

L'autre Espace

LA REVUE DU RRAMSQ

AUTOMNE 2020 — VOL. 11 N°1



**Se raconter,
se relier, se rallier
et revendiquer**

LA REVUE

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) veut offrir un autre espace d'expression, de prise de parole, de débat et de réflexion pour les ressources alternatives et ses partenaires.

L'autre Espace, c'est un univers où des citoyens et citoyennes, sont invitées à réfléchir, à critiquer et à contribuer à la construction d'une société plus juste, plus humaine et plus égalitaire. C'est un lieu où les différences de ressentis, de pensées et d'actions ne sont pas considérées comme des maladies, des handicaps ou des incapacités d'être, générant une exclusion de l'espace citoyen !

L'autre Espace, c'est l'endroit pour illustrer des pratiques alternatives en santé mentale, pour échanger sur les valeurs et principes qui fondent ces pratiques.

SOMMAIRE

Présentation de numéro	3
Nous sommes mouvement	4
La fibre de l'engagement communautaire : portraits de 3 membres de La Cordée – ressource alternative en santé mentale	7
Se mobiliser pour combattre les préjugés dans le système de santé : l'expérience de la démarche Se donner du souffle Montréal	10
Se soigner par le militantisme et mettre son histoire au service de la société	13
Repenser les mesures d'« exception » en santé mentale	16
La journée de l'Alternative en santé mentale au Vaisseau d'Or (des Moulins)	20
Penser librement et donner au suivant : première partie	22
Ensemble debout pour leurs droits parce qu'ils sont tanné(e)-s d'être pauvre !	25
Se transformer soi et participer à transformer la société	27
Penser librement et donner au suivant : deuxième partie	29

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec
2349, rue de Rouen, 4^e étage
Montréal (Québec) H2K 1L8
Téléphone : 514 523-7919 | 1 877 523-7919
Télécopieur : 514 523-7619
www.rrasmq.com
<https://www.facebook.com/rrasmq>

L'autre Espace

La revue du RRASMQ

COMITÉ ÉDITORIAL

Anne-Marie Boucher
Mathilde Lauzier
Annie Patenaude

COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES À CE NUMÉRO

Camille Beaudoin
Peter Belland
Anne-Marie Boucher
Lissa D.-Boulanger
Lisette Dormoy
Frédéric Maillot-Houde
Vivian Labrie
Mathilde Lauzier
Brigitte Lenoir, Lucie, Marie,
Myriam Anouk, Julie Sigouin
et Alexandre du groupe
Vécu-GAM
Pierre-Olivier Morin
Annie Patenaude
Mireille, Tommy et Monique,
membres de La Cordée

RELECTURE

Annie Pavois
Jean-Pierre Ruchon

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Julye Maynard

Page couverture :
Le printemps revient toujours,
Marie Thibaudeau, 2020

IMPRESSION

Les pages intérieures sont imprimées sur du papier Rolland Enviro100. Ce papier 100 % postconsommation est certifié FSC® Recyclé, ÉcoLogo ainsi que Procédé sans chlore et est fabriqué à partir d'énergie biogaz.

Imprimé par Deschamps
impression

Tirage en 200 exemplaires

ISSN 1920-3209 (Imprimé)
ISSN 1920-3217 (En ligne)



© RRASMQ

Présentation de numéro

Dans ce numéro spécial de la revue *L'autre Espace*, nous faisons place et honneur à ces histoires qui contribuent à changer peu à peu le cours de l'Histoire. Ces récits, nous racontent comment les partages de vie et d'indignations peuvent se transformer en revendications collectives. Celles qui parlent de l'incroyable créativité des groupes pour faire pression ou sensibiliser les communautés à un autre regard sur la santé mentale. Ces histoires qui redonnent vie aux personnes à travers l'action, leur permettent de retrouver leur force, leur dignité et du pouvoir sur leur vie. Ainsi, il sera question ici de lutte pour le logement, de lutte contre la pauvreté, les préjugés, les abus et la violence institutionnelle. Il sera également question de parcours militante-s et de luttes collectives.



Nous sommes mouvement

« Les ressources alternatives ont la responsabilité d'intervenir dans la société où elles évoluent. Les ressources alternatives se doivent de lutter contre les préjugés. Les ressources alternatives doivent s'impliquer dans les luttes sociales plus globales, en particulier dans la lutte pour l'élimination de la pauvreté. Les ressources alternatives doivent constamment remettre en question le pouvoir psychiatrique et toutes les formes de domination et d'aliénation. »
(Manifeste du RRASMQ, réédition de 2009)

Par le comité éditorial de la revue L'autre Espace

Les ressources alternatives en santé mentale sont engagées, depuis leur origine, à transformer leurs communautés et notre société, que ce soit à petite ou à grande échelle, sur des enjeux locaux ou plus globaux. Si cet engagement social fait partie de la mission de tous les organismes de l'action communautaire autonome, comment le portons-nous concrètement au sein de nos ressources et au sein de nos communautés?

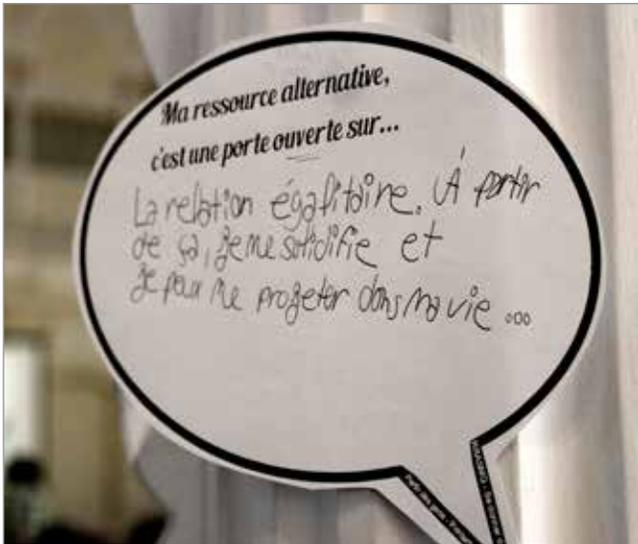
S'ACCUEILLIR, SE RACONTER, SE RELIER ET S'ENGAGER...

Tout commence peut être par cette manière particulière d'être ensemble. Les personnes s'adressent entre elles un regard très humain, refusant les rapports d'expert, s'autorisant à se laisser toucher par les histoires des unes et des autres. Même si des personnes portent une responsabilité particulière liée à l'intervention, elles

peuvent parfois elles-mêmes être fragilisées et exprimer leur solidarité. De cette dynamique de partage de sentiments d'indignation et de solidarité, naît un engagement collectif pour lutter contre des situations empreintes d'injustices et proposer des alternatives.

« Mon enfance difficile où j'ai vécu l'abandon, l'abus, l'instabilité de familles d'accueil. Je me suis senti jugé toute ma vie. Aujourd'hui, je suis heureux et je sais qu'on peut s'en sortir. J'ai envie de dénoncer l'injustice et de défendre les gens qui vivent l'exclusion. »
(témoignage sur les racines de l'engagement social AGA 2017)

« Mes souffrances individuelles, surtout en santé mentale et mon indignation deviennent sources de mouvement, d'engagement dans divers domaines et à plusieurs époques de ma vie. » (témoignage sur les racines de l'engagement social AGA 2017)



© RRASMQ

FAIRE AUTREMENT

Pour plusieurs ressources, c'est dans la recherche d'alternatives et dans le développement des pratiques que l'engagement est le plus visible : en travaillant à l'appropriation du pouvoir, en développant d'autres manières d'écouter et de s'entraider ainsi qu'en développant notre vision critique face à la biopsychiatrie. D'autres vont opter pour un travail d'éducation et de déstigmatisation, dans et à l'extérieur de leurs ressources, proposant ateliers, causeries et conférences. Finalement, plusieurs groupes auront, dans le courant des dernières années, poursuivi leurs actions de manière volontaire pour améliorer les conditions de vie de leurs membres et des personnes de la communauté.

« On est alternatifs quand on n'impose pas des décisions venant d'en haut, quand on travaille ensemble à partir des besoins exprimés, quand on favorise l'entraide et qu'on travaille à changer les structures de pouvoir. »

Il y a les objectifs, mais aussi la manière : on est alternatif quand on est attentif et attentive au processus, à la place des personnes exclu·e·s ou marginalisées. On est alternatifs quand on n'impose pas des décisions venant d'en haut, quand on travaille ensemble à partir des besoins exprimés, quand on favorise l'entraide et qu'on travaille à changer les structures de pouvoir.

FAIRE PAR, POUR ET AVEC

On est alternatif et alternative quand on met en oeuvre les principes de l'éducation populaire autonome pour mener à bien nos luttes. Vivian Labrie dit, dans l'entrevue reproduite dans les pages de cette revue, que l'éducation populaire, ce n'est pas d'adapter nos contenus ou de vulgariser un savoir qui existe déjà. C'est plutôt de « chercher ensemble en ayant la conviction, au point de départ, qu'il y a des choses qu'on ne sait pas et qu'on va apprendre et qui vont venir d'autres personnes, avec ou sans scolarité. » On est alternatif quand on se doute qu'on ne sait pas tout. Alors, on choisit d'apprendre et d'expérimenter ensemble.

« Ensemble les ressources alternatives donnent une voix aux sans-voix, construisent un rapport de force afin de lutter contre la stigmatisation auprès des professionnels de la santé et leur faire connaître la vision alternative et les ressources alternatives. »
(citation porteur de parole – AGA 2017)



© RRASMQ

PRENDRE LE TEMPS

L'engagement dans nos ressources permet aussi de nous arrêter, de nous déposer dans l'instant présent et de prendre du recul. Cet espace-temps développé dans l'organisme vient à se refléter dans nos vies, lors du retour dans la communauté et à la maison avec nos proches. Prendre son temps, cela fait longtemps qu'on le défend dans l'Alternative. N'est-ce pas un premier pas d'agir une transformation sociale ? Un engagement lent mais tout autant important pour ralentir la cadence d'une santé mentale pouvant être fragilisée par la vitesse de croisière que nous impose le système.



© Margaret Jean

FAIRE ENSEMBLE ET EN SOLIDARITÉ

Il y a dans chaque expérience beaucoup à apprendre et nous savons (et sentons) que le processus est tout aussi important que le résultat : le processus de mobilisation est lui-même transformateur pour les personnes et les groupes qui le vivent. Il nous permet de chercher ensemble des solutions et de rêver d'une société plus juste, solidaire et inclusive.

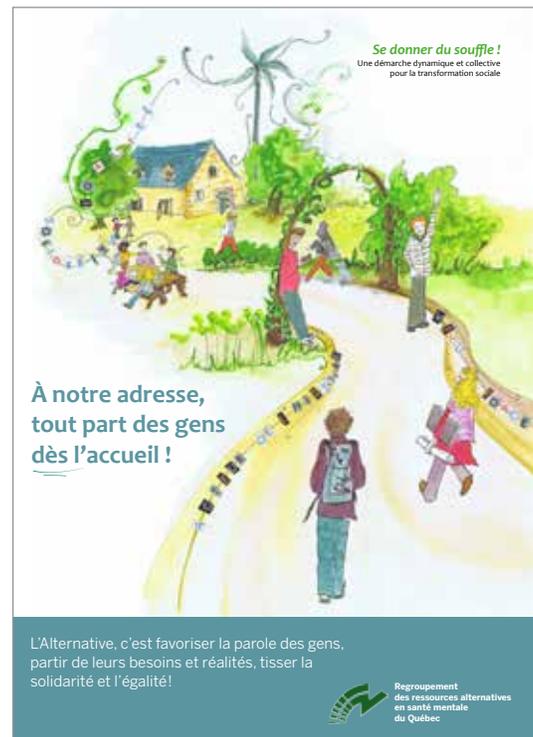
La transformation, elle se fait également par l'entraide et l'alliance entre les ressources alternatives qui partagent leurs bonnes idées et leurs manières de faire. Elles permettent ainsi au mouvement dans son ensemble de continuer à avancer, à se questionner, à produire des innovations collées aux besoins des personnes et aux valeurs qui sont nôtres.

L'alternative est un mouvement, un mouvement social, qui s'alimente par le vécu et l'indignation des personnes, la collectivisation de ceux-ci, l'élaboration de revendications. La démarche *Se donner de souffle* initiée en 2017, a permis de mettre en commun l'expérience des personnes premières concernées, d'élaborer des revendica-

tions et mettre en marche, notamment une mobilisation pour influencer notamment le prochain plan d'action en santé mentale. Surtout, cette démarche nous a permis de vivre l'éducation populaire à plusieurs niveaux, tant dans les ressources, les régions qu'au niveau national.

LA FORCE DE L'EXPÉRIENCE

Devoir se débrouiller avec rien, avoir été confronté à la solitude et à la stigmatisation. Certaines personnes peuvent se retrouvées fragilisées par une société incapable de les écouter. Ces efforts de survie qu'elles déploient à tous les jours de leur vie ne pourraient-ils pas aider une société tournée vers la performance ? Et si les personnes vulnérables de notre société possédaient une bonne partie des réponses ?



Appelons cela être renforcé par l'expérience.

Ce numéro parle de l'engagement des ressources envers ses membres, envers la société, OUI. Mais l'engagement des personnes pour survivre et s'entraider, souvent dans un contexte d'extrême solitude, mérite qu'on leur lève notre chapeau ! Les personnes sont encore là, engagées envers elles-mêmes et les autres. Elles sont au cœur des organismes communautaires et du mouvement alternatif ! ●



© RRASMQ

La fibre de l'engagement communautaire : portraits de 3 membres de *La Cordée* – ressource alternative en santé mentale

Par Annie Patenaude, collaboratrice au comité éditorial de *L'autre Espace*, aussi membre de *La Cordée*

Pour le plaisir de vous faire découvrir l'engagement bien présent dans de notre milieu, j'ai interrogé trois membres très impliqués à différents niveaux à *La Cordée*. Ces courts portraits de membres actifs vous donneront un bref aperçu de ce qui se réalise à l'intérieur et à l'extérieur de l'organisme grâce à eux et au support de la ressource.

MONIQUE ET LE GROUPE LES ENTRAIDEURS

L'important pour Monique P. est d'abord de faire partie de *La Cordée* et participer aux activités qui s'y tiennent : *« je peux m'impliquer et développer mon plein potentiel. Élargir mes horizons, relever des défis que je ne pensais pas être capable de faire. »*

La première fois qu'elle a assisté à une rencontre avec le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, c'est lorsque *La Cordée* a voulu implanter les valeurs de l'entraide de façon plus formelle bien qu'il y en ait de manière informelle. Par l'entremise du RRASMQ, Monique P. a reçu une formation à ce sujet.

Grâce au Regroupement, nous avons formé le groupe des Entraideurs dans notre organisme.

Depuis, un mardi après-midi par mois, la ressource consacre du temps avec ses membres afin qu'ils puissent y participer. Le deuxième étage du Centre de jour est alors réservé aux membres qui souhaitent s'y rencontrer.

Un thème est pigé au hasard lors d'un repas communautaire. Le thème peut toutefois être changé à la demande des membres lors du groupe des Entraideurs. Parfois, un membre l'anime et parfois c'est un ou une intervenante qui prend l'animation en charge. Partage, respect et confidentialité sont des valeurs très importantes lors de ces rencontres mensuelles.



REPRENDRE DU POUVOIR : MIREILLE L.

« *La Cordée, m'aide à réfléchir sur ma santé mentale et la façon dont je suis traitée.* » lance Mireille L. Les intervenants et les autres membres de la ressource l'aident à répondre à ses questions sur sa santé mentale.

Maintenant, elle peut questionner la médication que veut lui donner le psychiatre parce qu'elle a plus confiance en elle : « *cette confiance je l'ai gagné ici.* » Elle demande moins de médication sans vouloir arrêter complètement. Le psychiatre dit qu'elle a eu une belle transformation depuis qu'elle travaille à *La Cordée*.

Mireille s'implique au Conseil des membres : « *j'en apprends beaucoup en participant au conseil des membres, mais j'aimerais avoir plus de pouvoir pour les décisions. On ne nous laisse pas une certaine autonomie. À mon avis, il n'y a pas assez de manifestations, de lettres aux journaux à partir de la ressource La Cordée.* » Elle souligne également que les journées citoyennes nous tiennent en lien avec le Regroupement des ressources alternative du Québec et qu'elle espère pouvoir participer à une autre AGA pour se ressourcer en tant que membre. Finalement, Mireille conclut que « *une chance qu'il y a La Cordée, car c'est une belle ressource.* »



© RRASMQ

S'ÉPANOUIR À L'INTÉRIEUR ET À L'EXTÉRIEUR DE LA RESSOURCE : TOMMY L. C.

Pour Tommy, l'opportunité de s'impliquer à l'intérieur comme à l'extérieur de la ressource alternative est bien différente de ce que propose le Réseau de la santé publique. Il y voit des bienfaits et remarque que : « ça commence à bouger et que les valeurs alternatives portent leurs fruits. »

Il donne d'emblée l'exemple de son implication à l'École de travail social de l'Université de Sherbrooke où il suit une formation créditée pour devenir officiellement usager-entraîneur. Ce parcours universitaire de six sessions lui permettra d'entrer en contact, de manière privilégiée avec les étudiants en travail social. Il poursuit : « si je n'avais pas été impliqué avec la ressource (La Cordée) avec ses valeurs alternatives, est-ce que je me serais impliqué dans un cours à l'Université de Sherbrooke ? Probablement pas ! »

Il ajoute : « le sentiment d'appartenance à une ressource nous aide à ne pas nous sentir seul. Au niveau de l'engagement, quand t'as une idée, avec le RRASMQ, on essaie de tout faire pour la formaliser et que le message

Considérant...

- Les valeurs de l'Alternative (l'appropriation du pouvoir, la considération de la personne citoyenne, les rapports égalitaires) ;
- Que les personnes qui effectuent des programmes PAAS-action effectuent un travail au sein de nos organismes ;
- Le besoin de reconnaissance pour le travail qu'ils font ;

Il est résolu à l'unanimité de favoriser davantage l'inclusion dans le langage et les pratiques des ressources, de manière à éviter un langage étiquetant ou stigmatisant, du type : « Voici Serge notre PASS »

passé. » Depuis 2015, son témoignage est sur le site du RRASMQ et sa proposition lors de l'assemblée générale du Regroupement en 2019 a été adoptée et applaudie par ses pairs. C'est une source de valorisation. ●



Se mobiliser pour combattre les préjugés dans le système de santé : l'expérience de la démarche *Se donner du souffle Montréal*

Par Mathilde Lauzier, co-responsable au développement des pratiques et à la formation au RRASMQ

C'était à l'AGA du RRASMQ en juin 2018. Les représentante-s des ressources alternatives de la région de Montréal déambulaient entre des mosaïques exposant des torts subis par les personnes ayant un vécu en santé mentale. Les représentante-s de Prise II, CAMEE, Action Autonomie, du Centre de soir Denise-Massé, du Projet PAL et d'autres se concertaient autour du thème « **On ne nous croit pas, on met notre parole en doute à cause du diagnostic!** ». Une situation mainte fois rencontrée et pour laquelle les personnes en avaient assez!

Pour travailler sur cet enjeu, l'équipe du RRASMQ leur avait proposé d'animer des échanges autour du thème durant l'année. Le but étant de permettre aux personnes de résonner avec ce cri du cœur et tous les témoignages déjà amassés : « Ah ça arrive ces choses-là ? Oui ça m'est arrivé. » Un exercice d'échange

pour se raconter, se relier les uns aux autres et s'inviter à se mobiliser dans la suite.

Cette suite, c'était deux grandes rencontres, au printemps suivant, l'une pour mieux comprendre les causes de cette situation d'oppression vécue dans le système



de santé et l'autre, pour établir une revendication stratégique. Une trentaine de personnes s'étaient alors réunies.

« Bien que nous provenions de ressources différentes, bien que nous ayons tous des parcours de vie bien différents, nous avons vraiment l'impression de faire « UN ». Nous avons vécu tous et toutes la même violence. Maintenant, en groupe, au fil de nos partages d'expériences, nous n'avons plus aucun doute que ce que nous avons vécu était inacceptable et qu'ensemble nous pouvions amener des changements. » Julie Dode Poulin

Quelques personnes clés, Lisa, Paula, Ghislain, Denise et Cléo – des intervenant-e-s solidaires à qui on avait dégagé du temps – et des personnes premières concernées et militantes ont constitué un petit comité. Celui-ci a organisé les rencontres avec l'ensemble des militants et militantes et soutenu la mobilisation autour de la revendication. La création de ce petit groupe semblait essentielle pour assurer le leadership, les communications et le suivi auprès des autres militant-e-s n'ayant pas nécessairement accès aux technologies de communication.

« J'espère que l'expérience de travailler ensemble, participant-e-s et ressources, va continuer et se développer, car elle nous permet d'augmenter notre rapport de force et de vraiment nous connecter sur la réalité des personnes. » Ghislain Goulet, Collectif Action Autonomie

Dès l'automne 2019, une 3^e rencontre du grand groupe de militants et militantes avait lieu à Prise II pour établir plus précisément les actions à entreprendre. L'idée de créer une vidéo de témoignages afin de demander aux CIUSSS ciblés que les personnes premières concernées soient partie prenante des actions de lutte aux préju-

« Maintenant, en groupe, au fil de nos partages d'expériences, nous n'avons plus aucun doute que ce que nous avons vécu était inacceptable et qu'ensemble nous pouvions amener des changements. »

gés venait rallier le groupe. Mi-décembre, nous avons rendez-vous pour le tournage des témoignages. Grâce à une subvention de l'organisme Engrenage noir, une réalisatrice professionnelle allait nous rendre un produit de qualité.

L'histoire de cette mobilisation n'est pas terminée, elle progresse tout en faisant face aux aléas de la conjoncture, comme c'est le cas présentement avec



UNE JOURNÉE DE PARTAGE ET DE TOURNAGE DE TÉMOIGNAGES, PAR FRÉDÉRIC MAILLOT-HOUDE

Le 12 décembre 2019 est une date gravée dans ma mémoire. C'est la première fois que je vais à Prise II et je ressens cet endroit comme une maison de paix. Ce qui me frappe tout au long de la journée, c'est la manière dont nous agissons : nous avons échangé durant toute l'année autour du masquage diagnostique et nous voici maintenant réunis pour agir. C'est donc une journée qui se vit sous le signe de l'action. Cela me touche et me surprend, car je suis habitué aux longues prises de paroles interactives et passionnantes. Cette fois-ci, comme toujours, on nous donne l'initiative et on la prend, mais c'est pour agir et cela se vit dans le silence et le recueillement. Hé ! bien ! Les résultats en seront tout aussi impressionnants !

Première étape : nous réalisons une fresque illustrant le masquage diagnostique. Comme sur la pierre, mais dans la fragilité nous gravons nos témoignages qui sont marquants. Nos cœurs s'expriment et c'est bouleversant, car le sujet est gravissime. Je suis remué aux entrailles en lisant et relisant ce que nous avons écrit.

Le masquage diagnostique semble être un acte fréquent et répandu dans le continuum de soins en santé mentale puisque un grand nombre de personnes d'entre nous en sont touchées. Trop souvent nous est servi le type de réponse : « Vous n'avez rien », « c'est dans votre tête », « c'est votre maladie mentale ». Et cela, sans égards à notre parole ni à nos symptômes et ce, dans la plupart des cas, sans jamais procéder à aucun examen approfondi ce qui est pourtant un acte de routine pour d'autres patients qui ne présentent pas de diagnostic en santé mentale.



© RRASMQ

On nous répond : « c'est ta problématique », « c'est de l'hypocondrie ».

Des erreurs si flagrantes alors que nous sommes de bonne foi, cela est révoltant ! Personnellement, j'accorde beaucoup de valeurs à la parole de l'autre. Vérifier et sur vérifier est un acte absolument nécessaire si l'on se réclame de tout professionnalisme.

Le masquage diagnostique résulte en un non-soin, en ce sens c'est un non-acte médical. Pire qu'un acte médical raté, c'est le refus de l'acte médical qui aurait pu être salvateur ! Et c'est nous qui en souffrons les conséquences. Or, dans les cas les plus graves, quand notre vie est mise en danger alors qu'on a exprimé tous nos malaises et toutes nos douleurs de façons répétées à plusieurs intervenants et que personne ne nous croit et que personne ne nous prend au sérieux, alors il y a incurie et incompétence et abus de la personne. C'est le système qui est malade de ne pas nous croire !

la pandémie. Sans perdre de vue notre objectif ultime, nous pouvons constater à quel point déjà, le fait de s'être rassemblé pour se raconter, s'indigner, se rallier et comprendre ces histoires, nous fait bouger. Nous pouvons aussi souligner combien le travail d'alliance entre ressources et entre personnes premières concernées et intervenantes dans ce processus rend encore

plus évident la culture du mouvement alternatif et lui donne du souffle ! ●

« Une journée formidable, il se dégagait une grande solidarité, nous avons l'impression d'être fort, nous avons la conviction de pouvoir faire changer les choses. »



© RRASMQ

Se soigner par le militantisme et mettre son histoire au service de la société

Par Brigitte Lenoir, stagiaire en travail social au RRASMQ

Septembre 2019, une trentaine de personnes de différentes ressources alternatives se réunissent afin de réfléchir aux défis de la Gestion autonome de la médication. Les personnes premières concernées sont appelées à se regrouper pour parler de ce qui les touchent plus particulièrement. Elles se rejoignent sur plusieurs points : elles ont éprouvé des difficultés pour accéder à de l'information lorsqu'elles ont envisagé ou débuté une diminution ou un sevrage de leurs médicaments psychotropes ; elles auraient eu besoin d'entendre plus de témoignages sur le processus de sevrage ou de diminution et finalement, elles avaient un profond désir de collaborer à la mise en place d'actions en ce sens.

À la fin de la rencontre, alors qu'on se dit qu'on va se revoir pour continuer le travail dans quelques mois, elles interviennent : « Nous avons le temps et le goût de nous investir pour faire changer les choses, maintenant ! » Quelques semaines auparavant, je commençais mon stage au RRASMQ avec l'espoir de pratiquer l'intervention collective et de participer à des actions de transformation sociale. J'avais dans mon bagage tellement d'indignation face aux conditions de vie, j'avais

envie de remettre en question des pratiques du système... Proposer à ces personnes de nous rencontrer, dès maintenant, pour discuter de pistes à poursuivre ensemble était une occasion à saisir pour moi et pour elles.

Le RRASMQ s'est proposé de réunir les personnes intéressées et de s'unir à bâtir un projet de partage d'expériences dont l'objectif serait de faciliter l'accès à l'information et aux stratégies aidantes pour les personnes qui

réalisent un processus de diminution de médication ou un sevrage. Plusieurs ont répondu présents et se sont engagées à mettre leurs forces, leur expérience et leur savoir en commun afin de créer ensemble une plateforme web qui répondrait aux besoins qui avait été nommés. C'est ainsi que s'est mis en place le groupe de travail Vécu-GAM au RRASMQ.

L'engagement social peut prendre plusieurs formes. Lorsqu'il prend racine dans le vécu des personnes il s'en dégage une énergie, moteur d'action très forte. Au sein des ressources, on nous témoigne parfois des difficultés à mobiliser les gens. Devant une telle démonstration d'implication, on a voulu entendre les membres du

« Moi ça m'a pris 20 ans pour arriver à l'Alternative et à la GAM. Je n'ai pas envie que ça prenne 20 ans à d'autres. J'ai envie de rendre cela facile pour d'autres aussi. »

groupe sur leurs motivations à faire partie d'un tel projet, à s'engager socialement. Voici ce qu'ils nous ont répondu.

Marie explique ; « je fais cela parce que ça soigne mes traumatismes psychiatriques. Pendant 20 ans, j'ai été prisonnière du discours biomédical avec des psychiatres extrêmement fermés et moi je me sentais vraiment toute seule. Tu sais, pendant 20 ans, c'est comme ça que ça marche : « c'est nous qui décidons, ce n'est pas vrai tes effets secondaires, non, t'inventes, non ça me prouve que tu es inapte quand tu parles ». Tu sais, à force de te faire invalider, j'ai fini par vraiment douter de moi. Il y a un doute immense, qui est encore là d'ailleurs, qui n'est pas complètement rétabli. Je trouve qu'avec cet engagement-là et le militantisme que je fais, ça soigne un peu ces blessures-là. Et l'autre chose, c'est que j'ai envie de redonner. Moi ça m'a pris 20 ans pour arriver à l'Alternative et à la GAM. Je n'ai pas envie que ça prenne 20 ans à d'autres. J'ai envie de rendre cela facile pour d'autres aussi. Alors c'est pour ces deux raisons-là que je m'engage socialement. Je trouve le prix qu'on paye avec l'approche biomédicale très cher à notre intégrité physique et mentale. Dès que tu libères un peu et que tu donnes la liberté aux gens et dès qu'ils retrouvent leur énergie vitale, ils ont envie de se prendre en main, ils en ont envie ! C'est une question de vie ! Et la liberté, c'est ce que l'on a de plus précieux et on la perd. C'est pour cela que je trouve qu'il devrait y avoir plus de ressources

alternatives. Des ressources comme Prise II, le Rebond, CAMÉÉ, il devrait y en avoir à tous les coins de rue. Parce que les organismes communautaires, c'est plus facile que les hôpitaux. Je trouve cela dommage qu'il n'y en ait pas plus, alors, je vais travailler aussi là-dessus. C'est ça mon rêve. »

Lucie témoigne : « Ce qu'on a vécu on ne voudrait pas que d'autres le vivent. Quand on peut avoir d'autres moyens, pourquoi pas ! Pourquoi pas une alternative. Pis on ne comprend pas, quand on vit des choses très difficiles, pourquoi on passe au travers de ça, mais on comprend plus tard...c'est toujours pour aider les autres. Donner l'espoir aux autres que ça peut aller mieux. Pis

nous autres on est des *survivors*. On peut donner le courage à d'autres personnes. Moi c'est ma raison pourquoi je continue. Merci pour le groupe qui se fait ici. Merci qu'on ne lâche pas avec la GAM. »



Pour Myriam Anouk la « participation à ce groupe, c'est ma façon premièrement de donner au suivant. Parce que la GAM m'a permis d'avancer dans ma recherche de meilleure qualité de vie. Moi non plus je ne veux pas qu'une personne ait besoin de chercher pendant 15 ans pour trouver des réponses à ses questions. Ces questions-là sont justifiées et toute l'information que la GAM peut offrir devrait être justement offerte à un plus grand nombre de personnes. Et donc aider un plus grand nombre de personnes. Ça répond à des besoins aussi, des besoins réels. »

Quant à Julie Sigouin, elle est là « parce qu'on est des bâtisseurs, on est là pour améliorer la GAM. Parce que je veux avoir de l'amour, pour être heureuse dans ma vie et pour améliorer la situation pour les autres qui vont passer en arrière de moi. »

Alexandre partage : « Moi personnellement, je suis là pour en savoir plus. Que ce soit sur les médicaments ou sur les traitements non conventionnels. J'essaye d'en connaître un peu plus pour pouvoir mieux vivre et pour m'accepter moi-même. J'aimerais ça réussir à m'accepter, pis si je peux en aider d'autres à s'accepter pis à bien vivre leur vie, tant mieux. Ça nous amène à apporter des réflexions sur des choses qui nous font du bien quand on prend le temps de les dire. Pour faire sortir les gens de leur solitude. Les ressources alternatives, c'est un milieu tout-à-fait différent, beaucoup plus agréable pour les gens. »

À la lumière de ces témoignages, l'engagement social est un peu à l'image d'un pont que l'on construit avec toutes les roches qu'on a accumulées sur un chemin escarpé. Il

est plus facile quand on part des besoins exprimés par les personnes. Parce que la traversée, quand on l'a vécu, on en connaît les défis. Par amour pour son prochain, on souhaite qu'elle soit moins difficile, moins souffrante.

« Les gens ont en eux le désir et plus que le potentiel de participer à notre société. »

On a envie de contribuer à changer des choses. En se réunissant, on se rend compte qu'on est différents et différentes, mais que nos vécus ont des points communs, et surtout, que l'on est plus fort et riche des forces de chacun.e. Notre voix devient aussi plus forte. Participer à un projet ou une action collective, ça nous permet de créer ensemble nos rêves pour demain.

Ce que je retiens en tant qu'intervenante, c'est l'importance de l'inclusion sociale des personnes premières concernées dans les interventions qui les concerne. Ça vaut la peine de prendre le temps de faire les choses autrement. Les gens ont en eux le désir et plus que le potentiel de participer à notre société. On a tous besoin de sentir qu'on a sa place et qu'on peut apporter quelque chose aux autres. On fait de belles rencontres, on crée des liens, on apprend de nos semblables et on s'épanouit ensemble avec nos différences tout en apprenant à se connaître soi-même chaque jour un peu plus. On gagne en confiance en soi, envers les autres et en l'avenir. On a envie de s'impliquer encore et d'impliquer les autres ! C'est contagieux le militantisme ! ●





© Camisole, Clément de Gaulejac, 2019

Repenser les mesures d'« exception » en santé mentale

Par Camille Beaudoin et Pierre-Olivier Morin, stagiaires en travail social à La Cordée – ressource alternative en santé mentale

Au fil du temps, de nombreuses luttes nous ont permis des avancées considérables au plan des droits humains. Bien que ces précieux droits soient reconnus et protégés par nos institutions québécoises et canadiennes, il existe des situations exceptionnelles qui exigent la suspension temporaire des droits d'une personne pour assurer sa sécurité et celle d'autrui. Ces recours exceptionnels, à savoir les mesures de contrôle (contention physique et chimique, l'isolement), l'autorisation judiciaire de soins (AJS) ainsi que la garde en établissement, sont encadrées notamment par la Loi sur les services de santé et services sociaux (LSSSS) et le Code civil du Québec. Leur utilisation est justifiée notamment par la nécessité de protéger la personne envers elle-même ou pour autrui. Les conséquences pour ceux et celles qui les subissent ne doivent toutefois pas être minimisées, voire ignorées.

Malgré la volonté exprimée du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) de réduire, voire éliminer l'utilisation des mesures d'exception en santé mentale, l'Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) déplore que les mesures d'exception demeurent encore trop utilisées, notamment pour punir des

comportements dérangeants (AGIDD-SMQ, 2018). Pour les curieux, le portrait de la situation est d'ailleurs bien présenté dans une publication qui sera mise en référence au bas de l'article (AGIDD-SMQ, 2018).

Le recours aux mesures d'exception en santé mentale est un enjeu sensible, complexe et qui mérite une attention conséquente. C'est donc

avec la conviction que le changement est possible que La Cordée, ressource alternative en santé mentale et Pro-Def Estrie, organisme de promotion et de défense des droits en santé mentale se sont associés pour mettre au jour le projet d'un groupe de réflexion portant sur la recherche d'alternatives aux mesures d'exception, plus précisément sur les mesures de contention et d'isolement.

L'intention du projet était d'offrir un espace de liberté pour réfléchir et échanger de manière critique et créative sur les alternatives aux mesures d'exception en santé mentale. Il visait aussi à ce que les participant·e·s se réapproprient du pouvoir quant à la défense de leurs droits et que cette démarche personnelle puisse contribuer à un impact collectif. Le groupe de réflexion se voulait donc une contribution à la réflexion déjà entamée par divers acteurs tels que le MSSS et l'AGIDD-SMQ, avec comme spécificité, la perspective riche des usagers en tant que premiers concernés.

Cet article vous propose donc un bref tour d'horizon sur la démarche du groupe de réflexion ainsi que sur les résultats qui en sont ressortis. Au fil de la lecture, vous trouverez des témoignages de participants qui parlent de leur expérience vécue au sein du groupe.

Composé de sept membres, tous usagers de La Cordée et de deux stagiaires en travail social, le groupe s'est rassemblé à l'occasion de quatre rencontres. Celles-ci ont d'abord permis aux participants de s'approprier les définitions ministérielles des mesures de contrôle et de laisser place à leur vécu. Ensuite, des conseillères de Pro-Def Estrie sont venues présenter les droits et recours en santé mentale. Enfin, nous avons également pris le temps de rechercher des alternatives ensemble à partir d'expériences vécues ou encore à partir de pratiques innovantes déjà existantes au Québec et ailleurs.

Tout d'abord, les participant·e·s réitérent le caractère exceptionnel des mesures de contrôle et sou-

ignent qu'elles devraient être utilisées qu'en dernier recours uniquement, considérant les traces qu'elles laissent chez les personnes. Ils et elles soutiennent que les mesures d'exception sont l'affaire de tous, car ces dernières ont des conséquences non seulement pour ceux qui les vivent, mais aussi pour tous les témoins ainsi que pour le personnel soignant. Le fait de voir et d'entendre ces mesures être appliquées laissent des marques dans l'esprit des gens.

Le groupe demande à ce que la pratique des professionnels soit davantage axée sur la compassion et l'écoute. Bien qu'il soit conscient du contexte de travail actuel axé sur la productivité et l'efficacité, il rappelle l'importance d'un rapport égalitaire et humain dans un contexte de soins. Les participant·e·s dénoncent d'ailleurs les pratiques qu'ils et elles

jugent parfois infantilisantes, celles-ci étant incohérentes avec leur désir de se sentir égaux et respectés. Les participant·e·s valorisent des pratiques déjà existantes telles que le fait de prendre des repas avec le personnel pour réduire l'écart inégalitaire ressenti dans la relation. Ils et elles soutiennent que les épisodes de soins devraient permettre non seulement la stabilité, mais aussi un pas vers le rétablissement.

« Les mesures de contention sont rejetées par toutes les personnes hospitalisées. On demande que la personne qui doit subir une mesure de contention soit informée du traitement et qu'une personne de son environnement soit présente lors de cette information. De plus, il serait souhaitable qu'un lieu de méditation soit installé dans le milieu hospitalier. »



© Hirondelle, Laval Coté, 2012

Beaucoup de solutions positives ont été envisagées et ce qui semble clair, c'est qu'on doit réviser les mesures de contention présentement utilisées dans le domaine hospitalier. La réflexion m'aura permise d'avoir un certain pouvoir sur ce qui pourrait devenir un meilleur lieu pour les gens souffrant de maladies mentales. Cependant, malgré le fait qu'on a parlé du milieu hospitalier, il serait préférable qu'il existe un milieu réservé vraiment aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Un milieu à créer...»

— Anonyme

« En prévention, l'équipe soignante pourrait construire avec la personne et leurs proches un « plan de réaction ». Ce plan permettrait de prévoir avec la personne ce qui pourrait être mis en place en cas de crise ».

Les participant·e·s nomment avoir ressenti souvent du mépris et le poids des préjugés liés à la santé mentale de la part du personnel des établissements de soins, nourrissant l'idée qu'ils sont dangereux. Ils et elles proposent davantage de formations pour le personnel œuvrant en santé mentale dans le but que celui-ci soit à jour avec les meilleures pratiques reconnues. De plus, le développement des connaissances devrait être supporté par des formations qui préconisent des approches personnalisées permettant de prendre en compte la personne derrière son diagnostic. Ils et elles souhaiteraient que leur histoire personnelle soit prise en compte, tout comme leurs valeurs et leurs croyances. Finalement,

les participant·e·s croient que tous ces facteurs pourraient favoriser un climat permettant la prévention et la diminution des crises et par le fait même, des mesures d'exception.

Quant aux alternatives, le groupe propose de mettre l'accent sur le dialogue entre le professionnel et l'usager avant, pendant et après la crise. En prévention, l'équipe soignante pourrait construire avec la personne et leurs proches un « plan de réaction ». Ce plan permettrait de prévoir avec la personne ce qui pourrait être mis en place en cas de crise et d'explorer ses réactions habituelles

afin de s'adapter à la personne. Les mesures d'exception pourraient aussi être expliquées à la personne dès son entrée à l'hôpital.

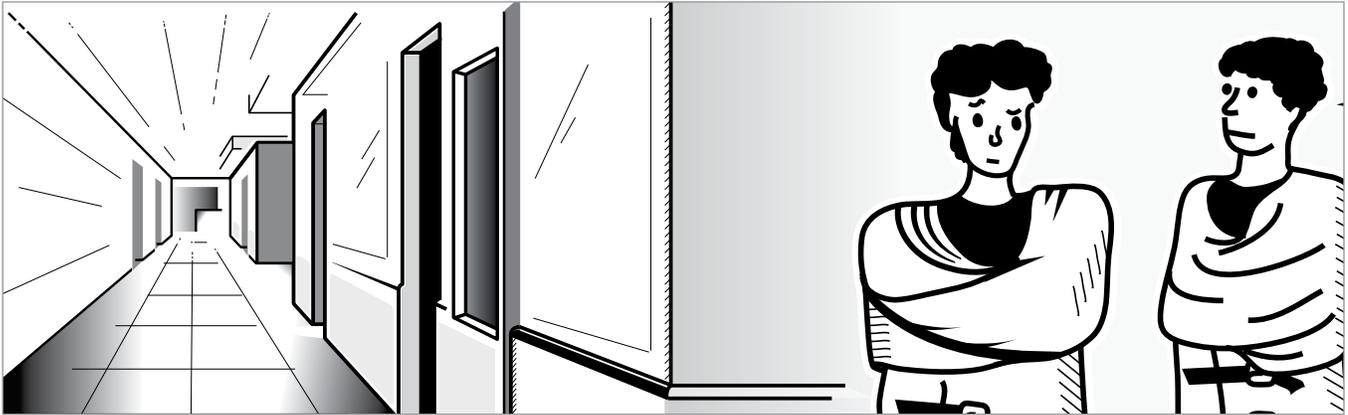
Pour ce qui est de l'intervention durant la crise, les participant·e·s rappellent l'importance des approches de pacification telle que le propose l'approche OMEGA¹. De plus, être accompagné pendant une crise permettrait de ne pas se sentir seul et laissé à soi-même. Par exemple, ils proposent la présence de pairs-aidants sur les étages en milieu de soins, car ceux-ci ont une excellente compréhension de l'expérience vécue. Également, pour contrer la solitude que les usagers peuvent vivre lors des hospitalisations, ils insistent sur

la présence de leurs proches dans de tels moments bouleversants et aimeraient que les visites soient plus longues et fréquentes.

« J'ai connu le Centre de jour en santé mentale, La Cordée, il y a 3 mois. J'ai tout d'abord déménagé à Sherbrooke suite à un long processus. J'ai un suivi en santé mentale depuis maintenant 10 ans. J'ai été diagnostiqué avec un trouble de personnalité limite lorsque j'avais 18 ans. J'ai moi-même connu les hospitalisations et les mesures utilisées pour favoriser la sécurité des patients. J'ai constaté que malgré la bonne foi de certains employés et du protocole, certaines mesures ressemblaient beaucoup à de l'abus plutôt qu'à des mesures de sécurité. Considérant que nous sommes soit disant dangereux pour nous-mêmes ou autrui, je crois que ce terme devrait être sérieusement revu ou reconsidéré.

Certaines mesures semblent infantilistes pour certains patients. Ayant moi-même eu ce sentiment, j'ai longtemps mis en doute mes capacités, mon besoin d'indépendance, croyant que j'étais incapable de m'occuper de moi-même. Mais malgré mes difficultés, je vis très bien. Je me suis mise beaucoup de bâtons dans les roues auparavant. En 10 ans, j'ai toujours vécu seule en appartement et me suis toujours débrouillée seule. J'ai eu quelques emplois et j'ai toujours eu des projets. Le projet sur les alternatives en santé mentale est une idée lumineuse. J'ai beaucoup appris et j'ai bien aimé partager mes expériences avec les autres. Tout ce processus a été positif, les partages, les témoignages

1- Le programme de formation Oméga vise à développer chez l'intervenant du secteur de la santé et des services sociaux des habiletés et des modes d'intervention pour assurer sa sécurité et celle des autres en situation d'agressivité.



© Clément de Gaulejac, 2020

ainsi que les visites d'organismes ne m'ont pas du tout laissée indifférente. J'espère que cela pourra apporter quelques changements et que nous serons entendus. » — Anonyme

Enfin, après l'application d'une mesure de contrôle, le personnel devrait faire un retour avec la personne et lui offrir un espace d'expression et que l'équipe se réajuste quant aux futures réactions de crise. Toujours dans l'optique de la prévention, le groupe propose des salles d'apaisement permettant de se recentrer et vivre ses états d'âme, chose rare durant les hospitalisations. Les salles rêvées par le groupe seraient zen et intimes et munies d'éléments familiers comme de la musique douce, des livres de relaxation, un lit chaleureux, un divan ainsi que des collations. Ces espaces sont d'ailleurs déjà utilisés au Québec dans certains établissements. Le groupe propose aussi d'avoir un meilleur accès aux activités occupationnelles ce qui leur permettrait de se changer les idées et de ne pas seulement focaliser sur leur problème. Ils et elles proposent par exemple des moments consacrés à faire du sport, de l'art, de la musique, des jeux vidéo ou de société. Enfin, un membre de La Cordée critique la contention chimique

qui est souvent trop forte et propose des traitements naturels alternatifs.

Finalement, le groupe soutient que les ressources communautaires doivent être davantage reconnues pour le filet de sécurité qu'elles déploient, agissant en prévention de certaines crises et hospitalisations. Ils et elles espèrent être entendus et de voir des changements s'imposer. Rappelons que la recherche d'alternatives aux mesures d'exception est un dossier qui date et qui se doit d'être présent dans l'agenda politique. Cette année, le contexte de création d'un nouveau Plan d'action en santé mentale est propice à l'émergence de changements.

Le 15 mai 2020 a eu lieu la journée nationale « Non aux mesures de contrôle » organisée par l'AGIDD-SMQ, ce qui espérons-le permettra d'offrir la visibilité que le sujet mérite.

Nous tenons à remercier grandement les participant·e·s du groupe de réflexion aux mesures d'exception en santé mentale, sans quoi ces belles alternatives n'auraient pas pu voir le jour. Nous remercions également les deux personnes qui ont accepté de partager leur expérience au groupe de réflexion. Camille Beaudoin et Pierre-Olivier Morin, stagiaires en

Service social de l'Université de Sherbrooke, avec l'inestimable contribution du groupe de réflexion sur les alternatives aux mesures d'exception en santé mentale. ●

Bibliographie

Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ). (2018).

Psychiatrie : Un profond changement de modèle s'impose. p.9. Repéré à <http://www.agidd.org/wp-content/uploads/2018/12/Psychiatrie-brochure.pdf>

Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS). (2002). Orientations ministérielles relatives à l'utilisation exceptionnelle des mesures de contrôle : Contention, isolement et substances chimiques. p.15. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2002/02-812-02.pdf>

Coordonnées

La Cordée, ressource alternative en santé mentale Pro-Def Estrie

305 rue Dufferin 1255, rue Daniel, bureau 116, Sherbrooke (Qc) J1H 4M5 Sherbrooke (Qc), J1H 5X3

819 565-1225 819 822-0363

1 800 561-0363

lacordee@lacordeerasm.org info@prodefestrie.org

www.lacordeerasm.org
www.prodefestrie.qc.ca
www.facebook.com/lacordeerasm
www.facebook.com/prodefestrie



© Vaisseau d'or (des Moulins)

La journée de l'Alternative en santé mentale au Vaisseau d'Or (des Moulins)

Par Lissa D.-Boulangier et Lisette Dormoy, respectivement intervenante et coordonnatrice du Vaisseau d'or (des Moulins)

L'approche alternative en santé mentale est souvent méconnue de la part de la population de la région de Terrebonne. Les personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale sont également très stigmatisées et marginalisées. En tant qu'organisme communautaire autonome œuvrant dans le domaine, il est du devoir du **Vaisseau d'or (des Moulins)** de briser les préjugés de la communauté envers la santé mentale et d'informer la population sur les ressources qui sont mises à leur disposition pour se sortir de situations de vie pouvant, parfois, être difficiles. Dans cette optique, **la Journée de l'Alternative en santé mentale** est la plateforme idéale pour rencontrer la population, publiciser les organismes communautaires autonomes et discuter de la santé mentale.

À chaque année, dans le cadre de *la Journée de l'Alternative*, des actions sont entreprises par le **Vaisseau d'Or (des Moulins)** pour s'assurer d'une bonne visibilité auprès de la communauté. Les membres utilisateurs de la ressource s'impliquent avec les intervenant-e-s pour organiser et participer à cette journée de sensibilisation. Les *Galleries de Terrebonne* (centre

d'achats) et *Exo* (terminal d'autobus) sont des endroits prisés par l'organisme, car ils permettent de rejoindre une grande quantité de personnes en très peu de temps.

Pour obtenir l'endroit et la disponibilité des kiosques, les intervenant-e-s de la ressource contactent au moins deux semaines à l'avance les responsables des endroits.



© Archive personnelle, Vivian Labrie

Penser librement et donner au suivant : première partie

Entrevue avec Vivian Labrie

Propos recueillis par Anne-Marie Boucher, début mars 2020

RRASMQ : Vivian, tu es une figure militante marquante au Québec et une personne qu'on aime beaucoup par ailleurs. Tu es connue pour ton rôle dans la fondation du Collectif pour un Québec sans pauvreté et dans l'adoption par Québec, en 2002 d'une Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Tu es également une collaboratrice du RRASMQ depuis de nombreuses années. Qu'est-ce qui t'a mené à l'engagement social ?

VL : Je pense que ce sont des choses qui se sont déclenchées à l'époque du Cégep et dans les années 70. Et c'est dans les années 1980 que mon implication a pris la forme qu'elle a présentement. En gros, il y a eu trois grandes influences.

La première a été le fait d'avoir pu fréquenter des groupes qui étaient actifs sur des questions sociales, en solidarité internationale notamment. Au Québec, il y a eu tout l'impact d'un mouvement chrétien de gauche, qui était là depuis un bout de temps, qui invitait à faire de l'analyse sociale en portant attention à la justice sociale. Ça permettait de rencontrer une spiritualité ouverte et la question de la solidarité dans nos vies. La théologie de

la libération et l'approche conscientisante véhiculaient l'idée de partir des gens qui vivent les situations, de partir des plus pauvres et de travailler ensemble.

Une autre source d'influence : c'est quand, dans les années 70, j'ai fait de la recherche sur les contes. J'ai exploré comment les conteurs de la tradition orale, au Québec et en Acadie, apprenaient les contes, les transmettaient et les mémorisaient. J'étudiais en psychologie sociale, et c'était fascinant de collaborer avec ces conteurs et conteuses, qui étaient vus comme étant dans la marge. Comme Alvina qui ne savait pas lire ni écrire mais qui savait 500 chansons par cœur ! C'étaient des personnes qui avaient une grande connaissance ! C'était mon université sur le terrain. Et ça, ça m'a persuadée qu'on sait *plus* et on sait *mieux* quand on a recours à l'intelligence des gens. J'écoutais ce que les gens me disaient et j'apprenais beaucoup. Ça se croisait avec ce que les chercheurs disaient et ça me permettait de comprendre mieux, d'en apprendre plus ! Par exemple, les conteurs m'expliquaient comment ils apprenaient les contes, en suivant le chemin du conte, et leur manière de faire était la même que les orateurs romains, comme Cicéron dans

l'Antiquité. Et ça, les chercheurs sur les contes n'avaient pas repéré ça. Ça m'a fait comprendre l'importance de recourir à l'intelligence des gens.



© Archive personnelle, Vivian Labrie

La troisième source d'influence touche la question de l'organisation : savoir s'organiser, mener une lutte, ça me vient de l'expérience des garderies, au début des années 80. Ma fille avait eu une place à la Garderie coopérative St-Jean-Baptiste (à Québec). J'ai aimé la manière dont les gens travaillaient ensemble, la pédagogie avec les enfants, la manière dont nous, comme parents, on était impliqués dans la vie de la garderie. On était dans un regroupement qui avait toute une vie de regroupement. Les garderies ont gagné beaucoup de choses à cette époque ! Si on a un réseau de garderies aujourd'hui, c'est grâce à toutes ces luttes menées partout au Québec. Ça m'a montré qu'on pouvait être ensemble dans une lutte. Qu'il fallait être créatifs. J'ai été impliquée dans une lutte pour de nouveaux locaux. On en a fait des affaires pour gagner ! On a fini par réussir à avoir une subvention que la ville voulait mettre sur des routes.

Ça m'a montré qu'ensemble, à partir de pas grand-chose, on peut décider de dire : nous c'est ça qu'on veut. Et non seulement c'est ça qu'on veut, mais on peut s'organiser pour que ça soit ça qui arrive, et avoir des résultats.

RRASMQ : C'est un mélange d'engagement spirituel, relié aux autres, en ayant une éthique face aux autres puis en même temps une expérience très très pratique sur le fait que les gens sont intelligents, savent des choses, et que si on se met ensemble, on peut faire des gains !

VL : Oui, tout-à-fait. Avec la prise de conscience qu'il y a des choses injustes. Ça, ça a commencé dès le terrain

de recherche en Acadie, parce que les gens vivaient avec très peu de choses, dans beaucoup de pauvreté. Apercevoir qu'on a une responsabilité collective, que ce sont les règles du jeu de la société qui font que c'est comme ça ! Et pour la dimension spirituelle, notre besoin de souffle, de pouvoir se connecter à ce qui donne du souffle !

RRASMQ : L'espoir, d'une certaine façon.

VL : Oui, être dans des groupes qui avaient du souffle, c'était bon.

RRASMQ : C'est ce qui compte, parce que, pour avoir envie d'agir ensemble, je pense qu'il faut s'aimer, et aimer l'autre. C'est ça qui nous nourrit dans l'action. C'est l'amour qu'on a pour les autres.

VL : Oui, c'est fondamental dans l'expérience humaine et ça prend toutes sortes de formes. Quand c'est dogmatique, c'est dur à vivre. J'ai découvert dans ces années-là que je n'aimais pas le dogmatisme.

RRASMQ : Comment en as-tu fait l'expérience dans tes années de militantisme ?

VL : Quand il n'y a pas d'écoute, quand on sait d'avance ce qui est bon pour les autres, quand il n'y a pas d'espace pour explorer au-delà de la ligne. Parce qu'on se donne des lignes d'action mais parfois, ça vaut la peine de garder de l'ouverture parce que les gens vont emmener des idées qui pourraient nous faire avancer. Peu à peu, je me suis installée dans *l'école du ferme et parlable* (note du RRASMQ : soit avoir de la fermeté mais rester en dialogue). Mais quand c'est pas parlable et que c'est juste ferme, c'est très difficile d'avancer parce qu'on perd l'ouverture aux autres.



© Archive personnelle, Vivian Labrie

RRASMQ : Y compris lorsqu'on revendique devant des personnes en situation de pouvoir... Est-ce que tu sens que cette posture alliant fermeté et dialogue, le « ferme et parlable », a permis de faire avancer les luttes ?

VL : Oui, je le pense. Parce que ce n'est pas qu'une question de rapport de force... On peut faire des gains sur cette base, mais si l'autre, qui est aussi une personne, ne se convainc pas du bien-fondé de ce que tu proposes, ça sera fait de manière forcée, en surface. De sa posture à elle qui est dans une autre manière de penser, on peut aussi apprendre et ajuster ensemble, autrement, les règles du jeu. L'ingrédient de l'ouverture est fondamental, mais ça ne veut pas dire être mou. Je suis assez connue pour être entêtée dans certains milieux, mais ça n'empêche pas l'ouverture. L'entêtement sur un horizon auquel on croit et qu'on cherche à faire avancer, ce n'est pas de la fermeture, c'est autre chose.

J'ai vu ça aussi du côté de l'éducation populaire, quand on récupère l'éducation populaire comme étant l'idée de simplifier des contenus pour les faire passer auprès de personnes qui ont peu de scolarité. Pour moi ce n'est

pas ça l'éducation populaire, c'est au contraire chercher ensemble en ayant la conviction, au point de départ, qu'il y a des choses qu'on ne sait pas et qu'on va apprendre et qui vont venir d'autres personnes, avec ou sans scolarité.

RRASMQ : Oui, ça implique alors qu'on est dans des rapports qui se veulent horizontaux : on part de différentes places, mais tout le monde a une culture, un savoir, une intelligence et on peut construire ensemble.

VL : Ça revient à dire qu'on est les morceaux d'un casse-tête qu'on peut construire ensemble. Nos morceaux ne sont jamais complets et c'est tellement agréable, quand on se rencontre et qu'on se complète.

RRASMQ : Oui, pour faire ça, il faut avoir une curiosité réelle de l'autre (ce qui est le cas pour toi), de découvrir comment la personne pense et vit. C'est peut-être pour ça que tu es une chercheuse, tu aimes chercher... plus qu'une trouveuse peut-être ?

VL : Je ne suis pas une personne qui fait des hypothèses a priori pour les prouver. J'essaie de mieux comprendre comment les choses fonctionnent. ●





© Claudia Collard

Ensemble debout pour leurs droits parce qu'ils sont tanné-e-s d'être pauvre !

Par Annie Patenaude, collaboratrice de L'autre Espace

Indignés face aux difficultés rencontrées avec l'aide de dernier recours, aussi appelé aide sociale, les comités Tanné-e-s d'être pauvres de l'Ensoleillée, ressource communautaire de Mégantic et Ensemble debout pour nos droits de l'Action Plus de Sherbrooke s'engagent à revendiquer leur droit à la dignité auprès de nos leaders politiques.

Le comité *Ensemble debout pour nos droits*, se mobilise depuis 2018, pour changer les mentalités, défaire les préjugés et revendiquer les droits des personnes assistées sociales. Le groupe s'est fortement inspiré des actions du comité *Tanné-e-s d'être pauvres* de l'Ensoleillée, fondé en 2014 par Sylvain Beau-doin. Ce dernier, grâce à la force de ses membres, a réussi à obtenir 2 466 signatures pour sa pétition « La pauvreté, ça tue » déposée à l'Assemblée Nationale en 2015. L'objectif du comité (issu de la ressource L'Ensoleillée)

est de sortir du cercle vicieux de la pauvreté, de l'exclusion sociale et d'abolir les préjugés face à leur situation précaire. Le 18 février 2020, les deux groupes se sont rencontrés officiellement afin d'apprendre à mieux se connaître.

À l'issue de cette journée de partage, trois revendications communes ont été soulevées. Celles-ci seront soutenues par un solide argumentaire développé par les membres des deux organismes communautaires. Ces revendications

seront connues du public et du ministère par l'entremise d'une campagne qu'ils auront à imaginer à travers leurs discussions.

D'ailleurs les membres des deux groupes se sont entendus pour dire qu'il restait beaucoup de travail à faire pour se sortir de la pauvreté. Ils ont soulevé qu'ils n'avaient pas choisis d'être prestataires de la solidarité sociale ou de l'aide sociale. Ce sont des circonstances hors de leurs contrôles tels ; maladies, deuils, blessures physiques, difficultés à travailler sous pression (selon ce que demande le système capitaliste actuel), pour ne nommer que celles-là, qui les ont amenées dans cette situation. Les membres des comités ne demandent pas mieux, pour reprendre leur expression, que «de contribuer à la société québécoise. »

Ensemble, les vingt-deux personnes réunies se sont entre autres entendues pour dire que leurs besoins essentiels sont difficiles à combler à cause d'un montant insuffisant reçu au début de chaque mois. Ces gens, qui sont privés des ressources nécessaires pour tout simplement répondre à leurs besoins de base, ont décidé de s'unir pour revendiquer de meilleures conditions de vie.

L'union des membres des deux organismes, démontre également que ce profond engagement social les amène

à développer leur esprit critique afin de les aider à se poser des questions sur leur situation et à prendre position sur des enjeux comme la précarité de leur situation financière. Le but est de leur redonner leur dignité, le pouvoir sur leur vie et également de briser leur isolement social. ●

Ensemble... ils s'unissent pour leurs droits.

Ensemble... ils portent leurs voix pour le plus grand nombre de québécois et québécoises vivants des situations similaires.

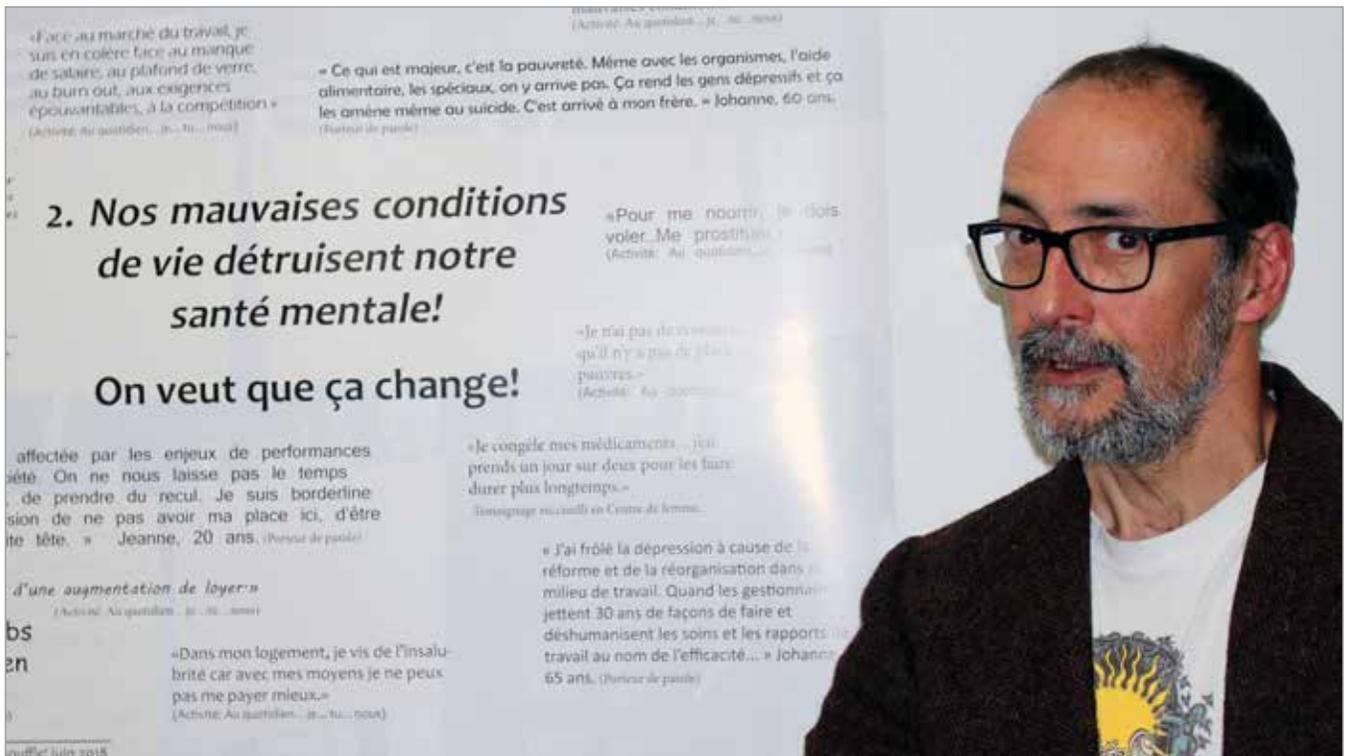
Ensemble... ils s'engagent à se créer une vie digne de leur valeur humaine.

Ensemble... ils sont plus forts.

Si vous souhaitez rejoindre ce mouvement de solidarité, n'hésitez pas à entrer en contact avec les organismes :

- L'Ensoleillé : ressource communautaire de Mégantic ensoleilaccueil@gmail.com
- L'Action Plus de Sherbrooke info@actionplussherb.org





© RRASMQ

Se transformer soi et participer à transformer la société

Par Peter Belland, membre du Phare Source d'entraide, administrateur au RRASMQ et représentant au Collectif pour un Québec sans pauvreté

L'implication des membres dans nos ressources se manifeste de plusieurs façons. On peut dire que seulement l'acte de présence, lors d'activité d'entraide par et pour, contribue de façon significative à la transformation immédiate du milieu. Briser l'isolement, se faire des amis avec qui discuter, c'est déjà vivre une transformation. Pour ma part, quand je me suis joint à cette ressource, j'étais malade et fâché de l'être. J'avais honte et je portais plusieurs préjugés qui nourrissaient cette honte.

Je trouve que les diverses formes d'implication comme recevoir un soutien et une aide à réaliser un projet d'art ou de cuisine collective, collaborer à la rédaction d'un journal interne, décider ensemble de porter une revendication, permettent aux membres de retrouver une certaine dignité, de se réapproprier du pouvoir sur leur vie. Un besoin de redonner se manifeste parfois sous la forme d'une implication plus bénévole et volontaire. Signe d'un retour à la vie active et participative.

Mais plus encore, ma ressource est un espace pour dire l'injustice vécue et partir de celle-ci pour s'engager dans la transformation sociale. À l'intérieur d'activités d'éducation populaire, de vie associative et démocratique, nous partageons nos expériences de vie. Desquelles on peut identifier le commun qui nous consterne : l'isolement face aux discriminations, la surmédicalisation, la pauvreté, les besoins d'écoute... C'est en faisant place à cette parole et expertise, que nous arrivons à com-

prendre la racine des torts et de l'injustice sociale. Naturellement, émergent des aspirations de changement qui nous unissent comme groupe de citoyens. La formulation d'une revendication et d'un argumentaire basé et porté par la parole du groupe, nous engage plus fortement dans la mobilisation.

« Enfin je comprenais comment mon implication allait être bénéfique pour moi. Je n'étais plus démunie. J'avais avec moi toute la solidarité d'un groupe pour qui l'importance d'agir se faisait ressentir. » Peter

L'an dernier, lors de la démarche *Se donner du souffle* animée par le RRASMQ, 4 ressources de la région se sont rassemblées autour de la question des conditions de vie. Ensemble, nous avons choisi de revendiquer un revenu de citoyenneté décent pour lutter contre la pauvreté et ses conséquences sur notre santé mentale. Nous avons été supportés pour dire l'injustice, se donner un objectif, trouver des idées pour la faire avancer, mais nous devons par la suite nous organiser pour mettre le plan en application, nous étions en terrain inconnu et avions besoin de ressource. À ce moment-là, s'est présentée l'opportunité de nous allier au nouveau comité Dignité, une initiative d'Action Plus, qui vise à lutter contre les préjugés associés à la pauvreté. Aller chercher des alliés dans cette lutte était une façon pour nous d'assurer une continuité à notre mobilisation.

Les dynamiques qui existent entre les gens sont multiples et complexes. Elles contribuent extraordinairement à l'évolution des idées et à l'émergence de pistes de solutions. Une multitude de campagnes menées par des groupes citoyens, comme le 5_10_15 ou la marche des femmes, font état de cette implication. Mais de lourds enjeux font obstacles et inhibent parfois la mise en application de ces idées innovantes. Le sous-financement des ressources limite la portée des partages et la mobilisation. La lenteur des progrès porte aussi le risque de démobiliser et freiner les motivations. Quand même inspiré par l'histoire et l'importance du travail à accomplir, inspirés à porter la parole des plus vulnérables, la parole du commun et les cris du cœur, les tra-

Aller chercher des alliés dans cette lutte était une façon pour nous d'assurer une continuité à notre mobilisation.

vailleurs et travailleuses ainsi que nos membres citoyens et citoyennes, participent ensemble à la réalisation du projet commun, d'une société plus juste et égalitaire qui agit sur les déterminants qui nous concernent.

« Je n'étais plus le même. ». Peter Belland. ●



© RRASMQ

Participants de la démarche *Se donner du souffle*, Estrie.



© Le printemps revient toujours, Marie Thibaut, 2020

Penser librement et donner au suivant : deuxième partie

Entrevue avec Vivian Labrie

Propos recueillis par Anne-Marie Boucher, début mars 2020

RRASMQ : Tu poursuis aujourd'hui un travail de militante et de chercheuse engagée. Veux-tu me parler de ton travail de chercheuse et de l'atelier d'animation que tu as créé en collaboration avec le RRASMQ ?

VL : Oui, et ça va m'emmenner à parler de la lutte qu'on a menée pour un Québec sans pauvreté. Plutôt que d'être seulement contre quelque chose, on a réfléchi à ce à quoi ressemblerait un Québec sans pauvreté. C'est plus inclusif d'une certaine manière et ça évite le piège de lutter contre les pauvres plutôt que de lutter contre la pauvreté. À travers ça, tu l'as mentionné, on a eu une loi en 2002, mais on a d'abord travaillé au plan citoyen

dans les années 90. On a été plusieurs regroupements à s'organiser ensemble, devant une réforme sur l'aide sociale qui allait instaurer des mesures punitives pour les jeunes. On réagissait à ça. L'aide sociale, c'est déjà pas beaucoup pour vivre. On se disait que ça prendrait une loi pour battre cette loi, soit une loi qui aurait comme objectif l'élimination de la pauvreté. On a organisé un parlement de la rue en 1997 et au début de 1998, on s'est mis plusieurs à imaginer ensemble ce que serait la loi qu'on voudrait. Ça a mené à la création du Collectif pour une loi sur l'élimination de la pauvreté (devenu ensuite le Collectif pour un Québec sans pauvreté).

On voulait voir plus loin que la réforme de l'aide sociale. Dans cette démarche, on se demandait : comment on sait quand on est dans une société sans pauvreté ? Ça prenait des indicateurs mais en même temps, la pauvreté, ce n'est pas qu'économique, mais c'est *aussi* économique ! Il fallait s'occuper des chiffres, et aussi de ce qu'il y a en dehors des chiffres.

RRASMQ : Quand tu dis que la pauvreté ce n'est pas qu'économique, qu'est-ce que tu veux dire ?

VL : « Il faut regarder les contes en arrière des comptes », dit mon ami et collègue français Patrick Viveret. Autrement dit, il y a des imaginaires sur la société, des façons de voir qui colorent notre manière de penser l'économie. Si on ne change pas notre regard sur la manière dont les choses se passent, on va continuer à jouer selon les mêmes règles. Il y a de la pauvreté dans notre société, on parle beaucoup de l'échelle sociale. Des appels de recherche concertée ont même été lancés sur le thème « Quel est l'état de l'ascenseur social ? ». Mais est-ce si normal, cette notion d'ascenseur social ? Est-ce dans ces règles-là qu'on veut fonctionner ? Est-ce qu'on veut toujours monter ? Est-ce qu'on veut vraiment une croissance sans limite, avec des inégalités qui seront là quand même, dans un contexte d'urgence climatique en plus ?

La pauvreté, c'est à la fois l'expérience de ne pas avoir assez pour vivre, et tout ce qui vient avec. Je pense à l'image de Pierre, quand on a fait un carrefour de savoirs sur les finances publiques à la fin des années 1990. Pierre avait cette image : un trou, l'échelle sociale à côté, avec un premier barreau hors de portée... et, en plus, le barreau était cassé. La société reproduit les inégalités... d'où l'intérêt de se demander ce qui fait du sens dans notre vie, comment on voit notre chemin, comment on se situe par rapport à l'égalité, aux inégalités, et aux règles du jeu.

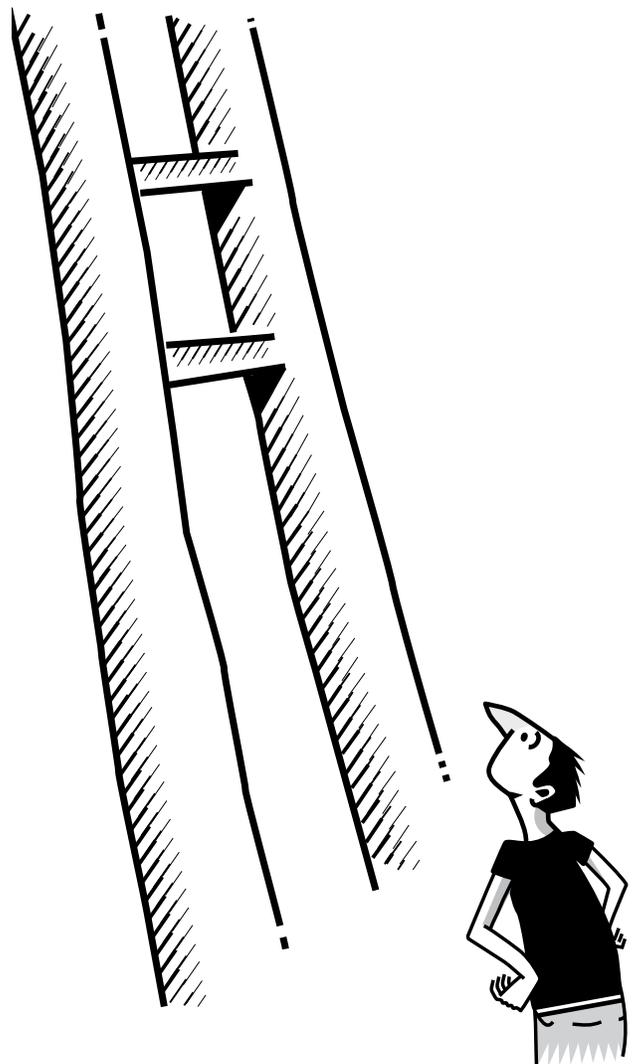
Dans une société où on insiste beaucoup sur le travail, où on a besoin, tout un chacun, de faire des efforts pour bien vivre ensemble, il me semble que le travail à temps plein devrait faire sortir de la pauvreté. C'est économique, mais ça touche aussi les règles du jeu.

Quand le ministre Blais a instauré le programme Objectif emploi en 2018, il a de nouveau modifié la loi de l'aide sociale pour mettre des pénalités, il a changé les règles du jeu. Pourtant, on avait fait un vrai gain en 2002, dans la Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion

sociale, qui prévoyait l'abolition des sanctions liées aux parcours obligatoires. On avait fait indiquer aussi que les personnes **font** les premières à agir pour s'en sortir. Alors normalement on ne devrait pas chercher à contrôler les comportements des gens dans leurs efforts, puisqu'ils font déjà ce qu'ils peuvent ! Pendant dix, douze ans, il n'y a plus eu ce genre de sanctions. Le programme Objectif emploi les a ramenées. En même temps, il semble qu'il n'y a pas beaucoup de sanctions en réalité. Il faut dire que la prestation d'aide sociale de base est déjà tellement basse que les gens vont préférer subir l'obligation de parcours.

RRASMQ : Et concernant la recherche que tu fais en ce moment, comment ça se passe ?

VL : Quand il y a eu un appel de recherches en 2015 sur l'ascenseur social, on s'est dit, dans l'équipe ERASME dont fait partie le RRASMQ, qu'on irait explorer les



images qu'ont les gens pour parler de leurs buts dans la vie, pour parler de l'égalité et des inégalités. Est-ce que ça leur est arrivé de se sentir dans une échelle sociale ? Dans un ascenseur social ? Si on le demande, aux gens, c'est quoi qu'ils vont nous dire ?

On a fait un projet de recherche qui n'a pas été accepté. Alors l'équipe ÉRASME a dégagé un petit montant en 2016-2017 pour explorer ça. On a ajouté un troisième volet sur les règles du jeu : si la vie était un jeu, quel jeu ce serait ? Ça a permis de réaliser une série de trois animations avec deux groupes : le Centre ressource pour femme de Beauport, qui fait partie de l'R des Centres de femmes, et le Relais la Chaumine, membre au RRASMQ. Ça a permis de faire des tests d'animation.

« Dans les animations, j'ai observé que les gens se sentent écoutés. Ils sentent que leur parole compte. Et ça leur donne le goût d'agir : ça part d'eux-mêmes, ça leur donne des idées. (...) Ça suppose des gens qui animent de façon ouverte et qui sont capables d'apercevoir quand quelqu'un emmène quelque chose qui ajoute une contribution. »

On a travaillé avec des petits papiers pliés. Il y avait un côté jeu de société, avec un partage des réponses individuelles et des questions en groupe. [Le rapport](#)² a intéressé les membres d'ÉRASME. On a eu envie de continuer, en animant ce jeu-là ailleurs, pour aller entendre plus de réponses.

C'est pour ça qu'on a développé cette année une trousse d'animation qui devait être présentée et animée à l'AGA 2020 du RRASMQ (note du RRASMQ: qui a été annulée et remise à plus tard à cause de l'urgence sanitaire). On est dans un processus évolutif pour continuer de tester cet outil. On cherche également une façon de compiler les réponses pour se donner une idée des imaginaires des un·e·s et des autres sur les thèmes abordés.

On a du plaisir à faire ça, c'est une super belle aventure et les gens ont du plaisir à le vivre. On verra où ça va nous conduire, mais quand on y joue, on a envie de le faire vivre à d'autres.

RRASMQ : Cet outil d'animation part des personnes, des imaginaires qu'on porte parfois sans même sans rendre compte. Est-ce que tu vois les impacts que ça a, quand on part des gens ? Quelle différence ça peut faire pour les personnes, de partager comme ça, de parler ensemble à partir de ce qu'ils sont et de ce qu'ils vivent ?

VL : Dans les animations, j'ai observé que les gens se sentent écoutés. Ils sentent que leur parole compte. Et ça leur donne le goût d'agir : ça part d'eux-mêmes, ça leur donne des idées. Dans les deux groupes, on aurait pu aller plus loin : certains avaient eu l'idée de jouer ce jeu avec leur député. Si on avait eu une expérience plus longue, ça aurait pu prendre cette forme-là. C'est comme quand on fait un carrefour des savoirs, une sorte

de séminaire suivi avec différents sortes d'expertises dont celle de personnes en situation de pauvreté et/ou de marge. On prend une idée et on se met à l'explorer ensemble. Le groupe a des idées et on les met en action. On aurait pu jouer avec le député et son équipe, et comparer les réponses. De travailler comme ça, ça introduit du plaisir, de la curiosité partagée, le goût d'entendre l'autre et ça développe éventuellement quelque chose qui ressemble à une posture de recherche parce que ça nous donne envie d'aller plus loin.

Ça suppose des gens qui animent de façon ouverte et qui sont capables d'apercevoir quand quelqu'un emmène quelque chose qui ajoute une contribution. Dans un groupe où on travaillait comme ça au Saguenay Lac-St-Jean, un jour, à la suite d'une remarque d'un participant, le groupe a réalisé que dans le fond, ce qu'on faisait, c'était de « penser librement et donner au suivant ». Ça vaut la peine de retenir les « phrases célèbres » des gens. Je pense à Yvette Muisé qui a eu cette belle formule en 1997 : « Il faut rêver logique ». C'est une phrase

2- http://www.rrasmq.com/documents/Recherches/180703-Mobilite-Inegalites_Regledujeu.pdf

extraordinaire. Et ça qualifie sa démarche de recherche. Au CAPMO, on avait comparé l'éducation populaire à un escargot : ça se développe en spirale, ça a des antennes, ça avance lentement, ça ne recule pas et c'est baveux ! (rires) On s'était bien amusés à définir l'éducation populaire comme ça. Avec le temps, je me dis aussi que l'escargot peut rentrer dans sa maison au besoin, après avoir exposé son mou. Tout ça demande une grande attention à nos sensibilités.

RRASMQ : Pour aller vers l'action ensemble, est-ce que ça demande pas justement le développement d'un plaisir d'être ensemble, de s'écouter les uns et les autres avant de passer à l'action ? Est-ce que de se raconter ensemble, de rire ensemble, c'est ce qui solidifie, au fond, un collectif ?

VL : Avoir du plaisir, c'est sûr que c'est important. Patrick Viveret, mon ami français, suggère de remplacer la militance sacrificielle par la coopération ludique. Dans mes mots à moi, ce serait : mettre tête et cœur ensemble. Le monde dans lequel on veut arriver, espérons que ça sera un monde dans lequel on sera de bonne humeur. Ce pour quoi on travaille, c'est pour que quelque chose soit bon

« Une des raisons qui font que notre société a de la misère à avancer dans le bien-vivre, c'est qu'elle n'a pas toujours l'occasion de goûter à ce que ça pourrait être. Les fruits d'une démocratie attentive à la vie de groupe, de la Gestion autonome de la médication, quand on y goûte, on ne s'en passe pas. »

à vivre. Et c'est important qu'on soit les laboratoires de ce qu'on annonce. Dans ce contexte-là, je pense qu'on a tout avantage à vivre ces luttes-là dans le plaisir et la créativité. C'est pour ça que pour moi, l'art a beaucoup d'importance. Et j'ai l'impression que l'art a plus de place dans l'action militante aujourd'hui.

RRASMQ : Est-ce que les ressources alternatives, selon ce que tu en connais, peuvent être ce genre de laboratoire de ce qu'on annonce ?

VL : Ce que j'observe de mon expérience avec le Regroupement, c'est qu'il y a cette préoccupation que ce soit

des lieux bons à vivre. Il y a de l'ouverture, il y a ce qu'il faut pour cheminer comme ça. Je pense que la dimension d'émancipation, quand on se libère, quand c'est bon, on s'en rend compte. Mais pour pouvoir s'en rendre compte, il faut pouvoir y goûter.

Une des raisons qui font que notre société a de la misère à avancer dans le bien-vivre, c'est qu'elle n'a pas toujours l'occasion de goûter à ce que ça pourrait être. Les fruits d'une démocratie attentive à la vie de groupe, de la Gestion autonome de la médication, quand on y goûte, on ne s'en passe pas. Quand on n'y goûte pas, on ne le sait pas que ça peut exister. Je pense que c'est une grande qualité de plusieurs regroupements d'éducation populaire au Québec que d'avoir généré des espaces où on y goûte.



RRASMQ : Pour conclure cette entrevue, il y aura bientôt l'atelier *La société et nous* qui va se promener dans nos groupes, on a aussi une plateforme de revendications dans laquelle on porte l'importance d'agir sur les déterminants sociaux de la santé et d'agir sur les inégalités sociales. Il y a aussi plusieurs de nos groupes qui sont actifs sur les enjeux de la pauvreté sur leur territoire et à l'échelle nationale. Si des ressources alternatives doutent de l'importance d'agir sur l'enjeu de la pauvreté et de l'exclusion ou qui sentent que c'est un peu loin de leur mission en santé mentale, en quoi, selon toi, c'est important qu'on mette tous et toutes l'épaule à la roue pour continuer à lutter pour un Québec sans pauvreté ?

VL : C'est pour profiter de notre richesse : ensemble on est riches. Et, quelque part, c'est toute la société qui se prive quand elle tolère que des gens soient dans le manque et la privation, dans une marge qui est subie plutôt qu'une marge qu'on choisit.



© RRASMQ

La société va avancer par ses marges... et quelque part, dans le réseau des ressources alternatives, la vision de la santé mentale demande à être communiquée au reste de la société pour que la société en soit plus riche... Il y a le monétaire et il y a le non-monétaire, il y a le doux et le dur.

En 1998 dans le Carrefour de savoirs sur les finances publiques auquel participait Pierre, dont j'ai parlé avec son échelle au barreau cassé, on s'était intéressés à l'économie et au Produit intérieur brut, c'est-à-dire le tas d'argent qu'on produit au Québec. On avait trouvé que ça ne suffisait pas et qu'il y avait aussi le Produit intérieur doux, soit toute la richesse qu'on crée à côté

à vivre pour eux autres. La société a besoin de cette expertise-là.

C'est une violence profonde de vivre dans une société qui dit que tous sont égaux en dignité et en droit, alors que ce n'est pas ce qui se passe. Les inégalités, ça nous rend malade. On sera plus en santé dans une société qui s'en préoccupe mieux.

L'urgence climatique rend ça plus urgent de s'en parler. Une société sans pauvreté nous ramène dans des justes milieux et des milieux justes. Alors comment générer des milieux de vie plus sains, qui ne nuiront pas à notre écosystème et qui seront sans pauvreté, c'est-à-dire, riches

« Une société sans pauvreté nous ramène dans des justes milieux et des milieux justes. Alors comment générer des milieux de vie plus sains, qui ne nuiront pas à notre écosystème et qui seront sans pauvreté, c'est-à-dire, riches pour tout le monde et riches de tout leur monde ? »

de l'argent. On avait aussi parlé de la *Dépense intérieure dure*, autrement dit quand on prend dans notre vie, dans notre espérance de vie, parce qu'il n'y a pas l'argent qu'il faut. À la longue, je m'aperçois qu'on a davantage à regarder ce qui est dans le monétaire et ce qui n'est pas dans le monétaire, et ce qui est dans le doux et dans le dur. Les ressources alternatives en santé mentale ont une connaissance incontournable, particulière, du dur dans le monétaire, et du dur dans le non-monétaire. Et malgré ce dur-là, les gens génèrent des espaces bons

pour tout le monde et riches de tout leur monde ? On est dans une société où on vit beaucoup d'anxiété. À quoi est-ce dû ? Est-ce qu'on peut s'envisager plus solidaires et moins anxieux, plus heureux ?

Un Regroupement qui est riche de tout son monde dans son action a plus de chance de faire avancer une vision comme ça dans l'ensemble de la société. Tu sais, les changements dont on parle, c'est long, ça dépasse nos vies. Penser librement et donner au suivant, c'est ça. ●

Depuis 2017, plus d'une centaine de personnes premières concernées en santé mentale, en alliance avec les ressources alternatives, ont travaillé à l'élaboration de cette plateforme de revendications. Ensemble, elles ont **partagé et collectivisé leurs vécus, identifié les dénis de droits** au plan de leurs conditions de vie et de leurs expériences dans le système de la santé. Aujourd'hui, à l'aube d'un prochain Plan d'action en santé mentale et dans le contexte de la pandémie, le RRASMQ et ses membres adressent ces revendications au gouvernement.

Diagnostiquée?

→ un jour...



CiToYenne

→ toujours!

POUR UNE
APPROCHE
GLOBALE EN
SANTÉ MENTALE
AU QUÉBEC

1^{er} chantier:

Primauté de la personne

1. **Fonder l'intervention sur l'écoute et la prise en compte de l'histoire de la personne**
2. **Réaliser la primauté de la personne par la participation collective et l'exercice des droits**
3. **Combattre la stigmatisation et la discrimination au sein du réseau et dans les communautés**
4. **Évaluer et respecter le droit de jouir de la meilleure santé mentale possible**

2^{eme} chantier:

Déterminants sociaux de la santé mentale

5. **Agir ambitieusement sur les déterminants sociaux de la santé mentale**
6. **Le droit à un revenu décent: pour se sortir de la pauvreté durablement**
7. **Le droit à un toit : pour se sentir chez soi, pour se sentir en sécurité**
8. **Le droit à la mobilité : sortir de l'isolement**

3^e chantier:

Pratiques et approches alternatives

9. **Avoir accès et pouvoir choisir parmi des alternatives**
10. **Soutenir les pratiques de Gestion autonome de la médication (GAM) dans toutes les régions du Québec**
11. **Soutenir et déployer l'expertise communautaire d'intervention de crise**



Pour plus d'informations sur la campagne:

www.jaiunehistoire.com/approcheglobale2020



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

En route vers le prochain numéro

Vers une juste place de la médication et l'accès aux alternatives

Que ce soit dans nos ressources ou dans la société, la médication psychotrope continue d'occuper un espace important. Qui se souvient de la vidéo « Qu'est-ce qui cloche ? Mon corps résonne » produit par l'AGIDD-SMQ ? Dans cette vidéo produite dans le courant des années 90, nous entendions des témoignages de personnes qui disaient manquer d'informations, vivre d'énormes difficultés de communication avec leurs prescripteurs, subir des effets secondaires majeurs, etc. Depuis, les choses ont-elles vraiment changé ?

Le mouvement alternatif et de défense des droits en santé mentale a travaillé fort pour soutenir la parole des personnes et leur offrir des outils : le guide personnel de Gestion autonome de la médication, des formations comme «L'Autre côté de la pilule» ainsi que des groupes de soutien à l'implantation de la Gestion autonome de la médication au RRASMQ. Des ressources alternatives ont mis en place du soutien individuel et des groupes pour favoriser la reprise de pouvoir des personnes face à leur médication et leur qualité de vie. Les années passent, les pratiques changent peu à peu, les personnes témoignent d'une meilleure collaboration avec leur médecin, certains médicaments présentent moins d'effets secondaires que par le passé (ou ces effets sont moins apparents, plus internes.)

D'un autre côté, les ordonnances de traitement augmentent, la population consomme de plus en plus de psychotropes dont les antidépresseurs et les anxiolytiques, les jeunes se voient prescrire des médicaments de plus en plus tôt. En parallèle, plusieurs ouvrages et articles dénoncent les mystifications de l'industrie pharmaceutiques. De surcroit, des personnes peinent à trouver l'accompagnement et les alternatives nécessaires à leur parcours d'émancipation afin de trouver d'autres formes d'aide que la médication.

Dans ce prochain numéro, nous souhaitons entendre parler de la manière dont nous abordons la place de la médication et des alternatives dans nos ressources et la société ? Nous nous intéresserons aux raisons de demeurer vigilant·e·s face à la médication, aux moyens adéquats pour accompagner les personnes souhaitant faire des démarches de diminution ou de sevrage. Nous ferons place également aux alternatives à la médication, aux « médecines personnelles » de ceux et celles qui choisissent de vivre avec moins ou pas de médication.

Le comité éditorial vous invite à nous faire part de vos idées et intentions de participer au prochain numéro de la revue dès qu'il vous plaira. Il encourage et souhaite soutenir l'expression du plus grand nombre d'intéressé·e·s à la revue. N'hésitez pas à nous contacter!

annie@rrasmq.com

Date de tombée : 19 mars 2021



**... SI ON M'OFFRE AUTRE
CHOSE QUE DES PILULES**

35

L'autre Espace

La revue du RRASMQ, Été 2020 — Vol. 11 N°1



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*