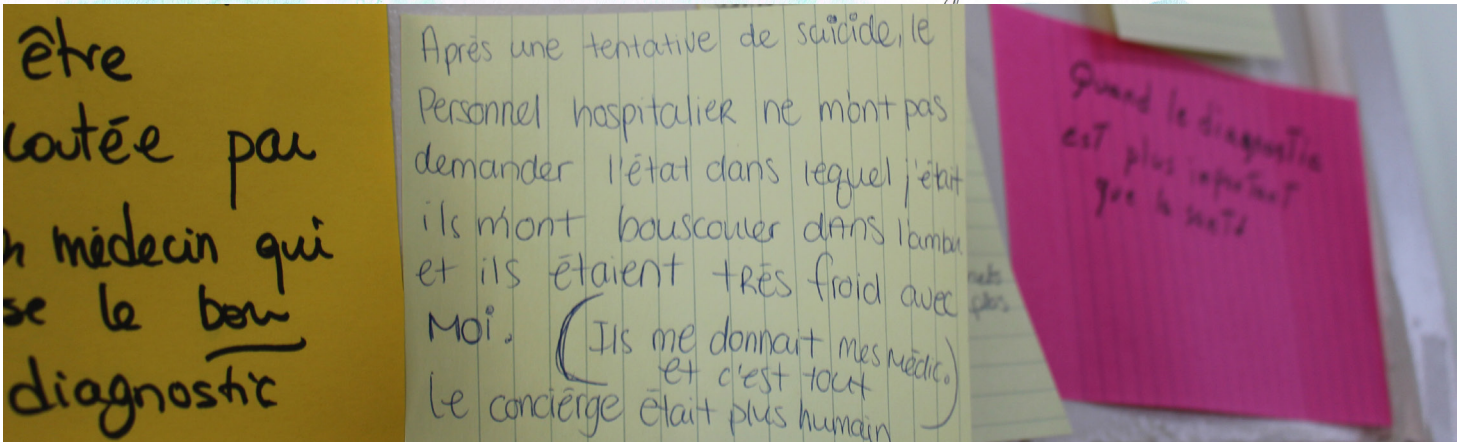


Bulletin spécial Se donner du souffle!

Édition Montérégie-ouest(Vaudreuil-Soulanges)



Le 22 novembre 2018, 16 personnes de l'ouest de la Montérégie se sont rassemblées afin de faire la lumière et comprendre pourquoi « On nous colle un diagnostic sans tenir compte de nos histoires... puis on est pris avec ». Elles provenaient des ressources Le Campagnol, Ancre et ailes, Arc-en-ciel Vaudreuil Soulanges, Psychohésion et Le Tournant de Valleyfield.

Pour Paulette, «les personnes en santé mentale sont toutes, ou presque, des victimes de choc post-traumatique». Plusieurs personnes présentes à cette rencontre ont vécu le manque de reconnaissance et d'écoute de leur histoire, certaines ont été suivies par plusieurs professionnels qui ont donné des diagnostics différents à leur souffrance. Ce qui était aussi frappant, c'est toute la stigmatisation vécue en lien avec le diagnostic. «Dans le foyer où j'étais, je devais manger à part des autres. » « Tout revient à l'étiquette : t'es malade physiquement ou t'es émotive? C'est à cause du diagnostic. » (Sophie). C'est aussi toute la perte de crédibilité, la honte ressentie par la personne mais aussi parfois par l'entourage, entraînant un secret de famille et une mise au silence.

Quand on ne prend pas en compte l'histoire de la personne, comment peut-on alors comprendre les causes de la souffrance? Les diagnostics psychiatriques nous donnent l'impression d'avoir tout compris, mais au fond expliquent-ils réellement ce qui se passe? Et lorsqu'on lit cette situation sous l'angle des droits humains, on réalise que la réduction du vécu au diagnostic ainsi que la stigmatisation viennent porter atteinte aux droits au revenu suffisant, droit au respect, droit à la vie, droit à la santé, liberté d'expression...

Si rien ne change... cela a pour conséquences d'augmenter la consommation de médicaments, avec son lot d'effets secondaires, de penser et même d'agir le suicide parce qu'on n'est pas aidé adéquatement, ça consolide le rôle d'expert du professionnel de la santé et dévalue la connaissance qu'on a de nous-même. Ça empêche carrément la société de se remettre en question et ça la rend aveugle ou intolérante à la différence et à la souffrance.

« On devrait pouvoir magasiner notre psychiatre. Celui que j'avais ne m'écoutait pas, il prenait des notes... les transmettait à sa secrétaire.»

«Je me considère chanceux parce que moi je suis bien entouré, j'ai un bon médecin et un bon psychiatre. Mais je suis solidaire avec les autres à 100%. »



Mieux comprendre...

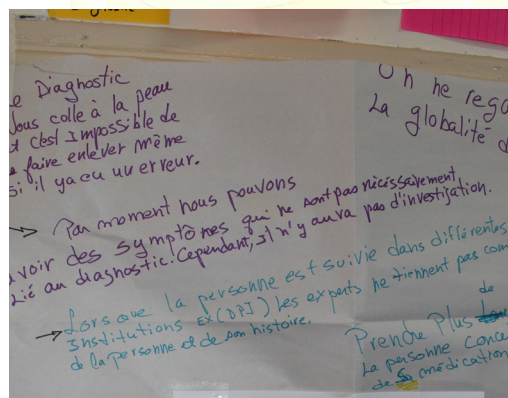
Durant l'après-midi, les participants regroupés par petites équipes ont décortiqué la situation. À la question *Qui en souffre?*, on a reconnu que les personnes ayant moins de sources de pouvoir, c'est-à-dire les personnes défavorisées, isolées ou ayant moins d'éducation mais aussi les femmes, les jeunes et les personnes provenant des minorités visibles étaient plus touchées par cette situation d'injustice. Alors que le pouvoir qu'elles ont pour changer la situation est surtout celui de la parole et du fait de se rassembler, nous réalisons que plusieurs ne connaissent pas les groupes qui leur sont solidaires. La situation est aussi très généralisée : un peu tout le monde contribue à cette course aux diagnostics.

À la question *Qui en profite?*, on a vu que certains groupes étaient susceptibles de tirer profit économiquement de la situation (compagnies pharmaceutiques, médecins payés à l'acte). On a aussi mis en lumière que dans certains cas, la réduction des souffrances au diagnostic pouvait permettre à la famille ou encore à des agresseurs de garder le contrôle sur les personnes. L'approche diagnostique permet également à la psychiatrie de garder son pouvoir dans le domaine de la santé mentale et à l'État de se désinvestir de la lutte aux inégalités sociales en remettant aux individus la responsabilité de leurs souffrances.

On a résumé le *pourquoi* de la situation en pointant notre gouvernement qui, au nom de l'efficacité budgétaire, compresse le système de santé faisant en sorte que les intervenants sont de plus en plus pressés pour répondre à de plus en plus de personnes. Il faudra par ailleurs revenir sur l'idéologie néolibérale une prochaine fois et ses impacts sur les soins et l'accompagnement en santé mentale...car le temps nous a fait défaut!

On veut que ça change!

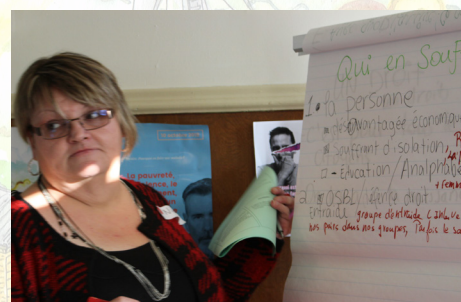
Il y avait dans ce groupe des militantEs de longue date qui se sentaient impatients de changer les choses! C'est justement le plan de la prochaine rencontre: définir les cibles précises à notre échelle, des moyens d'action et comment nous organiser. Pour l'instant, nous avons établi que pour changer la situation il faut exiger rien de moins que la prise de parole des personnes dans tous les milieux, le temps pour les entendre et les écouter, un meilleur suivi et la reconnaissance des alternatives et organismes alternatifs.



« J'ai bien aimé la rencontre, y'avait de la redondance pour moi parce que je suis là-dedans depuis longtemps mais c'était intéressant. J'ai hâte qu'on passe à l'action. »

Paulette

« Cette démarche offre un bel espace pour ventiler et pour faire front commun. Ça donne espoir de faire avancer les choses »



Un grand merci à Carole Perron pour l'organisation et à Arc-en-Ciel pour nous avoir accueilli et si bien nourri !



Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec