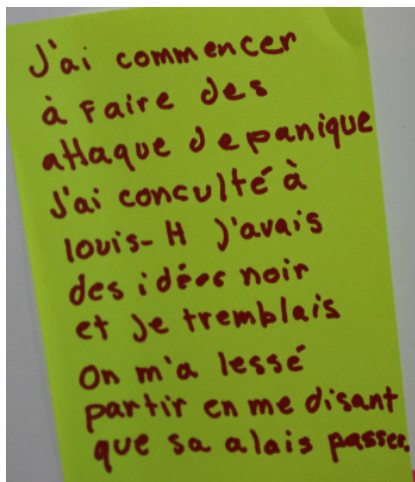


Bulletin spécial Se donner du souffle!

Édition Montréal



Le 4 avril 2019, près d'une trentaine de personnes venues de Prise 2, d'Action Autonomie, du Centre de soir Denise Massé, du Projet PAL, du Centre jeunesse St-Laurent et de CAMEE se sont rassemblées afin de faire la lumière et comprendre pourquoi « On ne nous croit pas, on ne nous écoute pas à cause du diagnostic ». Une belle gang!



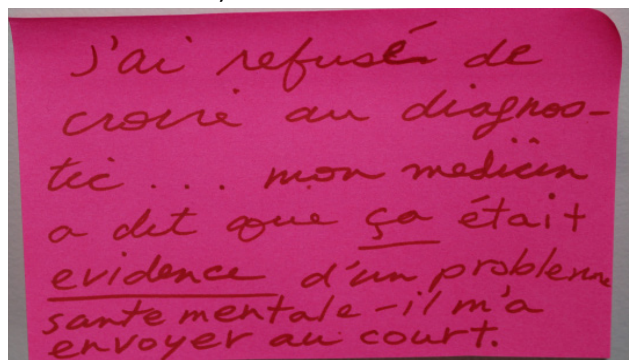
La démarche *Se donner du souffle* vise à outiller les membres du RRASMQ à l'approche de l'éducation populaire autonome (ÉPA). Pourquoi faire de l'ÉPA au sein de nos ressources et dans le Mouvement alternatif? Pour changer le monde avec et à partir des gens en développant un rapport de force pour faire cesser les injustices. Comment s'y prendre? Depuis, 2 ans le RRASMQ a incité ses groupes membres à ouvrir des espaces de partage de vécus qui ont permis de prendre conscience de leur portée collective et des droits bafoués. La rencontre «Pour faire la lumière» est une nouvelle étape pour mieux comprendre les causes de ces injustices en vue d'agir dans un projet de transformation sociale.

Nous avons alors débuté la journée en se penchant sur un vécu d'injustice que la région de Montréal avait choisi lors de la dernière AGA du RRASMQ. De quoi parle-t-on au juste? Du fait qu'en raison du diagnostic psychiatrique certaines personnes ne sont pas crues lorsqu'elles souffrent de maux physiques (masquage diagnostique), lorsqu'elles parlent d'agressions qu'elles ont subies ou encore d'effets secondaires de médicaments. C'est un vécu marqué par un manque de considération pour la parole, les questions, les choix des personnes. En lisant à haute voix des témoignages, les personnes participantes ont pu exprimer leurs sentiments par des mots et des images. Elles ont également partagé des expériences vécues ou entendues d'autres personnes proches.

Suite à cet exercice symbolique de solidarité, nous avons commencé à énumérer les droits qui étaient en jeu: droit de jouir du meilleur état de santé mentale et physique possible, droit à la vie, à la sécurité, au respect, à la non-discrimination, à la liberté d'expression, au consentement libre et éclairé, etc.

« J'ai vu mon psychiatre et il m'a dit que ce n'est pas vrai qu'il y a des effets secondaires avec les médicaments. Il m'a ridiculisée. Il me donne mes médicaments en dosette comme si je n'étais pas capable de contrôler mes médicaments »

«Aujourd'hui, j'ai appris qu'il y a des gens qui ont vécu la même chose que moi»



Qu'est-ce qui se passe?

Regroupé en petites équipes, on s'est mis à la tâche de mieux comprendre la situation et ses causes. À la question *Qui en souffre?*, on a remarqué que les personnes déjà discriminées en raison de leur genre, de leur origine, de leur âge ou de leur classe socio-économique ou encore, celles qui sont isolées risquent d'en souffrir davantage. Construire un rapport égalitaire, se faire entendre et respecté dans ces conditions devient plus difficile.

À la question *Où et comment ça se passe?* On a parlé des lieux où se produisent de telles situations d'injustice : dans les services de santé, chez le psychiatre, dans les organismes communautaires, à l'école, partout! Les conséquences de cette situation sont nombreuses. Pour les personnes concernées, c'est

*C'est très grave!
ça nous concerne tous!
ça isole, ça marginalise,
ça aggrave les situations!
c'est révoltant et très
préoccupant!*

la dévalorisation de soi, le découragement, des problèmes de santé non soignés, des pensées suicidaires. On remarque aussi un cercle vicieux: on ne me croit pas, alors je me fache, on me trouve dérangeant, on me punit (ex: code blanc). Plus largement, ces situations conduisent à une perte de confiance dans le système et de l'isolement. Comme société, on se prive de la participation sociale des personnes et on ajoute à leur souffrance.

Pourquoi?

Les préjugés entretenus dans notre société à l'effet que «les personnes manquent de jugement», ou encore la vision que les problèmes vécus relèvent d'une maladie du cerveau...qu'il ne sert d'écouter l'histoire de la personne, sont à la base du non-respect du droit à l'égalité sans discrimination, qui mine à son tour le droit à la santé. Ces idées préconçues permettent de justifier l'oppression : *décider à la place de, traitement forcé, la médication abusive*, etc. L'idée que chacun est responsable de ce qui lui arrive, justifie aussi qu'on investisse peu les déterminants sociaux de la santé et qu'on favorise des pratiques de soin rapides et axées sur le contrôle des symptômes, au détriment d'approches qui permettent réellement d'aborder les causes des souffrances vécues. Les compagnies pharmaceutiques profitent bien de ce système qui médicalise et médicamente la souffrance humaine. En contre-poids à ces forces sociales qui bafouent les droits, on a relevé tout un ensemble d'organisations qui luttent contre ces abus avec nous. Ne les perdons pas de vue, ce sont nos alliées pour la suite...

On veut que ça change!

Pour que cette situation ne se répète plus, le groupe est formel: il faut que tous soient égaux devant le médecin, sans discrimination! Il faut garantir l'accès gratuit à des ressources plus humaines. Qu'il y ait (à l'hôpital) un «agent au démêlage» avant le triage, pour accueillir et écouter. Il faut baliser l'usage des termes diagnostiques pour limiter l'impact négatif, sensibiliser aux conséquences de ne pas croire les personnes et que les personnes se réapproprient leur pouvoir d'agir. Le 11 avril, les groupes ont rendez-vous pour poursuivre avec l'élaboration d'un projet de campagne stratégique!

«Je suis très contente d'être ici. Les gens sont courageux, en partageant comme ça, et ça nous donne plus de forces pour parler et pour aider les autres.» Paula

«Ça me fait peur de parler de ces choses-là, ça fait référence à des injustices que j'ai vécues et ça me met en colère. Mais ça a bien été, c'était le fun.» Mylène

«Je suis très contente d'être ici. Les gens sont courageux, en partageant comme ça, et ça nous donne plus de forces pour parler et pour aider les autres.» Paula

«Ça me fait peur de parler de ces choses-là, ça fait référence à des injustices que j'ai vécues et ça me met en colère. Mais ça a bien été, c'était le fun.» Mylène

3. On ne nous croit pas, on met notre parole en doute à cause du diagnostic!

Qu'est-ce qui se passe? on veut que ça change!

«Je suis très contente d'être ici. Les gens sont courageux, en partageant comme ça, et ça nous donne plus de forces pour parler et pour aider les autres.» Paula

«Ça me fait peur de parler de ces choses-là, ça fait référence à des injustices que j'ai vécues et ça me met en colère. Mais ça a bien été, c'était le fun.» Mylène



Un grand merci à Lisa Benisty (Prise 2) et à Linda Little (Action autonomie) pour l'organisation de la journée!



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec