

Bulletin spécial Se donner du souffle!

Édition Laurentides

Le 11 décembre 2018, une dizaine de personnes membres et intervenantes de l'Échelon des-pays-d'en-haut, du Collectif des Laurentides en santé mentale et du Centre aux sources d'Argenteuil, se sont rassemblés *Pour faire la lumière et comprendre pourquoi « On nous juge avec un diagnostic sans écouter notre histoire...puis on n'a pas de réponse à nos besoins».*

La journée a débuté par un partage de témoignages autour de la situation d'injustice choisie: «Alors que je prenais mon courage pour demander de l'aide, la psychiatre m'a répondu «Quand tu vois noir, c'est que c'est noir...quand tu vois blanc, c'est que c'est blanc» pour ensuite décider de fermer mon dossier.» Pour une autre, c'est qu'« au bout de 5 minutes d'entretien, elle m'a dit que je n'étais pas bipolaire mais que j'avais un trouble de personnalité limitée». Ces situations, où la globalité de la personne, sa souffrance, ses causes et ses besoins ne sont pas pris en compte, semblent malheureusement encore se répéter au profit d'une approche diagnostique qui évalue des comportements sans chercher à en comprendre le sens ou l'origine. À cela s'ajoute un cruel manque d'information et des «solutions» qui ne sont pas toujours en accord avec la volonté des personnes... À un tel point qu'une participante a même dû traîner le CSSS en Cour pour obtenir des services de psychologie.

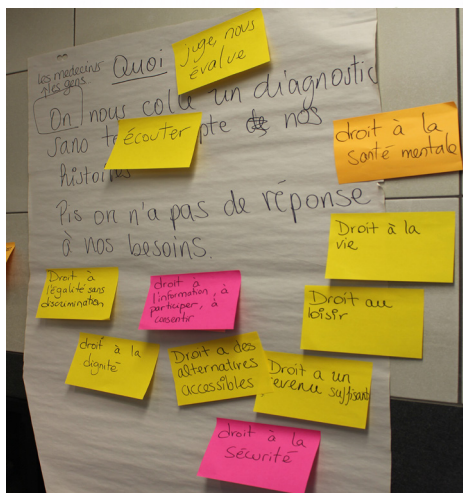
À CAUSE QU'ON ÉCOUTE PAS MON HISTOIRE, ON TENTE D'EXPLIQUER MES COMPORTEMENTS ET ÇA FAIT NAÎTRE EN MOI UN SENTIMENT D'URGENCE DE CHANGER. JE FAIS N'IMPORTE QUOI, POUSSÉ PAR LE JUGEMENT ET LE REGARD D'AUTRUI. JE N'AI PAS L'ESPACE POUR FAIRE L'INTROSPECTION NÉCESSAIRE AU CHANGEMENT.

Poser un diagnostic, c'est rapide, mais comprendre les causes profondes de la souffrance, c'est tout un cheminement. Néanmoins, pour Annick « Écouter, c'est permettre à l'autre de s'entendre, de se connaître et se comprendre...» Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne est privée de cet espace d'accueil et d'écoute? Pour les personnes premières concernées,

les impacts de cette situations sont majeurs «je ne me connais pas... je m'isole» «je pense au suicide, je vis du désespoir», «ça cristallise des comportements, ça nous empêche de vivre certaines choses...on se ferme des portes», «les racines de la souffrance ne changent pas, elles s'alourdissent».

Le diagnostic vient justifier le manque d'écoute «Avant le diagnostic, il arrive que la famille soit plus à l'écoute, qu'elle tente de comprendre. Lorsque le diagnostic arrive, elle se dit «Ah! C'est ça qu'il a!». Le diagnostic devient la valise dans laquelle on met tout et on n'a plus besoin d'écouter».

Et quand cette situation survient, plusieurs droits sont mis à mal!





« Ça fait longtemps qu'ils nous disent que la personne est importante, mais là on a l'opportunité de le dire nous-mêmes. »
« Nous voulons que la personne soit au centre. »
Laurie

Qu'est-ce qui se passe?

Écouter les histoires, entendre le vécu souffrant, ça signifie devoir remettre en question la manière dont le système fonctionne. Prendre le temps d'écouter, c'est faire le choix d'investir dans une variété de services qui exigent d'autres choix fiscaux et économiques (rémunération, impôt). Écouter, c'est comprendre que, bien souvent, les causes de la souffrance ne sont pas le fruit du hasard. Il est possible de reprendre du pouvoir sur elles collectivement par nos choix : investir dans la prévention et la protection des conditions de vie (au niveau de la violence, du travail, de la pauvreté, etc.).

Pour une vision critique des diagnostics psychiatriques
Guide d'animation d'atelier



Mais surtout, écouter les histoires sans les réduire à des diagnostics, ça veut dire s'ouvrir à l'autre, celle qui vit, l'experte de sa propre vie. C'est donc admettre qu'on ne sait pas tout et accepter de ne pas être la personne qui détient LA réponse, même si on a été formée pour ça. Dans une société emplies de peurs et de préjugés vis-à-vis des personnes qui souffrent dans leur santé mentale, la psychiatrie rassure en nommant ce qu'on ne comprend pas, en apportant des « solutions » et parfois en usant de son pouvoir de coercition. C'est une force idéologique qui aliène, et une force politique qui opprime.



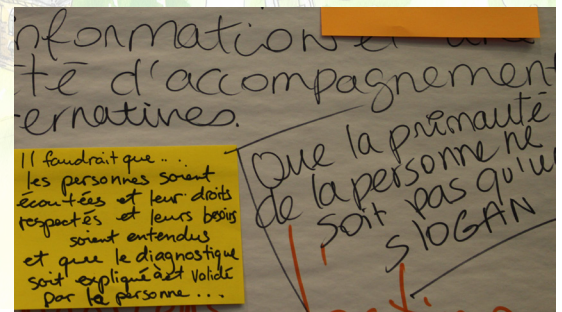
2018

Au courant de notre analyse, on a fait une petite parenthèse intéressante sur « Qu'est-ce qu'un diagnostic psychiatrique? ». Comme plusieurs disaient qu'on ne leur avait rien expliqué, on a regardé s'il y avait des fondements scientifiques aux diagnostics et dans quelle mesure ils sont fiables. C'est important de s'informer sur cette question. Un guide d'animation d'atelier a été remis et est disponible sur le site web du RRASMQ.

La journée s'est terminée en se disant ensemble qu'il ne faut rien de moins que les personnes soient écoutées, que leurs droits soient respectés et leurs besoins répondus adéquatement. Les ressources souhaitent se revoir pour élaborer une revendication et une ou des actions qui vont contribuer à la faire avancer le changement en collaboration avec les ressources de la région.

« On devrait faire un projet pour décrire ce qui se passe dans les hôpitaux psychiatriques... un scénario. »

La journée s'est terminée en se disant ensemble qu'il ne faut rien de moins que les personnes soient écoutées, que leurs droits soient respectés et leurs besoins répondus adéquatement. Les ressources souhaitent se revoir pour élaborer une revendication et une ou des actions qui vont contribuer à la faire avancer le changement en collaboration avec les ressources de la région.



Un grand merci à Annick de l'Échelon des Pays-d'en-haut pour son soutien à l'organisation et son accueil !



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec