce moment est-il proche ou loin? Je n'en sais rien. On a beau dire qu'il faut tout faire soi-même, parfois nous avons besoin d'une force extérieure pour nous relever et nous sortir du gouffre. Pour moi, c'est à cette puissance divine que j'aspire, de manière patiente et active à la fois mais tout de même dans la perspective de jours meilleurs. Alors, pour ma vie, j'attends et j'espère les jours nouveaux.

GUÉRIR SON ÂME DÉCHIRÉE

Enfin, dans mon rétablissement, je distingue « rétablissement de la santé mentale » et « rétablissement spirituel ». Pour le premier, les symptômes que j'avais ont été contrôlés; j'ai donc pu revenir à un mode de vie sain, une vie normale (et le mot « normal » est important pour moi), tandis que le second est un chemin qui mène au bonheur. On peut avoir une bonne santé mentale sans pourtant être heureux et sans avoir trouvé ou retrouvé sa flamme. Alors, guérir mon âme déchirée et me sentir de nouveau animée de joie est un cadeau que je ne peux cesser de souhaiter.

Du haut de mes 30 ans, il y a vraiment de l'espoir... Chaque jour, un petit quelque chose me pousse à croire davantage que ce n'est pas fini, que même si la rose perd ses pétales, que le temps file, j'ai encore une chance de retrouver ma flamme, de ressentir ma joie à nouveau. Oh!, je sais que nous créons notre bonheur et j'y travaille. Malgré la maladie, j'ai terminé mon baccalauréat en biologie, je suis certifiée paire aidante et je travaille

à l'AQRP. J'ai acquis de l'expérience en biologie, dont une en Colombie-Britannique, et j'ai également fait partie d'une équipe de coopération volontaire en Bolivie. J'ai des amis proches, une mère et un frère présents pour moi. Je pratique le yoga, je fais du ski de fond, je chante dans un groupe vocal... Le regard tourné vers l'avenir, j'observe, j'apprends, je voyage dans cette humanité...

De travailleuse paire aidante à mère de famille, un parcours où les rêves se réalisent... avec des efforts réalistes

Anne-Marie Benoit

Il faut du courage pour contrôler la schizophrénie quand on a le projet ambitieux d'avoir un enfant! Le corps et le cerveau subissent des changements brusques difficiles à contenir. D'autant plus que la médication s'avère impossible à cesser, sinon c'est l'hospitalisation à répétition.

Ce témoignage est celui d'une mère préalablement bien outillée pour affronter la maladie mentale, grâce à une longue introspection et au fait qu'elle a tous les atouts nécessaires pour diminuer les conséquences fâcheuses des rechutes. Cependant, cette mère – moi, en l'occurrence – est parfois cordonnier mal chaussé!

Août 2014. Voilà 15 ans que j'ai reçu le diagnostic de schizophrénie. J'ai maintenant 39 ans, un événement majeur se prépare et une dose gigantesque d'inconnu s'apprête à bouleverser ma vie.

Septembre. C'est officiel, je suis enceinte et les hormones de grossesse dérèglent la médication dans mon sang. C'est pourquoi, trois mois plus tard, je suis admise à l'hôpital pour faire ajuster mon traitement et diminuer la psychose que les modifications dans mon système nerveux génèrent. On me suggère l'hospitalisation de jour pour un rétablissement plus en douceur, avec des séances d'information sur la maladie pour reprendre le contrôle de ma santé mentale.

En janvier 2015, j'utilise certains services sociaux du CLSC afin de prévenir les difficultés qui surgissent peu à peu. C'est ainsi qu'un ergothérapeute vient chez moi toutes les deux semaines pour s'assurer de ma bonne santé mentale et il agit comme intermédiaire entre la psychiatre et moi.

En juillet, je demande une injection pour que ma médication soit plus uniforme dans mon sang. Avec un peu d'ajustement, on finit par trouver ce qui me convient le mieux.

Avoir un enfant... Le défi est énorme! Le don de soi à l'état pur, voilà ce qui m'attend. S'oublier? Non, car la rechute me guette. Alors quoi? Un savant mélange de structuration de la journée, avec un peu d'aide du CLSC, et un cœur de mère dévoué à ce petit être. Il reste que je ne suis pas seule dans cette aventure, ce qui rend le projet plus envisageable.

Enfin, le 5 mars, je vois ce pourquoi je me prépare depuis neuf mois et qui a déjà considérablement changé mon quotidien : ma fille! Pendant les cinq premiers jours, je ne ferme pas l'œil, car elle a une jaunisse, ce qui m'épuise et provoque une psychose. Par contre, le psychiatre de garde à l'hôpital a bien vu que je contrôlais ma maladie et a dit : « Dors un peu, on verra après ».

Le lendemain, mes parents arrivent pour nous aider, mon conjoint et moi, et tout rentre dans l'ordre. Je dois désormais vivre avec le manque de sommeil qui risque à tout moment de me conduire à une rechute. La tâche à accomplir seule est colossale. Des



Anne-Marie Benoit





membres du groupe des relevailles du Centre Roland-Bertrand de Shawinigan viennent à la maison chaque semaine pendant un mois. Ouf! Un peu de compagnie féminine avec expérience, voilà un service intelligent pour éviter un retour à l'hôpital.

Malgré la présence de mon conjoint, je me sens seule avec ce bébé, la chair de ma chair, totalement dépendant de moi pour sa survie. Au début, une infirmière et une travailleuse sociale viennent régulièrement. Plus tard, une auxiliaire familiale se joint à l'équipe jusqu'à la rentrée à la garderie en juin 2016.

Je fais quand même une rechute en janvier 2016, causée par le stress. Pendant un mois, Audrey est obligée de vivre chez une famille liée au CLSC, la mienne n'étant pas en mesure de prendre la relève. Si ma petite fille avait eu accès à la garderie plus rapidement, j'aurais probablement évité ce nouveau recul. Après deux semaines d'hospitalisation, je visite ma fille dans sa famille d'accueil. Je la reprends graduellement à ma charge, puis je ne fais plus appel aux services du CLSC quand elle revient à la maison à temps plein.

Actuellement, côté santé mentale, je vais mieux. Les recours aux services se font plus rares, car les besoins de ma fille se modifient et mes questionnements sont moins nombreux.

La vie est plus facile depuis qu'Audrey fait ses nuits. Je suis plus reposée et en plus grand contrôle de mes émotions.

À chaque visite chez ma psychiatre, notre conclusion demeure la même : le sommeil reste le traitement qui me procure le plus de bienfaits; dormir semble le meilleur des remèdes. Cela dit, trop dormir n'est pas une solution. De 20 h à 6 h 30, voilà ce qui me fait le plus grand bien.

Il y a donc des services dans la communauté pour aider une personne telle que moi, surtout lorsqu'elle a le projet d'avoir un enfant quand la famille est éloignée et moins disponible pour prendre la relève. Non seulement je suis loin de ma famille, mais toutes les nouveautés dans ma vie demandent une adaptation sans cesse renouvelée. Je dois donc m'entraîner à courir un marathon plutôt qu'à faire un *sprint* comme à mon habitude.

Avoir un enfant, ça bouscule les priorités, mais mon conjoint me donne un soutien important. Nous arrivons à la fin de la journée avec encore un peu d'énergie pour le lendemain. J'aime bien voir le père et la fille ensemble! L'avenir est devant nous... Audrey m'apporte beaucoup de joie et plein de petits moments qui me font oublier pendant quelques instants que je vis avec un trouble de santé mentale depuis 17 ans. Désormais, j'ai une raison de plus de prendre soin de moi. Si c'était à refaire, je n'hésiterais pas une seconde. Avoir un enfant, c'est sortir de sa zone de confort pour le reste de son existence, avec des moments de bonheur intense, comme je ne les ai jamais vécus auparavant.

Ce jour-là...

Annie Beaudin

Je vis avec la maladie bipolaire depuis l'âge de 14 ans. J'ai connu des hauts vertigineux et des gouffres sans fond. La maladie et ses symptômes m'ont fait perdre des emplois, de précieuses relations et ont fait en sorte que je n'ai pu avoir un parcours scolaire à la hauteur de mon talent et de mes aspirations. Cette condition a temporairement exacerbé mes capacités physiques, mentales et intellectuelles. Elle a épisodiquement surdynamisé mon potentiel artistique et créatif pour ensuite me projeter dans des périodes de grande noirceur et d'improductivité accablantes. Elle a mis mon cerveau en ébullition, elle a fait de mes jours un véritable enfer et de mes nuits des cauchemars sans fin. Le trouble bipolaire a fait de moi un monstre dans mes moments les plus sombres et les plus délirants. Il a pris le contrôle de mon existence à de nombreuses occasions et m'a mise en situation de déséquilibre total et complet.

Difficile de concilier adolescence et prise de conscience. On est jeunes, on est « cool », on est beaux. On a la vie devant soi et on rêve de liberté. Pour moi, cette période a été un mélange d'euphorie, de profonde tristesse et d'un goût amer de désarroi. Je vivais à 100, à 200, à 300 milles à l'heure, puis je fonçais dans un mur de béton, incapable d'éviter la catastrophe. J'étais épuisée et j'épuisais les autres. Une tornade incontrôlable, un ouragan insaisissable.

Aujourd'hui, j'ai fait la paix avec moi-même et avec cette période de ma vie, car j'ai appris à cohabiter avec le trouble bipolaire.

C'est dans la tourmente que j'ai sauté à pieds joints dans l'âge adulte, apprivoisant lentement l'idée que j'allais côtoyer cette bête pour le reste de mes jours. Je suis devenue experte de « mon trouble », de mes symptômes, de ses répercussions, et je le connais maintenant mieux que quiconque. Au fil du temps, j'ai créé mon propre coffre à outils contenant mes stratégies personnelles pour vivre au quotidien avec mon état. J'ai surtout consenti à ce que cette maladie soit installée en moi pour toujours. Je ne luttais plus contre elle, j'allais m'en faire une alliée. Dorénavant, je décidais de l'importance que j'allais lui octroyer. J'avais une vie devant moi, une vie à vivre. Je n'allais pas laisser la maladie prendre toute la place.

Lorsqu'on parle de rétablissement, il est souvent question du moment à partir duquel la personne choisit de ne plus donner de pouvoir à son problème de santé mentale. Dans mon parcours, je me souviens très précisément de cet instant où j'ai choisi de vivre à ma façon, dans les conditions que j'estimais gagnantes selon mes propres critères. Je me rappelle clairement quand je me suis dit que j'en avais assez de subir cette souffrance et que je voulais mettre un frein à tout cela. Ce jour-là, je savais que j'allais entreprendre quelque chose de gros, d'énorme, d'imposant et d'intense. Plus que tout, j'avais l'intime conviction que j'étais sur la bonne route et qu'elle me conduirait à la plus belle destination : MOI. Enfin, je ne serais plus simplement spectatrice, je deviendrais désormais le maître d'œuvre, le chef d'orchestre, et c'est moi qui dirigerais la musique.



Annie Beaudin



J'ai alors choisi ma destinée et les alliés qui allaient m'accompagner dans cette aventure. J'ai saisi le volant à deux mains et j'ai filé. J'étais parfois hésitante, j'ai quelquefois emprunté des détours, mais toujours je gardais un œil sur mon objectif : être bien dans ma tête et dans mon corps, vivre en harmonie avec moi-même.

Pour y parvenir, j'ai dû faire des deuils et des constats difficiles et déchirants. Je devais aller au bout de moi-même et accepter ma vérité : la maladie était là pour rester. Elle ne disparaîtrait pas miraculeusement. Je devais donc prendre mes responsabilités. Dans mon cas, cela voulait dire prendre une médication quotidiennement, pour le reste de mes jours. Je devais le faire pour moi d'abord, mais aussi pour ma famille et pour tous ceux que j'aimais.

Plus je réalisais mon potentiel, plus je reprenais confiance en mes propres capacités. Je m'épanouissais et je redéfinissais mon existence selon mes goûts, mes valeurs, mes préférences et mes aspirations. Je n'étais plus la maladie, je ne me définissais plus à travers elle. Au fil du temps, je me réappropriais mon identité personnelle, professionnelle et sociale. Peu à peu, je redevenais une femme, une mère, une citoyenne, une bienfaitrice, une collègue, une amie, une voisine, une belle-sœur, une partenaire et une administratrice. Ma vision du monde se transformait. Je ne subissais plus, j'étais partie prenante de l'univers qui m'entourait et de ma nouvelle réalité. Je participais, je collaborais, je contribuais. Je n'étais plus « elle » ou « celle-là », je devenais un « nous » inclusif qui brisait les tabous et enrayait la stigmatisation.

Ma voie est unique. Toutefois, je n'aurais pu faire tout ce trajet sans le soutien et l'amour inconditionnels de mon conjoint, de ma fille, de ma famille et de mes amis, qui sont tous extraordinaires. Il y a aussi mes précieux alliés avec qui je fais une équipe du tonnerre : mon psychiatre, ma psychologue, ma médecin généraliste et ma pharmacienne. Je les ai choisis. Je les ai repêchés. Ils jouent dans mon équipe et je sais qu'ensemble nous sommes d'une efficacité redoutable. J'ai également eu le privilège de croiser des pairs qui m'ont soutenue et ont partagé leur propre vécu afin que tous nous puissions cheminer dans un profond respect les uns par rapport aux autres. Grâce à ces liens d'entraide, je peux aujourd'hui poursuivre ma route et, à mon tour, transmettre un message d'espoir à ceux qui en ont besoin.

À quoi ressemblera l'avenir? Lorsque je regarde mon existence, je suis persuadée que je peux réaliser de beaux et de grands projets. Je continue quotidiennement le travail sur moi-même. J'ai conscience de mes limites et je les accepte avec humour et humilité. Je savoure pleinement l'instant présent entourée de ce qui m'est le plus cher : ma famille. Je prends soin de moi en pratiquant des activités que j'aime et je croque à belles dents dans toutes ces bonnes choses que la vie nous offre... un jour à la fois!

Dans le dédale des

Sandrine Rousseau

J'entends des voix... Des voix positives et des voix sombres qui envahissent le quotidien. Bien que j'aie à vivre avec elles, je détiens maintenant le pouvoir d'avoir une vie enrichissante et remplie de moments agréables. Je travaille pour l'AQRP depuis neuf ans. Je suis paire aidante, chargée de projet pour le Réseau des entendeurs de voix québécois et formatrice en rétablissement. Je reste vulnérable à une rechute, mais je maintiens un équilibre que je construis jour après jour. Toutefois, je dois mettre des limites à mes voix, car ma médication psychotrope n'arrive à contrôler que partiellement mes symptômes.

Mon trouble de santé mentale s'est déclaré à l'âge de 23 ans, alors que j'étais gestionnaire dans le domaine de la restauration. La paranoïa s'est installée insidieusement et l'anxiété a pris possession de mon corps. Les nuits se sont raccourcies, le délire s'est amplifié. Je misais beaucoup sur le tarot pour me dicter la bonne voie et j'en suis venue à ne plus être capable de me fier à mon propre jugement. J'avais l'impression que tout le monde parlait de moi, que l'on me suivait, et l'estime que j'avais de moi s'amenuisait au même rythme que les nuits blanches prenaient place. Ma mère, témoin de ma souffrance, essayait sans relâche depuis des mois de me faire consulter un spécialiste, et j'ai finalement abondé dans son sens, en larmes, alors que je n'étais même plus en mesure de décider ce qui allait dans une valise.

Vous devinez que l'on m'a proposé un séjour à l'hôpital, qui, pour ma part, a été d'un grand soulagement. Enfin un possible sens à ce que je vivais, et ainsi une solution qui se présentait. La pression est tombée, mais je ne me doutais pas encore du chemin que je devrais parcourir pour me rétablir.

Je consommais de la marijuana par intermittence, comme on joue au yoyo. Je niais le diagnostic, persuadée que mes psychoses étaient toxiques, et j'arrêtais fréquemment ma médication. J'ai donc entamé un voyage dans le monde de la folie, parsemé d'hospitalisations et de périodes de stabilité, jusqu'au moment où, sans drogue et jouissant d'un bel équilibre, j'ai cessé ma médication. J'ai alors vécu la psychose la plus puissante de mon parcours. S'en est suivie une prise de conscience sur la nécessité pour moi d'accepter une médication psychiatrique, et j'ai totalement laissé de côté la consommation, qui aggravait ma situation même si elle n'était pas seule à créer ce malaise psychique dans lequel je m'enlisais.

Trois années se sont ainsi écoulées, mais je n'étais pas au bout de mes peines. Un délire permanent s'est établi, dans lequel je m'imaginai faire une psychanalyse. Je vivais dans un monde rempli de signes qui s'entremêlaient pour me guider dans cette aventure. J'avais des épreuves à réussir pour m'affirmer et je croyais que tous les habitants de la ville étaient de connivence pour m'aider à évoluer. J'ai commencé à parler avec ma télévision des événements précédant mon trouble

voix sombres, retrouver ma propre voix

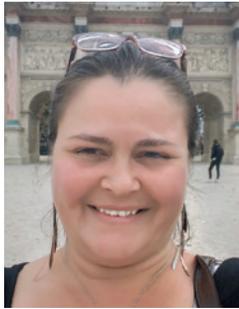
et, petit à petit, les voix se sont manifestées comme une équipe soignante me transmettant des conseils. Les voix étaient alors positives, et je les ai accueillies à bras ouverts. Elles m'évitaient de me sentir seule, et je dialoguais avec elles, je riais avec elles, dans la bonne entente. Malheureusement, cela a été de courte durée. Les voix sombres n'ont pas tardé à s'exprimer, détruisant l'estime de moi que j'essayais de regagner. Elles provenaient de personnes importantes dans ma vie, mais me traitaient de tous les noms; cela me faisait extrêmement mal. Je me suis isolée davantage et me suis coupée des membres de ma famille. Je les accusais de comploter et d'être à l'origine des hallucinations auditives que je présument induites par un microphone placé dans mon oreille.

Bien entendu, j'ai été hospitalisée de nouveau à maintes reprises, mais je ne parlais pas des voix, convaincue que tout mon entourage logeait dans ma tête et se trouvait donc complice de cette mascarade. Je ne travaillais plus depuis quatre ans, bénéficiant seulement de la sécurité du revenu avec une contrainte sévère à l'emploi. Je vivais comme une chauve-souris, dormant une grande partie de la journée et m'activant la nuit. Les voix faisaient la pluie et le beau temps, et je finis, à leur demande, par attendre à mes jours. Heureusement, elles m'avaient ordonné également de quitter la chambre dans laquelle je me terrais; on m'a donc retrouvée inerte sur le bord d'un trottoir. Après une longue hospitalisation, j'ai décidé de louer un appartement en ville et de renouer avec ma famille et mes amis.

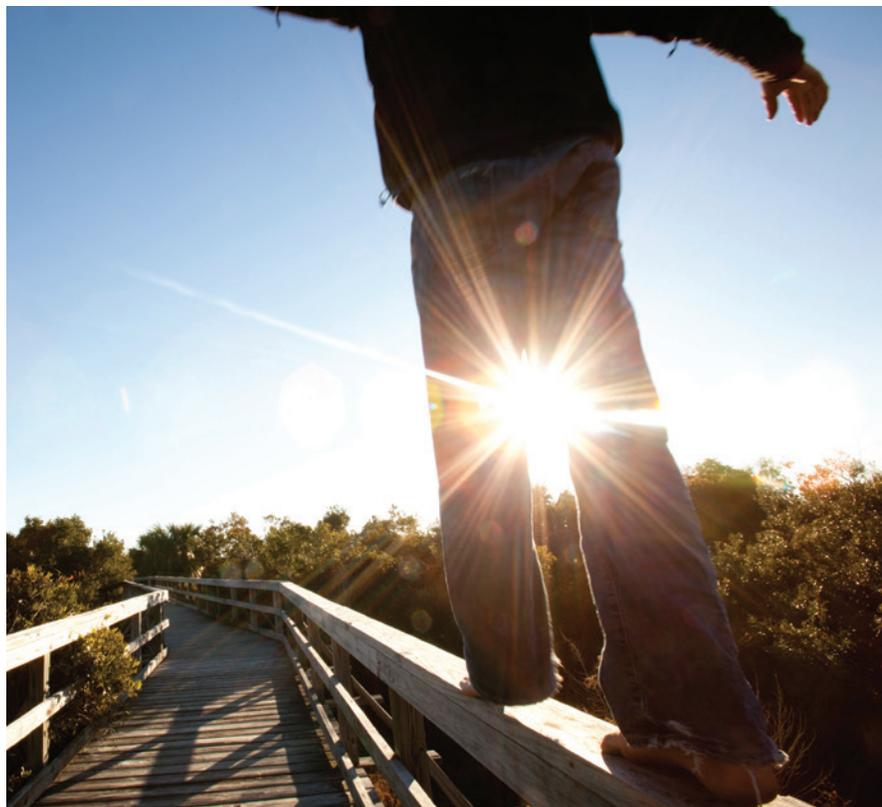
J'ai alors connu l'organisme communautaire Le Pavois, voué à la réinsertion socioprofessionnelle. J'ai redécouvert mes forces, établi de nouveaux liens et perfectionné mes connaissances informatiques. Je pouvais à ce moment discuter avec les gens, travailler à l'ordinateur et parler avec mes voix simultanément. C'était ma réalité de tous les instants, mais mon délire n'était pas apparent, bien qu'encore très présent. Puis, dans une phase aiguë de maladie, j'ai découvert un projet novateur mis sur pied par Brigitte Soucy du Pavois. Un groupe d'entendeurs de voix voyait le jour et, épuisée, avant un séjour à l'hôpital, j'ai baissé ma garde et remis en doute la véracité de ce que je vivais. Je me suis inscrite à ce groupe.

J'y ai trouvé un accueil humain, de l'information, du soutien et beaucoup d'écoute. J'ai pu percevoir des similitudes entre les histoires des autres et la mienne et ainsi sentir que je n'étais pas seule à subir le phénomène des voix intérieures. La pratique de stratégies pour mieux vivre avec elles s'est progressivement avérée gagnante, et j'ai appris à leur désobéir. Je suis devenue indifférente à ce qu'elles pouvaient me dire et j'ai retrouvé ma voix, celle qui se cachait derrière et qui révèle mes valeurs propres et mes aspirations personnelles.

Ce n'est pas facile tous les jours, mais je cultive la pensée positive et je vis au présent. Il ne faut pas perdre espoir et surtout se souvenir des bons moments quand le bonheur semble s'éloigner. Je rencontre toutes les semaines mon équipe d'intervenants et j'ai un endroit où je peux m'accorder un répit lorsque les symptômes se font plus prenants. Depuis près de cinq ans, je fais une psychanalyse par le rêve avec une analyste, une vraie cette fois-ci!



Sandrine Rousseau



Ce n'est pas facile tous les jours, mais mon emploi me tient beaucoup à cœur et me permet de rester active. Il me conduit dans des endroits magnifiques où je rencontre des gens époustouffants et où je me réalise pleinement! Les voix semblent savoir que lorsque je suis au travail, elles ne sont pas les bienvenues. Je suis chanceuse, car ainsi, je reste disponible

pour le boulot. Dans ma vie, j'atteins maintenant un équilibre et lorsque j'ai besoin de répit, c'est pour des périodes de plus en plus courtes. Il n'appartenait qu'à moi d'appliquer mes stratégies au quotidien. Je suis heureuse, c'est tout ce qui compte!



L'équipe de l'AQRP, 7 avril 2016



Montréal, 31 mars 2016



Québec, 7 avril 2016

L'AQRP célèbre ses 25 ans...

Merci à nos fidèles fournisseurs pour la création de ce numéro spécial de la revue *le partenaire*. En plus de faire un travail de qualité dans des délais très restreints, ils ont contribué financièrement à sa réalisation. Un beau cadeau pour les 25 ans de l'AQRP!

**ur de
lysée**.ca
DESIGN GRAPHIQUE

AFFAIRES style
Judith Tremblay
Révision et rédaction de textes : 418 527-6920 : affairesstyle@videotron.ca

18^e Colloque de l'AQRP

« Croisement des savoirs et approches novatrices : découvrir, apprendre, s'approprier de nouvelles pratiques en santé mentale »

Novembre 2017

Appel de propositions et informations : www.aqrp-sm.org

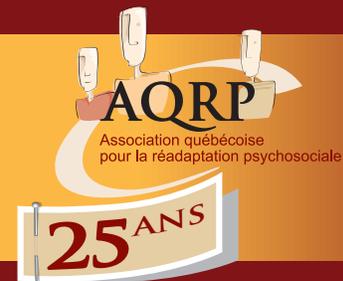


Ne manquez pas le prochain numéro **le partenaire**

vol. 25, no 3

Sur la thématique

La valeur ajoutée de l'évaluation et de la mesure en santé mentale



Adhésion :

<http://aqrp-sm.org/membre>

Abonnement :

<http://aqrp-sm.org/lepartenaire>

Joignez-nous sur et AQRP_SM!