

# LES DIAGNOSTICS EN SANTÉ MENTALE :

## QUOI EN FAIRE? QUOI EN PENSER?

Un jeu pour apprendre et réfléchir à ces questions, seul ou en groupe!

**RASMQ**



D'OÙ ÇA VIENT ?



POURQUOI ?



À QUOI ÇA SERT ?



# Présentation

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec est une organisation à but non lucratif (OBNL) qui rassemble et représente depuis 1983 près d'une centaine d'organismes à travers le Québec. Chaque ressource alternative est un groupe communautaire différent qui s'identifie et adhère à la philosophie du *Mouvement alternatif en santé mentale*. Ce sont tantôt des lieux d'accueil, d'aide et d'entraide, tantôt des ressources d'hébergement ou des centres de crise à taille humaine.

Ces ressources portent un regard global sur la santé mentale et prennent en compte le vécu, les conditions de vie, la culture et les forces des personnes. Elles favorisent l'accès à une diversité de pratiques et d'activités permettant aux personnes de contribuer, à leur rythme, à protéger et améliorer leur santé globale et celle des communautés. Leurs actions favorisent l'appropriation du pouvoir individuel et collectif, l'exercice d'une vision critique, la participation démocratique et l'engagement citoyen des personnes ayant un vécu en santé mentale (premières concernées).

---

## RÉALISATION

Le comité Pratiques du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec avec la collaboration d'Isabelle Jacques, autrice du mémoire de maîtrise *Figures de l'appropriation du diagnostic psychiatrique: entre problème et maladie*, Université du Québec à Montréal, 2020.

## APPUI FINANCIERS

Ce projet a reçu le prix *Les sciences humaines changent le monde* de la Faculté des sciences humaines de l'Université du Québec à Montréal en 2021.

## COORDINATION

Mathilde Lauzier et Dominic Dubois (RRASMQ), Isabelle Jacques

## COMITÉ PRATIQUES

France Angelina Brault (Le Phare Source d'entraide), Carole Lévis (Collectif des Laurentides en santé mentale), Yves Brosseau (L'Avant-garde en santé mentale), Marie-Claude D.Cordeiro (Vaisseau d'or des Moulins), Elizabeth Fafard, Michel Paquet et Daniel Langlois (La Bonne Étoile), Geneviève Garon et Cara St-Onge (Entrée chez soi), Marie Beyrouiti (Prise II), Jean-François Beaudin (La Cordée, RASM), Christine Lecours (Le Rivage du Val St-François), Pascale Monette, Dominic Dubois et Mathilde Lauzier (RRASMQ).

## ILLUSTRATIONS

Oo – Geneviève Garon

## CONCEPTION GRAPHIQUE ET INFOGRAPHIE

Julye Maynard

## DISTRIBUTION

Version papier:

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

2349, rue de Rouen, 4<sup>e</sup>

Montréal (Québec) H2K 1L8

514-523-7919 sans frais : 1-877-523-7919

Version web: [www.rrasmq.com](http://www.rrasmq.com)

## Mot de bienvenue !

Bipolarité, dépression, schizophrénie... nous en avons tous déjà entendu parler au moins une fois dans notre vie ! Mais quelles connaissances avons-nous vraiment sur le sujet ? Que vivent les personnes qui ont reçu un ou plusieurs diagnostics ? Quelles sont les autres manières de penser et de voir la santé mentale ? Voici un jeu questionnaire pour en apprendre davantage et réfléchir aux enjeux de l'approche diagnostique en santé mentale.

## À qui s'adresse ce jeu ?

Aux personnes premières concernées, c'est-à-dire celles qui ont vécu une expérience reliée à la santé mentale, aux intervenant.es, aux proches, aux professionnel.les de la santé et aux étudiant.es... bref tout le monde intéressé par le sujet!

Plus largement, ce jeu est un véritable outil d'éducation populaire qui saura servir l'action des groupes communautaires et les institutions d'enseignement.

## Quels sont les objectifs du jeu ?

### 1. Développer une vision critique\* à propos de l'approche diagnostique de la santé mentale;

\*Exercer une vision critique, ça ne veut pas dire être pour ou contre. C'est savoir se poser des questions, douter, chercher des informations de différentes sources. C'est se forger un avis sans rien prendre pour acquis.

### 2. Comprendre les enjeux du diagnostic en santé mentale ;

- Quels sont les impacts d'avoir un diagnostic sur mes droits, sur mes conditions de vie?
- Qu'est-ce que représentent les diagnostics à mes yeux, aux yeux de la société en général?

### 3. S'ouvrir à d'autres visions et approches en santé mentale.

- Existe-t-il d'autres façons de comprendre et de nommer les difficultés de santé mentale? Quelles sont les alternatives pour prendre soin de la santé mentale?

## Comment utiliser ce jeu ?

**Seul.e ou en groupe.**

**Voici différentes formules pour jouer en groupe :**

- Groupe spontané de 3 à 6 personnes qui jouent quelques cartes-questions pour la durée que le groupe a envie de se donner. Ex : sur l'heure du dîner on tire quelques cartes et on en discute.

**ou**

- Ateliers sur quelques semaines pour passer au travers de l'ensemble des cartes. Cette formule permet d'approfondir les discussions et même de favoriser des liens de solidarité et d'entraide entre les participant.es. À la toute fin, le groupe peut réaliser un petit bilan en s'inspirant des questions de la fiche de réflexion bilan.

**ou**

- Activité de formation : certaines cartes peuvent être sélectionnées pour permettre l'atteinte d'objectifs de formation.

Pour réaliser l'activité en groupe, il est bien de prévoir une personne à l'animation. Cette personne n'a pas à être une experte du contenu. Son rôle consiste plutôt à :

- Présenter le jeu, les objectifs et la formule convenue.
- S'assurer du partage de la parole entre les participant.es.
- Lire les questions et les réponses à haute voix, au besoin.
- Apporter des suggestions de lectures à partir de la fiche *Pour aller plus loin*.
- Aider à définir les mots plus complexes à l'aide du *glossaire*.
- Animer un moment de bilan à la fin du jeu.

Une fiche de *conseils d'animation* est aussi disponible pour soutenir la personne dans ce rôle. De même, vous pouvez contacter le RRASMQ pour du soutien.

Les cartes sont classées par types de questions (choix de réponse, tempête d'idées, discussion, vrai ou faux). La personne animatrice peut alors les mélanger pour varier la dynamique.

Un certain nombre de questions affiche la mention, **questions de base**, il est pertinent de débiter par celles-ci.

**Suggestion** : afficher les feuilles de questions qui ont été discutées au mur afin que d'autres personnes puissent les voir au courant des jours suivants. Qui sait ? Ces personnes voudront peut-être se joindre au prochain atelier!

## Contenu

- 34 questions
  - 5 questions de base
  - 19 questions discussion
  - 5 choix de réponses
  - 6 Vrai ou faux
  - 1 phrase à compléter
  - 2 tempêtes d'idées
- Une fiche de conseils d'animation
- Une fiche de réflexion bilan
- Une affiche bilan  
(si l'activité est prévue en groupe)
- Références pour aller plus loin
- Un témoignage de réflexion personnelle
- Glossaire
- Références bibliographiques

Le Comité Pratiques du RRASMQ est composé de personnes premières concernées et d'intervenantes en provenance de ressources alternatives en santé mentale. Cette expertise de terrain a permis de développer des questions qui correspondaient aux besoins des personnes. Le comité a d'ailleurs mené plusieurs ateliers tests afin de vérifier la pertinence des questions du jeu. Les échanges qu'elles ont suscitées étaient très riches ce qui a encouragé le comité à poursuivre l'élaboration de cet outil.

# Fiche conseils d'animation

Si vous prévoyez utiliser le jeu en formule de groupe

## Instaurer un bon climat et ouvrir la rencontre

1. Installer la salle afin que les participant.es se voient entre eux (en cercle idéalement).

2. Prévoir si possible un breuvage ou une collation.

3. Inviter les participant.es à se présenter de manière sympathique.

Exemple : en plus du prénom, proposer de partager un élément plus personnel ou une caractéristique d'eux-même (une qualité, une passion, un passe-temps, etc.)

4. Expliquer les objectifs du jeu :

### **Développer une vision critique\* à propos de l'approche diagnostique de la santé mentale;**

\*Exercer une vision critique, ça ne veut pas dire être pour ou contre. C'est savoir se poser des questions, douter, chercher des informations de différentes sources. C'est se forger un avis sans rien prendre pour acquis.

### **Comprendre les enjeux du diagnostic en santé mentale;**

- Quels sont les impacts d'avoir un diagnostic sur mes droits, sur mes conditions de vie ?
- Qu'est-ce que représentent les diagnostics à mes yeux, aux yeux de la société en général ?

### **S'ouvrir à d'autres visions et approches en santé mentale.**

- Existe-t-il d'autres façons de comprendre et de nommer les difficultés de santé mentale ? Quelles sont les alternatives pour prendre soin de la santé mentale ?

5. Indiquer que certains sujets traités dans le jeu peuvent amener des participant.es à parler de leurs expériences personnelles. Aussi, certaines informations pourraient les surprendre et qu'il sera important de garder un espace ouvert pour en discuter.



## Durant l'activité...

- Prendre le temps d'expliquer chaque nouveau concept à l'aide du glossaire
- Prendre soin du climat: s'il y a lieu, rappeler que c'est un jeu pour apprendre, réfléchir et partager et non pas pour s'évaluer ou se comparer les uns les autres. Chaque expérience est unique et tous ont droit à la différence et à la liberté d'opinion et d'expression. Il est possible que certaines informations ou questions soient déstabilisantes. Favorisez le partage à propos de ce qu'elles suscitent.
- Varier les types de question pour changer le rythme (Vrai ou faux, discussion, choix de réponse, tempête d'idée)
- Lorsqu'une personne a émis une idée ou une opinion, aller en chercher d'autres... *Y a-t-il d'autres idées à propos de cette question? Ou quelque chose de différent?*
- Demander à un participant d'afficher la question au mur une fois complétée.

## Faire un bilan avec les participant·es

- Utiliser les questions de la fiche de réflexion bilan.
- Inviter les participant.es à illustrer leurs réponses sur l'affiche bilan.
- Prévoir des crayons de couleur pour cette activité.

## Fiche de réflexion bilan

Cette fiche peut être utilisée de manière individuelle ou à l'occasion d'une discussion avec le groupe de participant.es.

Elle vous appartient! Vous pouvez donc l'utiliser à votre guise en choisissant les questions qui vous intéressent parmi les suggestions ci-dessous.

Vous pouvez également écrire vos réponses et même les illustrer sur l'*affiche bilan*. C'est une manière de laisser une trace de ce que vous avez appris ou pensé du sujet à ce moment-ci de votre vie.

**Quelles nouvelles connaissances avez-vous acquises au cours de ce jeu ? (Noter ce qui vous a surpris, ce que vous ne saviez pas avant)**

**Comment les personnes de votre entourage comprennent les diagnostics de santé mentale ? Y a-t-il des visions différentes ou qui sont différentes de la vôtre ?**

**Qu'est-ce que la santé mentale et ses difficultés, comment pourriez-vous l'expliquer ?**

**Quels impacts ou effets le diagnostic peut-il avoir dans la vie d'une personne ?**

**Quelles sont les approches alternatives qui vous semblent intéressantes ?**

**Y a-t-il un avant et un après le jeu pour vous ? Si oui, comment pourriez-vous décrire ce qui a changé ?**

## Pour aller plus loin (Références)

### 1. DSM et diagnostics : critiques et alternatives



Voilà une synthèse de certaines des critiques que l'on peut faire au DSM et à l'approche qu'il représente, mais aussi différentes volontés d'approches, plus alternatives, et on le souhaite, plus sensibles aux traumatismes, à l'histoire de la personne, mais aussi aux déterminants sociaux.

### 2. Le site web nous-medication.com



La section *Vision critique* du site [www.nous-medication.com](http://www.nous-medication.com) regroupe plusieurs informations et références à d'autres sources en lien avec les sujets traités dans ce jeu, tels que : les causes biologiques, la théorie du déséquilibre biochimique, les manuels diagnostiques, les effets négatifs de la médication et la médicalisation des jeunes.

La section *Alternative* du site [www.nous-medication.com](http://www.nous-medication.com) rassemble des informations et des témoignages sur l'utilisation de plusieurs approches et méthodes alternatives pour prendre soin de sa santé mentale.



### 3. Les Quoi voir du RRASMQ disponible sur [www.rrasmq.com](http://www.rrasmq.com)

Une boîte à outils qui contient pleins de références pour enrichir sa vision critique !



### 4. Revues *L'autre Espace*

La revue du RRASMQ, une revue par et pour les personnes premières concernées, pour en découvrir plus sur le mouvement alternatif en santé mentale au Québec !



### 5. Journal *Ailleurs et Autrement*

Le journal *Ailleurs et Autrement*, publié à chaque année à l'occasion de la Journée de l'Alternative, le 10 octobre.

Il est aussi disponible en version audio!



### 6. *J'ai une histoire.com*

Pour découvrir des témoignages en lien avec la santé mentale, des outils pour soutenir la parole collective ou encore explorer l'histoire des Journées de l'Alternative!

## Témoignage de réflexion personnelle sur le diagnostic (pouvant être lus à haute voix et discutés dans le groupe)

Le 03/02/2023 à 21:12, via Desaliener a écrit :

Bonsoir.

*Je trouve cette question du diagnostic et de pouvoir mettre un nom sur ce qui nous arrive très importante. Je n'ai pas de réponse, je dirai même que cette question je ne l'ai toujours pas résolue, je me contenterai d'apporter mon modeste témoignage...*

*Pendant des années (pendant lesquelles j'étais suivie par une psychanalyste) j'étais convaincue d'être « simplement » anxieuse (comme ma mère) et dépressive (comme mon père). Persuadée aussi de ne pas avoir besoin de traitement.*

*Quand les attaques de paniques et les crises d'angoisses sont devenues trop fréquentes et trop pesantes, j'ai fini par accepter une prise en charge médicamenteuse avec des anti-dépresseurs.*

*Mais je ne me sentais toujours pas « bien dans ma peau » même si les crises avaient disparu.*

*J'ai continué à faire des quantités de recherches et de lectures pour tenter de m'auto-diagnostiquer. Bipolaire, borderline, cyclothymique, HPI, je me retrouvais sous chacune de ces étiquettes.*

*A la suite d'une nouvelle période de crises d'angoisse, de ruminations et d'insomnies carabinées, j'ai même fini par trouver une psychiatre qui est tombée d'accord avec mon auto-diagnostic de bipolarité, et qui m'a prescrit un stabilisateur d'humeur (la Depakine) accompagné de ses prises de sang mensuelles. Et là grosse déception : très peu d'amélioration des symptômes par rapport au traitement anti-dépresseur. La prise en charge psychothérapeutique était inexistante, comme souvent avec les psychiatres malheureusement...*

*J'ai donc arrêté le traitement. Et repris la tournée des psychologues. Et j'ai continué à faire avec mon mal-être.*

*J'ai vécu durant des décennies avec cette ambivalence : d'une part vouloir comprendre ce que j'avais, ce qui ne tournait pas rond chez moi, pouvoir mettre des mots*

*sur mon mal-être, obtenir un diagnostic, et donc un traitement. Et d'un autre côté, me dire que j'étais juste un « individu normalement névrosé », souffrant d'un mal terriblement banal dans nos sociétés modernes avec lequel je devais juste essayer d'apprendre à composer...*

*Pas si simple...*

*J'ai alterné les périodes de crises et les périodes de mieux, je suis passée par des hospitalisations en psychiatrie après des attaques de panique, ressortie avec des traitements anti-dépresseurs que j'arrêtais dès que j'avais l'impression d'aller mieux, j'ai fait le tour des cabinets de psychologues de la ville avec plus ou moins de réussite.*

*J'ai l'impression d'aller mieux depuis quelques années, mais je sais que cette question de « qu'est ce qu'il y a donc qui ne va pas chez moi » revient me tarauder régulièrement.*

*Mais j'ai un emploi stable, une vie sociale, une famille, des amis, un amoureux et j'ai l'impression que je m'en sors pas si mal. Je me sens toujours en décalage avec la société dans laquelle je vis, mais je trouve un relatif équilibre dans ma vie et surtout mes périodes de crises sont beaucoup moins fréquentes et beaucoup moins violentes quand elle surviennent.*

*Au final, je me retrouve dans les caractéristiques des hypersensibles, cyclothymiques, psycho-rigides, anxieuses mais j'arrive à me dire que ces étiquettes ne me résument pas, et je compose avec elles comme je peux.*

*Je te souhaite de trouver ton équilibre et un professionnel compétent qui puisse t'accompagner dans tes recherches.*

Amicalement,

Anne

## Références bibliographiques

### Référence sur la médicalisation de la santé des femmes



Isabelle Mimeault. *La médicalisation de la santé des femmes, au centre de la marchandisation de la santé*. Revue Droits & Libertés, aut. 2020 / hiver 2021

<https://tinyurl.com/2s45jebw>

### Référence sur la santé mentale et le travail



*Une main-d'œuvre en quête d'emploi : Emploi et revenus pour les personnes atteintes de maladies mentales graves*. Commission de la santé mentale du Canada. 2013.

<https://tinyurl.com/4mm76kca>

### Référence sur la discrimination



*La discrimination*. Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. 2013

<https://tinyurl.com/3nkwwun8>

### Références sur l'entente de voix



Molinié, Magali. « Le Mouvement sur l'entente de voix », *Topique*, vol. 144, no. 3, 2018, pp. 109-123.

<https://tinyurl.com/8be7vtnh>



Et si on écoutait autrement? Conférence de Nathalie Godfrind du Mouvement des entendeurs de voix (RRASMQ, PRISE II, Erasme)

<https://tinyurl.com/yc6bwk4>

### Référence sur la contrainte sévère à l'emploi



*Programme d'aide sociale et Programme de solidarité sociale*, Gouvernement du Québec (section contraintes sévères à l'emploi)

<https://tinyurl.com/35a4hm2v>

### Référence sur l'entraide



*Le soutien par les pairs : une nécessité*. Céline Cyr, Heather Mckee, Mary O'Hagan et Robyn Priest, pour la Commission de la santé mentale du Canada. 2016 (2010).

<https://tinyurl.com/4dk7wdh9>

### Références sur les alternatives à la médication en santé mentale



#### Sur les maisons Soteria

Pinero, F. (1983). Soteria House : milieu de vie ou nouvelle thérapie? Une expérience personnelle. *Santé mentale au Québec*, 8(1), 135-139.

<https://tinyurl.com/2s3ac6an>



#### Sur l'Hôpital Asgard

*Le droit pour les patients à une psychiatrie sans médicament*, Mediapart.

<https://tinyurl.com/bdz9zaud>



« Découvrir l'approche Open Dialogue », Grande conférence RRASMQ, Prise II et Érasme

<https://tinyurl.com/y9bbnrc5>