

# Vous avez dit santé mentale?

Par Annie Pavois, psychothérapeute et formatrice en santé mentale

Depuis toujours la santé mentale intrigue, questionne, fait peur ou fait débat, mais de quoi parle-t-on quand on parle de santé mentale? Aujourd'hui encore, la santé mentale reste un mystère : d'où vient ce mal étrange capable de bouleverser une vie entière, ou quelques mois de notre quotidien? Pourquoi perdons-nous pied? L'origine est-elle génétique, environnementale ou biologique? Et surtout peut-on en guérir?



## Dans ce numéro

2-3

- Quelques approches et pratiques en santé mentale

4-11

### Dossier thématique sur l'entraide

- L'Alternative, pour moi
- Murmures d'entraide
- Le pouvoir de nos histoires
- L'entraide, une force!
- Quand l'entraide fait place aux voix
- Réflexions autour de la médication en santé mentale
- Du JE au NOUS

12-15

### Hors-thème

- Refonte de la P-38, appel à la vigilance
- Crise du logement et santé mentale
- Le Journal créatif
- Pareille pas pareille
- La lumière

16

Les ressources alternatives au Québec

Les réponses à ces questions ne sont pas simples, car le champ de la santé mentale est vaste et complexe. Ce que nous constatons, c'est avant tout que nous en savons bien peu. Pour sûr, la vision médicale psychiatrique est assez formelle : elle s'articule généralement autour de l'observation des symptômes. Ces symptômes sont répertoriés dans un guide que l'on appelle le DSM, et l'on y associe un ensemble de symptômes à un diagnostic. Ce dernier sert alors à élaborer un traitement, avant tout médicamenteux, ou encore à justifier des prestations d'invalidité. Cependant les frontières entre diagnostics ne sont pas aussi bien définies qu'on peut penser et peuvent se mélanger, voire changer, en fonction d'un professionnel ou d'un autre. La méthode du diagnostic ne dit rien ni de l'origine de la souffrance ni de son pronostic.

Le problème, voyez-vous, c'est que l'on ne classe pas les personnes comme des objets, nous rappelle Arnihld Lauveng autrice du livre *Hier j'étais folle*, et à qui on avait prédit une schizophrénie inguérissable. Aujourd'hui, Arnihld Lauveng est autrice et psychologue. Sa situation n'a rien d'exceptionnel, elle nous parle, par contre, du courage et de la force dont font preuve certaines personnes pour se dégager des mots qui condamnent et des certitudes aliénantes.

Dans la philosophie alternative, nous faisons le choix délibéré de ne pas nous préoccuper des diagnostics et préférons nous rappeler le slogan que nous avons choisi pour souligner la Journée de l'Alternative en 2016 et qui va comme suit : «J'ai une histoire, pourquoi en faire une maladie?»

Ainsi, nous affirmons l'importance de tenir compte de l'histoire personnelle de chacun.e, de ses blessures d'enfance, des traumatismes vécus, ainsi que les conditions dans lesquelles les gens vivent ou survivent. Nous préférons croire à la responsabilité sociale des souffrances plutôt qu'au fardeau individuel. Nous croyons sincèrement que si guérison il y a, elle se doit d'être collective, ancrée dans les relations, et empreinte de solidarité.

Devant la complexité de la souffrance, nous devons, comme société, faire preuve d'humilité et offrir une multitude de chemins vers le mieux-être, même si ces chemins nous paraissent différents de ceux qui nous sont familiers. Les personnes qui souffrent, les premières concernées, sont à même de reconnaître ce qui les aide, comme le prouve notamment le mouvement des entendeurs de voix.

Ou encore, il faut accepter que nous ayons tous des rythmes différents

et que le temps pris pour prendre soin de nous ou des autres est un temps précieux et mystérieux... même si cela nous confronte à des normes, ou devrais-je dire, des pressions sociales de rentabilité et d'efficacité. La souffrance se fiche bien du temps qui passe, elle est hors du temps et marque un dérapage face aux normes établies.

C'est pourquoi c'est si douloureux : non seulement devons-nous faire face à notre souffrance, mais en plus, lutter pour nous soustraire au jugement des autres et de nous-même. L'ennemi en cause s'appelle : La Comparaison, et c'est un venin redoutable... car bien sûr, nous nous comparons qu'à ceux qui peuvent, ceux qui y arrivent, ceux qui sont capables... le verdict est souvent sans appel et nous tire vers la honte et l'isolement social. Comme si, pour faire partie de la gang, nous devons montrer patte blanche et non pas être un *mouton noir* de la santé mentale.

Changer de vision ou changer de gang, c'est un remède très efficace. C'est aussi la spécificité des groupes d'entraide à condition, bien entendu, de ne pas répéter la même chose, et de rester ouvert sur le monde.

Car le monde, c'est vous, c'est moi, et c'est ensemble que nous allons prendre soin des uns et des autres. ■

Découvrez la version audio au [bit.ly/journalaudio](http://bit.ly/journalaudio)

# Quelques approches et pratiques alternatives

Quand ça ne va pas... sommes-nous vraiment condamné-es à n'avoir comme traitement que celui proposé par les médecins et psychiatres, soit une approche basée sur la médication et le contrôle des symptômes? Sommes-nous condamné-es au passage par l'urgence, à s'armer de patience face aux listes d'attente, à vivre, dans les situations les plus intenses, l'hospitalisation et l'enfermement? Au Québec, il existe pourtant, depuis 40 ans, un ailleurs et autrement en santé mentale. Encore méconnues, les ressources alternatives sont des groupes à échelle humaine, dans la communauté, qui proposent une diversité de réponses tout en adhérant à une philosophie commune. Découvrez ici quelques pratiques phares portées par les ressources alternatives, un peu partout au Québec ( *Pssst! Vous pouvez découvrir ces ressources en page 16 de ce journal* ).

## Accueillir humainement, sans juger ni diagnostiquer

L'accueil est le premier geste qu'on peut poser face à une personne qui est dans un état de souffrance, d'anxiété, de malaise ou d'agitation extrême. Accueillir, c'est d'abord être là quand tout chavire, pleinement, parfois sans comprendre tout à fait. C'est prendre le temps d'écouter attentivement ce que la personne a à dire de sa situation, saisir ce qu'elle ressent, entendre ce qui la trouble. C'est prendre le temps d'écouter les causes du mal de l'âme, sans étiquette ni prescription. Accueillir, c'est refuser de poser un jugement moral sur les comportements même si ceux-ci peuvent nous choquer ou nous ébranler. C'est refuser de se réfugier dans la recherche d'un diagnostic dont l'effet pervers est de fournir une définition toute faite de ce que la personne est censée ressentir et une sorte de kit sur la façon de se comporter. C'est considérer l'autre devant soi, à égalité, comme un être humain et comme une citoyenne, un citoyen à part entière.

Les intervenant-es et les membres des ressources alternatives participent à l'accueil des un-es et des autres en abordant autant les forces que les vulnérabilités. Elles accordent une grande importance à la chaleur humaine, à la démocratie et la participation des un-es et des autres ainsi qu'au respect de la dignité et des droits de chacun-es.

## Des approches corporelles

Dans les ressources alternatives, il n'y a pas que des démarches qui se fondent dans la parole... il y a également des approches qui s'adressent au corps pour lui permettre de se détendre, de se dénouer, de retrouver une aisance et un calme habitable. Dans plusieurs ressources, on propose des marches en groupe, des bains de forêt, des activités de jardinage, des ateliers de méditation ou de nutrition.

Plus d'une quinzaine de ressources alternatives proposent également des cliniques d'acupuncture de groupe, avec le protocole NADA. Ce traitement permet à plusieurs personnes de retrouver une qualité de sommeil et un plus grand calme.

## S'entraider entre personnes ayant un vécu commun

Les ressources alternatives favorisent l'entraide entre les personnes ayant un vécu relié à la santé mentale. D'ailleurs, plusieurs d'entre elles se définissent principalement comme des groupes d'entraide. Ces groupes sont des espaces où l'on mise sur le partage, l'apprentissage mutuel et la participation. Les personnes intervenantes y facilitent la vie de groupe et la prise en charge du groupe et des activités par les membres (ex. : ateliers, activités culturelles, cuisines collectives, groupe de partage, etc.). L'entraide est une forme de relation et de dynamique où l'on reconnaît le vécu, les expériences difficiles, mais aussi les forces comme une source de savoir et un vecteur de solidarité. Naturelle, libre et gratuite, cette forme de relation nourrit les individus, mais peut aussi mener à des actions plus collectives pour contribuer à la vie du groupe et de la communauté (ex. : implication des membres dans les comités, les représentations, les activités de sensibilisation dans la communauté, etc.).

**« À Mi-chemin, l'une des résidences d'Arc-en-ciel Vaudreuil-Soulanges, je me développe et j'apprends beaucoup. Je rencontre des gens, on s'écoute. C'est une place où notre histoire n'est pas insignifiante pour les autres. »**

**Karaine Cadieux**

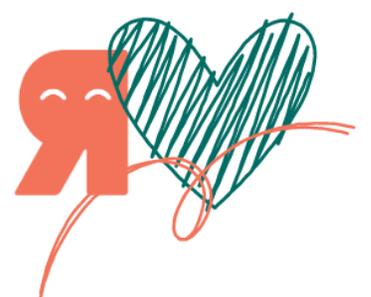
## Vivre la crise sans hospitalisation

La crise est un passage dans la vie d'une personne. Un moment de grande souffrance qui peut prendre différentes formes : tristesse, angoisse, peur, agitation, perturbation... Les centres de crise, dont plusieurs s'identifient comme ressource alternative, permettent d'accueillir les personnes en offrant une alternative à l'hospitalisation. Selon le cas, elles proposent de l'intervention téléphonique, de l'hébergement temporaire, de l'accompagnement et du soutien dans la communauté.

À la Bouffée d'Air du KRTB (Kamouraska, Rivière-du-Loup, Témiscouata, les Basques) comme son nom l'indique, la personne est certaine d'avoir le temps de reprendre son souffle. La personne souffrante ou en détresse qui cogne à cette porte est assurée d'un accueil immédiat et chaleureux. Pendant l'accueil, on prend le temps nécessaire pour bien cerner les besoins de la personne. On se fait un devoir d'impliquer la personne dans la résolution de la crise et aussi dans le déroulement de son propre séjour. Chacun a une façon différente de vivre sa détresse et d'y trouver des réponses. La crise peut aussi être un moment opportun pour remettre en question des dynamiques souffrantes et pour amener des changements durables dans sa vie.

## Avoir accès à des accompagnements alternatifs

Certaines ressources alternatives ont développé des démarches permettant un travail psychique en profondeur pour se réapproprié un sens, une signification et une direction, dans sa vie. Ces groupes sont des lieux accueillants où les personnes sont reconnues dans leur dimension profondément humaine, un lieu qui crée et travaille les liens, qui accorde une attention à la singularité de la personne, qui permet de vivre l'expérience d'un travail sur soi en profondeur et... de se reconnecter au monde commun. Les démarches proposées sont diverses : thérapie par la parole, groupes de discussion, art-thérapie, approches psychocorporelles... et permettent à la personne de cheminer à son rythme.

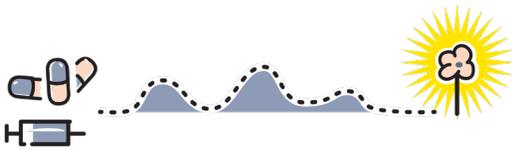


## La Gestion autonome de la médication

La Gestion autonome de la médication (GAM) est une démarche de réflexion et d'actions que mènent les personnes afin de se rapprocher d'une médication qui améliore leur qualité de vie. La GAM aide les personnes à répondre à des questions telles que : « Pourquoi est-ce que je prends des médicaments ? Est-ce que je connais bien cette médication ? Quels sont ses effets sur ma qualité de vie ? Est-ce que la médication répond toujours à mes besoins ? ». La GAM facilite la discussion entre les personnes et leur médecin autour de la médication. Plusieurs ressources alternatives offrent des outils et du soutien à cette démarche.

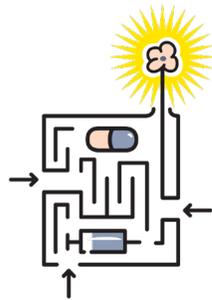
Pour en savoir plus:  
[www.rrasmq.com/GAM](http://www.rrasmq.com/GAM)

**GAM**  
Gestion autonome  
de la médication



## La participation citoyenne

Les ressources alternatives en santé mentale encouragent la participation démocratique, la vision critique et la mobilisation. « Notre devoir est d'être des organisations citoyennes et démocratiques et de permettre aux participantEs d'y prendre la place qui leur revient, de faire entendre leur voix, leurs préoccupations et de générer une société plus égalitaire et inclusive ». Discriminé-es, stigmatisé-es, interné-es, considéré-es longtemps comme citoyen-ne-s de seconde zone, les personnes peuvent, par la participation à la ressource et dans leur communauté, développer leur citoyenneté à part entière. Elles sont présentes sur les comités, le conseil d'administration et dans les assemblées. Elles font des représentations et organisent des activités. Elles partagent leurs vécus et dénoncent les situations injustes, participant du même coup à la transformation de notre société.



## NOUS & LA MÉDICATION

Témoignages et outils de sevrage en **santé mentale**

## L'information sur les psychotropes

En mai 2022, un petit groupe de personnes premières concernées ont lancé ensemble, avec l'appui de l'équipe du RRASMQ, un site internet réunissant des informations et des témoignages sur le sevrage et la diminution de la médication psychotrope. Ce site internet vient combler une lacune quant à l'exercice du droit au consentement, incluant le droit à recevoir une information complète sur le traitement. Cet outil d'information et de sensibilisation, qui ne remplace pas un avis médical, a été salué et relayé par le Collège des médecins. Pour le découvrir: [www.nous-medicament.com](http://www.nous-medicament.com)



## La promotion-vigilance des droits

En santé mentale, l'expérience de vie de nombreuses personnes est marquée par des difficultés diverses relatives au non-respect de leurs droits (ex. : exclusion, refus d'informer, refus de la participation de la personne aux décisions, précarité et pauvreté, etc.). La ressource alternative s'engage donc à promouvoir les droits des personnes aux prises avec un problème de santé mentale en commençant par ses membres, mais aussi auprès de la société en général, dans une posture impliquant un préjugé positif envers la personne. La ressource alternative exerce aussi une vigilance qui « consiste à porter un regard averti et critique sur le respect des droits et, par conséquent, à s'assurer que les droits d'une personne, ou d'un ensemble de personnes, sont respectés autant que ceux de l'ensemble des citoyens<sup>2</sup> ». Ces pratiques s'incarnent notamment par des ateliers, des conseils, de l'accompagnement, mais également par la participation à des journées comme la Journée nationale *Non aux mesures de contrôle*, soulignée le 15 mai.



Oeuvre: Carole Lévis

## Les groupes d'entendeurs de VOIX

Les groupes d'entendeurs de voix sont des groupes de soutien mutuel qui proposent aux personnes d'appivoiser et de travailler à interagir avec leurs voix. Avec l'entraînement, le support du groupe, ces voix peuvent se calmer, se taire et, dans certains cas, devenir inutiles. L'approche, mise au point par le psychiatre hollandais Marius Romme et son épouse Sandra Escher, fait aujourd'hui mouvement à travers le monde. Les groupes d'entendeurs de voix se développent de plus en plus au Québec, notamment au sein des ressources alternatives, et permettent à des centaines de personnes de briser le silence autour de ce tabou encore très présent dans la société. « J'entends des voix, et après? ».

## Au-delà des pratiques, l'approche alternative et communautaire c'est...

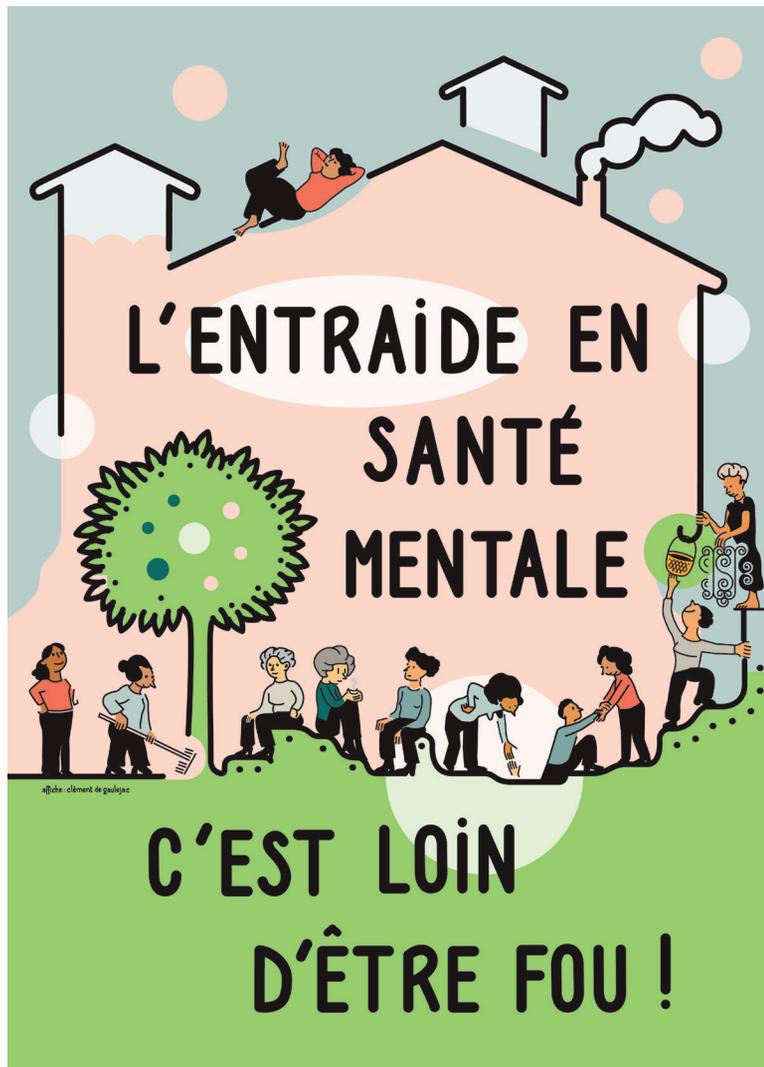
Chaque ressource alternative est unique, et aucune n'offre les mêmes activités et pratiques. Mais ces ressources sont unies par le fait qu'elles font toutes partie du grand mouvement de l'action communautaire autonome : elles fondent leur action sur la participation citoyenne, l'implication dans la communauté et la transformation sociale.

Les ressources alternatives cultivent également une vision critique face aux approches dominantes en santé mentale et proposent des lieux de réflexion autour du sens qu'accordent les personnes à leurs difficultés, à leur diagnostic ou à leur médication. Finalement, les ressources alternatives portent la conviction que la personne est la première experte de sa situation et que c'est de manière volontaire, et en se réappropriant son pouvoir sur sa vie et en alliance avec des personnes qui l'accompagnent et avec qui elle vit l'entraide, qu'elle cheminera.

<sup>1</sup> Extrait d'entrevue avec Jean-Nicolas Ouellet, capsule vidéo sur l'entraide, RRASMQ.

<sup>2</sup> AGIDD-SMQ, 2008, La promotion-vigilance: avec et pour moi des pratiques à partager!, p. 5

Les autres citations proviennent de (Corin, E., Poirel, M-L, Rodriguez, L. (2011) Le mouvement de l'être. Paramètres pour une approche alternative du traitement en santé mentale. Recherche faite en collaboration avec le comité Traitement du RRASMQ)



# Dossier: l'entraide, c'est loin d'être fou!

Par Anne-Marie Boucher et Mathilde Lauzier  
co-coordonnatrices du RRASMQ.

On parle de plus en plus de santé mentale, dans notre beau Québec. De l'importance de prendre soin de soi, mais également de la nécessité, parfois, de demander de l'aide quand ça ne va pas. Mais de toutes ces manières d'aller mieux, on met rarement en lumière l'importance de l'entraide comme pratique essentielle en santé mentale. C'est pourquoi, cette année, le comité Mobilisation a choisi de parler de la puissance de l'entraide!

La santé mentale... la mienne... la nôtre... mais de quoi tout cela dépend-il? Comment en prendre soin? La recherche indique, de plus en plus, que la santé mentale, ce n'est pas un phénomène individuel, mais collectif: la santé mentale, on la produit ensemble, dans nos liens, dans notre société. Et c'est pourquoi, lorsqu'on souffre, c'est parfois seulement ensemble qu'on prend du mieux.

c'est la qualité de nos relations qui est le plus déterminant pour notre espérance de vie et notre bonheur. Heureusement, les ressources alternatives sont des lieux qui permettent de forger des liens positifs entre des personnes souvent isolées.

L'entraide apporte un soutien aux personnes, leur permet de s'épanouir davantage et de contribuer à la communauté. Elle permet davantage d'inclusion sociale et de participation citoyenne, tout en ajoutant de l'humanité à nos communautés! Elle permet de faire monter l'indice de bonheur intérieur brut.

Dans ce dossier, vous découvrirez d'abord des témoignages de Yves Brosseau, ainsi que de Stephen Richard, Jason Morin, Wendy Rodrigue, Céline R., Cécile D et Renaud, en pages 5 et 6. En **page 6**, le très beau texte de Jean-Nicolas Ouellet parle de la force du partage entre personnes ayant vécu des épreuves similaires, suivi par Dominic Dubois en **page 7** à propos de l'entraide dans les ressources alternatives. Puis découvrez en **page 8**, sous la plume de Nathalie Godfrind, comment les groupes d'entendeurs de voix offrent un modèle puissant d'entraide. En **page 9**, Laurence Rodier d'Accès-Cible SMT démontre comment le dialogue collectif autour de la médication permet de mieux reprendre du pouvoir avec la médication, en lien avec la qualité de vie. Finalement, en **pages 10 et 11**, la belle histoire écrite par Jean-Yves Joannette permet de découvrir les impacts positifs de l'entraide et de la découverte d'un groupe communautaire pour une personne isolée et en situation de pauvreté. Bonne lecture! ■

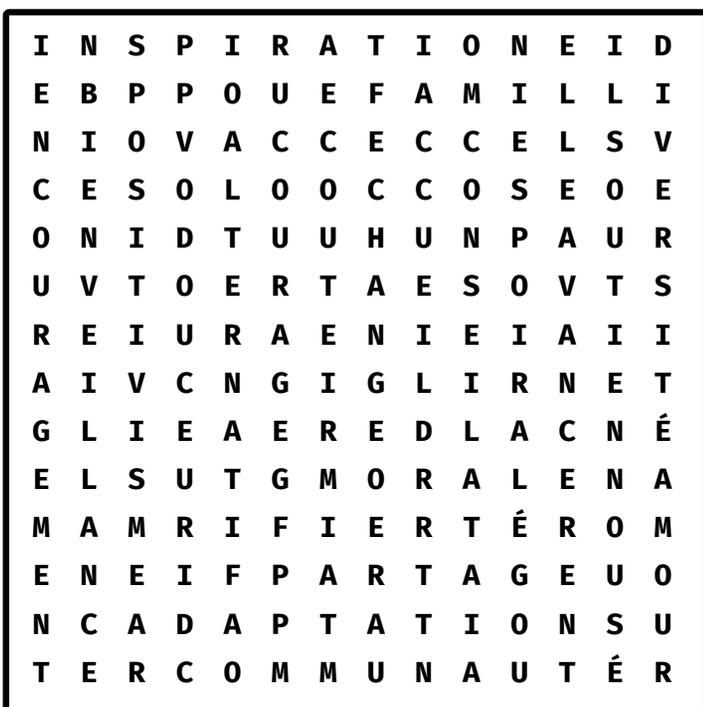
En 2022, notre Journée de l'Alternative en santé mentale avait comme thème *Des lieux et des liens*, et l'on soulignait l'importance de lieux d'accueil, d'entraide, de partage et de revendication. En 2024, on plonge dans l'entraide, pour valoriser cette pratique méconnue du public. *L'entraide, c'est loin d'être fou! L'entraide, un plus pour nos communautés!*

On entend souvent parler des services d'aide professionnelle lorsqu'il est question de santé mentale. Pourtant, il existe au Québec, depuis plus de 40 ans, des ressources alternatives en santé mentale qui favorisent l'entraide, une pratique qui profite à des dizaines de milliers de personnes.

Mais qu'est-ce que l'entraide et quels en sont les bienfaits? L'entraide est une relation de soutien mutuel qui permet aux personnes de ressentir de la solidarité, de briser l'isolement, de trouver de l'espoir et des solutions. L'entraide procure un sentiment d'appartenance et de sécurité. Soulignons finalement que dans l'entraide, les personnes sont tout autant aidantes qu'aidées, ce qui leur permet d'exprimer leur forces et compétences. Alors que l'on parle de plus en plus des effets nocifs de l'isolement sur la santé mentale, soulignons que

## Mot caché

### Entraide



Accueil Adaptation Alternatif Amour Avancer  
Bienveillance Conseil Communauté Courage  
Diversité Douceur Echange Ecoute Elle Espoir  
Encouragement Famillj😊 Fierté IL Inspiration  
Morale Nous Partage Positivisme Soutien

Ce mot-caché a été préparé par les membres du Phare source d'entraide et mis en page par Tommy Lacroix. La réponse se trouve en page 15!



# L'Alternative, pour moi..

Par Yves Brosseau,  
membre du comité Mobilisation et de L'Avant-garde en santé mentale

L'Alternative, c'est quoi? C'est tout ce qui est différent. L'Alternative, de plus, c'est, pour moi, tout ce qui contribue à me faire du bien : le sport, les arts, la musique, la poésie, le slam, le théâtre, l'improvisation, la méditation, la marche, la lecture, les relations égalitaires, l'appropriation du pouvoir, avoir le choix et le droit de choisir, de ne pas penser comme les autres.

L'Alternative a changé ma vie, ma façon de penser, de voir, d'écouter les autres et moi. De voir tout ce qui est différent, de trouver un groupe de personnes comme moi, un groupe d'entraide. Pour moi, l'Alternative c'est aussi l'accès aux médecines douces et aux façons autres de prendre soin de moi: l'hypnose, le yoga, la marche, l'accès à un gym, la massothérapie, l'acupuncture. Mais l'Alternative, ça se vit aussi dans l'implication, participer aux décisions et aux réflexions d'un CA, faire partie de comités, la militance pour les droits humains, les droits en santé mentale.

L'Alternative pour moi, c'est de faire partie des choses et des déci-

sions qui nous concernent. C'est le développement de la Gestion autonome de la médication (GAM). C'est d'avoir notre place de pouvoir, être l'humain que nous sommes, tel quel, être accueilli dans nos différences.

Pour moi, c'est ça l'Alternative. Je pourrais vous en parler pendant des heures, je le vis tous les jours. Et tous ces petits miracles, c'est dans l'Alternative que je les vois le plus souvent.

À vous de le découvrir, vous n'allez pas le regretter!

## Murmures d'entraide

À l'hiver 2024, Angelynka Turmel du groupe d'entraide Le Murmure (Beauceville) a lancé des ateliers d'écriture et de création avec les membres. Quelques textes partagés ici permettent d'entendre la voix unique de chaque personne et mettent en lumière comment l'approche alternative et l'entraide ont fait une différence dans leur parcours. Bonne lecture!

## De 100 à 1, de 1 à 5

Par Stephen Richard  
Membre du groupe d'entraide Le Murmure en santé mentale

Il suffit de peu pour voir sa santé mentale passer de 100 à 1, mais de beaucoup pour la faire monter de 1 à 5. Notre santé mentale est à nous tous, notre point d'ancrage, celui à partir duquel on se donne la force et le courage d'affronter notre quotidien. Un quotidien de nos jours beaucoup trop demandant à notre égard, mais pas assez redevable. D'où vient le problème?

Nous nous devons à tous de garder notre santé mentale assez forte dans une vie où nous sommes reliés à tous.

Ici, il n'est pas question de faire les choses seul, car tout est déjà assez rude autour. Il est question d'accepter l'aide que l'on nous tend, aussi petite ou grande soit-elle, du moment qu'elle nous permet de garder la tête haute.

J'ai rencontré un groupe, qui est aujourd'hui une famille pour moi. Avec eux, je revis, partage, acquiers, explore tout ce que la vie a de beau. Avec eux, je découvre un autre moyen de ne pas voir que la souffrance. Avec eux, je ne me vois plus comme une victime, mais bien comme un guerrier que la vie a choisi pour l'expérimenter...



## On a cru en moi

Par Jason Morin  
Membre du groupe d'entraide Le Murmure en santé mentale

Avant le Murmure, je n'étais pas grand-chose. J'avais peu de ressource, un penchant pour l'alcool et la drogue, mais surtout, aucune confiance en moi. Suite à ma première visite de l'organisme, j'ai senti que c'était le premier jour de ma nouvelle vie. Je me suis dit que j'allais revenir souvent et longtemps. Je me suis rapidement senti accepté sans jugement. J'ai finalement intégré le C.A. du Murmure, on m'a donné des responsabilités et on m'a fait confiance... C'est fucké que des gens croient en toi, quand tu n'y as jamais cru toi-même. Je me rappelle un jour où j'ai dû signer des chèques de paie pour les intervenantes. Ce jour-là, je me suis senti utile, j'ai senti que je pouvais aider à mon tour. Le Murmure m'a redonné le goût de vivre, d'arrêter de consommer et de reprendre ma place de citoyen. Aujourd'hui grâce à mon cheminement, je me sens en mesure de redonner à la communauté. Je me sens outillé et capable de tant de choses... Je ne crains plus de donner mon opinion. Je suis valide; je suis quelqu'un!

## Le Je est devenu un Nous

Par Wendy Rodrigue  
Membre du groupe d'entraide Le Murmure en santé mentale

Je me souviens, il y a un an et demi, je me suis retrouvée au Murmure un bon matin. Je venais de vivre un des moments les plus durs de toute ma vie. Ce que j'ignorais ce matin-là, c'est que ma vie allait prendre un nouveau tournant. L'accueil des intervenantes et des membres m'a redonné un souffle. J'ai intégré une nouvelle famille ce jour-là, une famille où je me sens bien et à ma place. Une famille... alternative ! J'ai trouvé un environnement où je me sens écoutée, mais surtout respectée. On m'accepte et m'aime comme je suis. Je me sens à l'aise de parler de mes réussites et mes défis. Je me sens accompagnée dans mon cheminement, je ne suis plus seule. Je suis fière de faire partie de cette famille, ou le «je» est devenu le «nous».

# Le pouvoir de nos histoires



Par Jean-Nicolas Ouellet  
directeur du groupe d'entraide Centre d'activités pour le maintien de  
l'équilibre émotionnel (CAMÉÉ), Montréal-Nord

L'entraide est une culture qui va à l'encontre des normes sociales. Ces normes nous poussent à l'individualisme en glorifiant la performance et une idée parfois tordue de la réussite. L'entraide est une approche alternative en santé mentale, qui nous amène plutôt à retisser la toile d'un monde qui s'effrite et qui s'étirole. Elle repose sur un socle ancien qui a fait ses preuves, non pas en laboratoire, mais dans le quotidien : il faut d'abord avoir soi-même été blessé pour accompagner quelqu'un sur le chemin qui mène à guérir, ou du moins, à grandir.

Notre société donne aux experts le pouvoir d'apporter un éclairage qui se veut savant et profond sur ce qui nous questionne ou préoccupe. Et trop souvent, on leur abandonne le choix parce qu'au final on se sent déposé d'une question qu'on ne comprend plus. Tant de décisions que l'on n'ose prendre sans consulter un panel de personnes qui se réclament de la science. Autant la science a contribué de façon importante à notre qualité de vie, autant elle a démontré ses limites pour rendre compte de ce qui est intangible, mais qui fait l'essence même de nos vies. Il y a des espaces de nos existences qui échappent encore et toujours à ses outils de mesure, au champ étroit de sa vision.

Ce qui est pour la science un angle mort est pour nous un angle de vie. L'expérience est une source de savoir inestimable et irremplaçable. N'oublions pas ce qu'il faut de courage pour survivre. Être seule fait en sorte qu'un problème est plus lourd à porter. Rencontrer une personne qui s'en est sortie me donne la preuve qu'il existe des solutions.

L'entraide, c'est quand ma vie, mon expérience commence à avoir du sens après un cri, une crise. Car il y a une rencontre, des regards croisés, une compréhension avec quelqu'un qui boite de la même façon ou qui se tait, pour les mêmes raisons. Voilà mon passage à vide qui tout à coup se remplit des mots que l'autre met sur sa vie et qui expriment les maux qui pèsent sur nos vies. Ces yeux qui me regardent sans me juger me font voir l'espoir.

D'abord par solidarité et puis par un acte de confiance, il se produit quelque chose comme le début d'une certaine sagesse. Le dialogue fait que je me rappelle à moi et que je me reconnais dans l'autre. Il me faut une personne qui sait par où j'ai passé pour comprendre et me faire accepter où je me trouve.

C'est souvent parce que quelqu'un me rejoint que j'arrive enfin à me sentir lié au monde. Pour vouloir être de ce monde tel qu'il est, un monde parfois dur et froid, et cela tels que nous sommes tous et toutes, vulnérables et sensibles, il faut trouver, ou au moins croire, qu'il y a une voie de passage. Et dans ce pas-

sage, une personne qui l'a déjà emprunté m'attend et me tend la main.

« Un événement fait une cicatrice, le temps en fait un sillon et la vie, un sentier. Une cicatrice est hautement personnelle et le temps est tellement relatif. Un sentier, c'est le chemin tracé par d'autres pour que j'aie là où je me sentirai enfin bien. »

La société nous dit de nous en remettre à quelqu'un qui a le bon diplôme pour donner du sens à notre expérience. Et que marcher au même rythme, dans la même direction, c'est cela, faire du sens. Mais quand tout cela craque et que ça se fêle, cela finit par ne plus avoir de sens.

Et c'est quand on se rejoint qu'on arrive à trouver du sens, ensemble. ■



## Murmures d'entraide

(suite de la page précédente)



## Quand l'entraide fait toute la différence

Par Céline R., Cécile D. et Renaud

Je suis au Murmure depuis 2014 quand on m'a présenté l'organisme. Je viens ici 3 à 4 fois par semaine pour sortir de l'isolement que je vis. Seule dans un 5 ½, j'aime venir ici. Ils m'ont aidé à arrêter de blasphémer et de cesser ma colère. J'étais une personne très agressive. Aujourd'hui, je me suis améliorée avec les autres et aujourd'hui je suis très satisfaite de moi.

- Céline R

J'ai connu le groupe d'entraide Le Murmure par le biais d'un projet d'équipe avec la table de développement social. Je me suis sentie acceptée tout de suite et à ma place parmi les membres et le personnel. Ça m'a permis d'évoluer et de sortir de mon isolement. Depuis, je progresse et me sens mieux dans ma peau.

- Cécile D

Ce que j'aime au Murmure c'est de rencontrer des gens et apprendre à les connaître. J'aime aussi cuisiner le vendredi avec le groupe. Ça m'aide à apprendre à cuisiner. J'apprécie l'ambiance. Je me sens respecté par les autres et je ne me sens pas jugé. Les membres sont agréables et gentils. J'aime participer aux activités, ça passe le temps et ça me fait sortir de chez moi.

- Renaud

# L'entraide, une force!



Par Dominic Dubois  
Co-coordonnateur, responsable de la recherche et  
du transfert de connaissances au RRASMQ



On a l'habitude, dans nos sociétés, de penser la santé mentale comme une chose qui « appartient » aux personnes, qui se situe à l'intérieur d'elles et qu'elles en ont la responsabilité : t'as mal à l'âme, à toi d'en prendre soin, comme le veut la formule des autosoins. La médecine et la psychiatrie n'aident certainement pas, avec leur volonté d'inscrire toujours plus profondément « dans » les personnes la détresse et ses prétendues solutions, à grand coup de diagnostics – tantôt invraisemblables – ou de médications, parfois abrutissantes. On a beau parler des déterminants sociaux de la santé mentale ou d'inégalités sociales, tout se passe comme si c'est toujours l'individu qui continue de porter le fardeau de sa souffrance. Le jour est encore loin où on pourra dire à notre médecin « j'ai mal à mon logement » ou « je souffre dans mes inégalités » et qu'il s'intéressera davantage aux fonctionnements problématiques de la société – la pauvreté, le racisme, l'exclusion sociale, etc., qu'à notre supposé déséquilibre biochimique.

C'est évident que la santé mentale a des dimensions personnelles. C'est tout aussi clair que la souffrance et la détresse sont des expériences profondément individuelles. C'est peut-être d'ailleurs ce qui les rend si pénibles. Non seulement on les ressent à l'intérieur de nous, sans que l'on sache toujours quoi en faire et d'où elles viennent, mais il s'agit en plus d'expériences difficiles à nommer et à partager, et qui finissent par nous isoler.

Il existe pourtant d'autres manières de penser la santé mentale, qui concernent autant les manières de penser les « problèmes » que les « solutions ». C'est le cas, par exemple, lorsqu'on parle d'entraide. D'ailleurs, quand on écoute ce que l'Alternative a à dire sur l'entraide, on découvre que la santé mentale peut « appartenir » autant à la personne qu'à la société, qu'elle peut être une question autant personnelle que sociale. C'est même une évidence dans les deux épisodes du balado l'Alternative dans les oreilles consacré au thème de l'entraide, avec Jean-Nicolas Ouellet et Catherine Lachance.

Je vous laisse écouter les épisodes, mais je vous présente ici quelques réflexions qui me sont venues au moment de l'enregistrement. En les écoutant, j'en suis venu à me dire que la santé mentale est avant tout une affaire de société – ou de communauté – en tout cas, que le fait d'avoir à un lieu, les liens que l'on y tisse sont les meilleurs « remèdes » qui existent pour les blessures de l'âme.

Penser la santé mentale, c'est une évidence pour Catherine Lachance, qui préfère parler plutôt de santé relationnelle. Si les problèmes de santé mentale ont leurs origines dans « des relations toxiques » comme elle le suggère, on pourrait penser qu'ils impliquent souvent une « brisure » de la société ou des liens sociaux à l'intérieur des personnes ; par conséquent, que la solution passe nécessairement davantage par un travail sur la société plutôt qu'un travail sur soi.

De ce point de vue-là, l'entraide représente beaucoup plus que « l'aide que s'apportent mutuellement des personnes » comme le dit le dictionnaire. On peut penser que, quand on répare la société à l'intérieur de soi, on en vient inévitablement à avoir un effet sur la société à l'extérieur de soi, que quand on s'entraide et on va mieux, la société dans son ensemble va mieux elle aussi.



L'importance de la place que devrait prendre le social dans la santé mentale est tout aussi nette dans la formule de Jean-Nicolas, qui rappelle « qu'on n'est jamais fou seul, que ce sont les autres qui nous désignent comme fous ». En toute logique, si ce sont les autres qui nous désignent comme fous, c'est peut-être donc à eux, aussi, de nous aider à nous défaire de l'étiquette. Peut-être « qu'être fou », ça peut parfois être difficile dans l'absolu, mais ce qui l'est encore plus, ce sont les étiquettes négatives que la société utilise pour en parler. De ce point de vue, s'entraider tous ensemble pour apprendre à nommer différemment ce que l'on vit, ça peut aussi venir adoucir ce que l'on vit.

De façon plus générale, si l'entraide est ce qui se vit de manière naturelle dans les familles, dans les villages, comme le suggère aussi Jean-Nicolas, on pourrait penser que c'est une manière naturelle

de faire société, peut-être même de la refaire, quand elle est trop inégale ou trop injuste. Quand on entend parler des groupes d'entraide, on a souvent l'impression qu'ils représentent des « mini-sociétés » à l'intérieur de la grande société, avec leurs règles, leurs manières de faire, leurs cultures comme le dit Catherine Lachance. Mais ces « mini-sociétés » participent aussi à la grande société, elles en sont des composantes. Alors, peut-être que le bien que l'on se fait par l'entraide à l'intérieur de ces mini-sociétés rejaille sur l'ensemble de la société.

Si les groupes d'entraide sont des endroits où des personnes s'aident mutuellement à aller mieux, ils sont aussi des lieux de liens, des liens qui sont comme les maillons qui rattachent les personnes entre elles dans les groupes, mais qui rattachent aussi les groupes entre eux, dans la société.

Et du plus petit des maillons à l'intérieur de soi aux plus grands entre les groupes, plus les maillons sont « tricotés » serrés, avec attention, avec délicatesse, avec écoute, plus la société, il me semble, est appelée à « aller mieux ». Dès lors, il y a dans l'entraide et dans cette nécessaire réciprocité où l'on s'aide ensemble à aller mieux, en refaisant société à l'intérieur de soi et en groupe, la possibilité que ce soit la société aussi qu'on aide à aller mieux.

« ...quand l'on  
s'entraide et  
l'on va mieux,  
la société  
dans son en-  
semble va  
mieux elle  
aussi »

Vous pouvez entendre les  
épisodes du balado  
L'Alternative dans les oreilles  
en vous rendant sur Soun-  
dcloud!



# Quand l'entraide fait place aux voix



Par Nathalie Godfrind

Entraidante et accompagnatrice dans le Mouvement des Entendeurs de voix  
Prise II, ressource alternative en santé mentale.

« Comment puis-je faire face et gérer mes voix? » C'est la question que Patsy Hague a posée à son psychiatre Marius Romme en 1987, alors qu'elle souhaitait donner un sens à son expérience, et mieux vivre avec ses voix. C'est de là qu'est né le Mouvement international des entendeurs de voix Intervoice en 2007 : un changement de paradigme et une alternative à l'approche biomédicale qui cherche principalement à éliminer les voix et autres phénomènes. Non seulement le Mouvement reconnaît l'expérience et les expertises des personnes premières concernées, mais

elle promeut des groupes d'entraide où l'objectif est de reprendre du pouvoir sur les voix et autres phénomènes, et donc sur sa vie. Les voix et autres perceptions ne sont pas considérées comme des symptômes, mais bien comme un phénomène humain qui ne peut être dissocié de l'histoire de vie et des croyances de la personne qui les expérimente.

Au Québec, il existe plus d'une trentaine de groupes d'entendeurs de voix, principalement au sein des ressources communautaires en santé mentale. Toutes les personnes participantes ont leur histoire, leur réalité, leurs croyances bien à elles. Elles les décrivent comme des voix, des personnages, des entités, des esprits, des ombres ou des énergies. Parfois les voix sont en écho à des personnes connues, vivantes ou décédées, ou encore elles leurs sont totalement étrangères. Le sens donné à ce phénomène varie d'une personne à l'autre: pour certaines c'est un don, de la télépathie, ou encore un éveil spirituel, alors que pour d'autres, c'est lié à des blessures, des traumatismes. Mais ensemble, ces personnes ont en commun d'être entendeurs de voix ou, l'expression que je préfère davantage, percepteurs de sens. Ce terme est plus représentatif des expériences vécues, car il englobe tous les sens, toutes les expériences. Plusieurs ressentent des touchers, des odeurs, ou vont voir des choses en plus d'entendre des voix.

Bien que chacun des groupes d'entraide ait sa propre couleur, ce sont avant tout des espaces sécuritaires où les entendeurs de voix (ou les percepteurs de sens) peuvent se déposer librement, à leur propre rythme. Encore aujourd'hui trop souvent stigmatisé, le phénomène des voix fait peur, est mal compris, et est souvent associé à tort à la dangerosité. Les entendeurs de voix et les percepteurs de sens ont tendance à s'isoler particulièrement lorsque les voix, les personnages ou les entités sont trop envahissants. Ils n'osent pas en parler de peur d'être jugés. Avoir un lieu où ils peuvent partager leurs expériences et entendre qu'ils ne sont pas seuls à vivre avec ces phénomènes devient précieux. C'est souvent le premier bienfait que les participants ressentent. « Enfin je peux être moi-même! Je peux laisser tomber le masque. Je n'ai pas à constamment être sur mes gardes de peur que ça paraisse que mes voix sont là. » « Je me sens moins seule. Je pensais être seule à vivre ça. » « À qui d'autres je peux parler de ça, sans que l'on me prenne pour une folle? »

**«Non seulement leurs histoires et leurs expériences résonnent l'une à l'autre, mais ils ont enfin le sentiment d'être entendus, d'être crus.»**

Si c'est vrai pour la personne, c'est que c'est vrai. Tout simplement. « Ici, je sais que tu me crois! Mon psychiatre dit que c'est dans ma tête... Mais moi je sais que c'est vrai, que c'est réel! Si mon psychiatre ne me croit pas, pourquoi je croirais dans ses pilules! »

Cet espace de paroles est co-construit avec les participants, d'abord autour d'un accord de bienveillance où l'on retrouve notamment la confidentialité, le non-jugement, le respect sous toutes ses formes et qui inclut aussi que les voix sont aussi bienvenues dans le groupe tant et aussi longtemps qu'elles respectent aussi cet accord. Ici c'est permis de laisser libre cours aux émotions, d'exprimer son désaccord, sa colère ou son impuissance et d'oser parler de sujets tabous. J'ai été marquée par le courage d'un homme qui nous a dévoilé que ses voix lui demandent d'agir de manière à aller à l'encontre de ses valeurs. À la fin de la rencontre, il nous révélait que ces voix le ramenaient davantage à la peur de ne pas savoir aimer, qu'il n'avait pas appris à aimer. Ça change la perspective. Durant cette rencontre, j'ai senti qu'il s'était déplacé par rapport à ses voix, qu'une porte venait peut-être de s'ouvrir.

À travers le partage d'expériences, les participants rebondissent sur différents sujets, que ce soit les moments de crise, les idées suicidaires, les relations avec les proches, la médication, la spiritualité, le logement, le travail. Ensemble, ils échangent des points de vue, des trucs, des stratégies pour négocier du répit avec les voix, et pour explorer des pistes pour donner sens aux phénomènes. Comment entendre autrement les voix? Comment dialoguer sainement et respectueusement avec elles? Comment se dégager suffisamment des voix pour permettre d'avoir un certain recul pour les voir autrement? Comment puis-je influencer ma relation avec mes voix et autres phénomènes tout en restant intègre avec mes propres valeurs?

Les rencontres permettent aussi de souligner les forces et de célébrer les victoires de chacun, même si ce pas leur semble minuscule. Car il y a aussi des moments de lumière et de fierté à partager! « Mon personnage me parle en allemand. On m'a donné un petit appareil pour traduire. J'ai l'im-



**« Le groupe des entendeurs m'a apporté du soutien et m'a permis d'explorer de nouvelles avenues, de partager mes expériences, mes outils. Ça me valorise! De voir tout le cheminement que j'ai fait depuis mes débuts, c'est énorme! »**

**Anne**

pression maintenant qu'on se comprend mieux, qu'on communique plus facilement ». « J'ai essayé ton truc de récompenser les voix, pis ça marché! » La solidarité et l'entraide y sont palpables dans les groupes. C'est une occasion pour les participants de contribuer par leur savoir expérientiel et de nourrir la confiance en soi. « Je vais mieux maintenant. Mes personnages ne sont plus là, mais je trouve ça important de venir au groupe pour redonner à mon tour. » L'écoute et les encouragements reçus donnent souvent un p'tit boost positif aux personnes qui vivent une période plus difficile. « Vous entendre me donne un peu d'espoir. Parce qu'en ce moment, j'ai vraiment l'impression que je m'en sortirai pas... Finalement, ça m'a fait du bien d'être avec vous autres. » Pas étonnant

que plusieurs entendeurs de voix ou percepteurs de sens développent un fort sentiment d'appartenance envers leur groupe. Des amitiés se créent. Les entendeurs de voix ne sont plus seuls, du moins un peu moins.

Pour ma part, je suis entendeur de voix et aujourd'hui entraïdante dans une ressource alternative en santé mentale. J'ai le grand privilège d'accompagner d'autres entendeurs de voix dans leurs parcours et de faciliter des groupes d'entraide.

Malgré les difficultés rencontrées, la souffrance vécue, et la peur de l'envahissement par les voix et autres phénomènes, je m'étonne toujours de voir à quel point les entendeurs de voix et les percepteurs de sens que j'ai la chance de rencontrer sont grands et profondément humains. Ils sont résilients, créatifs, intelligents, ingénieux, curieux d'apprendre, articulés, courageux et surtout très généreux.

J'entends des voix. Elles sont toujours là avec

moi. Ces dernières années, elles sont plutôt silencieuses, quelques fois cachées. Mais elles sont toujours présentes. Elles font partie de mon monde intérieur. Tranquillement, à mon rythme, notre relation se transforme. Elles deviennent tout doucement des alliées. Mon cheminement, qui se poursuit toujours, se nourrit de plein de choses, mais entre autres des entendeurs de voix extraordinaires que j'ai le plaisir de rencontrer et qui me donnent l'élan d'aller plus loin! ■

## Réflexions autour de la médication en santé mentale : une journée chez Accès-Cible SMT



Par Laurence Rodier, chargée aux communication, Accès-Cible SMT

« J'étais tellement, mais tellement fâché! Je n'étais plus aux prises avec mes enjeux de dépendance depuis plusieurs années. Puis j'ai eu, pour diverses raisons, une période avec des troubles du sommeil intenses. On m'a prescrit un médicament. Il devait m'aider pour le sommeil, mais il présentait un très fort risque de dépendance. À l'époque, je ne le savais pas. Personne ne m'a parlé des effets secondaires, de ce risque-là. Et je suis retombé dans une autre dépendance. J'avais réussi à m'en sortir, et là, il fallait recommencer à zéro! »



Ce jour-là, l'atelier porte sur la Gestion autonome de la médication en santé mentale. La « GAM ». Mathieu, qui vient de témoigner, a une longue expérience de la médication. Comme plusieurs des autres participant.e.s. Il le dit, il a accepté depuis longtemps le fait de devoir prendre des médicaments pour mieux gérer ses symptômes. Il en est tout à fait conscient. Mais c'est loin de tout régler, dit-il.

Les discussions démarrent. Il y a tellement d'effets secondaires aux médicaments, de hauts et de bas, de moments où ça marche, et pour diverses raisons, où ça ne marche plus. Tellement d'adaptations à faire, constamment. Mais qui doit faire ces adaptations?

« Est-ce que le milieu médical peut savoir ce qui se passe dans mon corps, dans ma tête, mieux que moi-même? », se questionne une participante.

La Gestion autonome de la médication, explique Geneviève, pair-aidante et animatrice de l'atelier, cela ne veut pas dire s'automédicament, décider tout seul de ce que l'on prend ou ne prend pas. Ça veut dire faire partie de l'équation. Avoir un droit de parole dans les décisions qui me concernent.

« On devrait être comme une équipe : j'arrive avec mon savoir expérientiel, la connaissance profonde de ce que je vis et ressens dans mon corps et dans ma tête, et le médecin vient avec son savoir clinique. » indique l'une des personnes présentes.



Geneviève Leduc, pair-aidante chez Accès-Cible SMT

Qu'est-ce que cela veut dire pour vous, la GAM? demande Geneviève. Les réponses fusent. Choix, responsabilisation, compréhension, s'informer,

autonomie, rétablissement, personnalisation, qualité de vie.

Qualité de vie! Mais qu'est-ce que c'est, justement, avoir une bonne qualité de vie?

L'atelier se poursuit autour de cette réflexion. Il n'y a pas de définition toute faite, qui puisse s'appliquer à tout le monde. Chacune et chacun peut avoir sa propre conception. « Alors, propose Geneviève, pourquoi ne pas essayer de représenter votre propre vision sous forme de collage? » Plusieurs magazines sont mis à disposition.



Une demi-heure plus tard, des images ont émergé. On y retrouve du vert ou du bleu, pour la nature, des personnages, des liens, l'art, sous différentes formes... Des visuels pleins de vie, positifs, uniques. Cette activité, on le comprend, avait un objectif.

Prendre conscience que la médication, dans tout cela, est là pour nous soutenir dans l'atteinte de cette qualité de vie que l'on souhaite avoir.

Elle n'est pas sensée nuire ou diminuer cette qualité de vie. Et peut-être que, grâce à la GAM, elle peut nous aider à atteindre un peu plus, un peu mieux ce but.

À travers divers autres questionnements sur nos difficultés et nos forces, sur nos ressources et outils disponibles, les discussions permettent aussi de mettre en lumière le fait que la médication n'est qu'un outil parmi une panoplie d'autres moyens, tout autant pertinents et utiles les uns que les autres.

« Oui je prends de la médication, témoigne un participant, mais j'ai besoin aussi de faire de l'exercice. Et de voir mes ami.e.s. Ma psychologue aussi, me fait du bien. Et dessiner. C'est vrai que j'ai quand même un bon coffre à outils! », constate-t-il. D'autres sujets seront couverts durant le reste de la journée. Nos droits et recours, entre autres. Un sujet, on le sent, très sensible pour certain.e.s, notamment celles ou ceux qui ont eu à vivre des hospitalisations en psychiatrie.

Alors que la journée tire à sa fin, les participant.e.s voudraient poursuivre les discussions. Le sujet a suscité beaucoup d'intérêt. « Même moi qui ne prends pas de médication en lien avec ma santé mentale, précise l'une d'entre elles, j'ai trouvé toutes ces informations vraiment pertinentes. On ne sait jamais! J'aurai peut-être à en prendre un jour, et c'est le genre d'informations qu'il vaut mieux avoir dès le début. »

La médication reste un sujet tabou, souligne Geneviève en conclusion. Le fait d'ouvrir la discussion en atelier a vraiment un effet positif, permet de libérer la parole et de s'approprier un peu plus cet aspect de notre vie. ■

### En savoir plus

L'atelier offert dans le cadre du programme de préparation à l'emploi d'Accès-Cible SMT est une adaptation de la démarche GAM développée par différents acteurs du milieu de la santé mentale, dont le RRASMQ. Vous pouvez en savoir plus sur cette approche en visitant le [rrasmq.com/gam/](http://rrasmq.com/gam/)

# Du JE au NOUS

Histoire romancée en accéléré d'une femme qui découvre un groupe communautaire.

Par Jean-Yves Joannette

Militant porteur d'éducation populaire

La faim vous réveille. Vous avez faim. Une faim qui creuse. De la faim de trop de repas sautés. De la faim qui s'ancre et qui donne des crampes. Une faim qui étourdit, qui engourdit. Une faim qui fait parler le ventre. Lorsque le ventre vous parle, c'est que vous n'avez plus d'oreille et encore moins d'oseille.

Pour vous convaincre que vous n'êtes pas à mourir de faim, vous faites sans fin un exercice de mémoire. Vous cherchez à constamment à vous rappeler quoi et à quel moment vous avez mangé la dernière fois, hier et avant-hier. Parfois, vous ne savez plus. Hier, pas grand-chose, avant-hier, plus qu'hier, mais quand même pas grand-chose. L'exercice vous laisse toujours sur votre faim.

Enfin, le jour se lève. L'estomac dans les talons, vous allez à la banque alimentaire. Vous traînez derrière vous votre petit chariot, vous rencontrez du monde comme vous, des personnes qui malgré leur faim, sourient. Vous échangez des nouvelles. Dans les queues de dépannage alimentaire, il y a des silences et des rires. C'est un moment pour ravaler ses pleurs et socialiser. Vous ne sortez pas beaucoup. Le dépannage alimentaire est une sortie qui nourrit.

Le chariot plein. Enfin, un peu plein, vous vous promettez de planifier vos repas, D'étirer la sauce. E...ti....-rer....la.....sau.....ce.

Au Québec, on ne meurt pas de faim, mais on peut être vraiment affamé. Ici, on ne meurt pas de faim. On entretient la faim. La faim, c'est l'ancien mot pour parler d'insécurité alimentaire.

Pour rentrer chez vous, vous marchez dans la gadoue et les roulettes de votre panier se traînent sur le trottoir mal déneigé. Vous arrivez à votre logement. Un loyer qui vous coûte la peau des fesses, qui vous coupe l'épicerie, qui vous couperait l'appétit si vous n'aviez pas si faim.

Vous avez fait une demande pour un HLM. Vous avez entendu aux infos qu'ils sont mal entretenus, mais vous demeurez persuadée que cela améliorerait votre vie. C'est qu'aujourd'hui, il faut beaucoup de sacrifice pour se payer un taudis. Le vôtre n'est pas chauffable. Il est mal isolé. Le froid entre par toutes les craques. Le froid vous prend dans ses bras, il vous mord. Le froid est rentré dans votre corps, il s'est installé en vous, il ne sort plus de votre corps. Pour vous réchauffer, vous grelottez.

Vos bébittes vous habitent. Une nuit vous ne dormez pas. Vous vous levez. Sur la table de cuisine, une coquerelle se promène à la recherche de vos miettes. Comme si vous étiez capable de laisser une miette sur la table.

La faim et le froid se sont alliés. Vous vous doutez bien qu'en catimini, caché dans un racoin, un rhume vous épie et attend le moment propice pour vous prendre à la gorge. Dehors, il y a du vent, de la neige et du froid. Vos fenêtres sont comme le poème de Nelligan. Vous comprenez pourquoi il est devenu fou.

Sur les épaules vous avez une couverture. Vous l'avez prise au bazar de la paroisse. Elle est en belle laine piquante. Avec elle, vous vous renfermez sur vous-même, à la recherche d'un quelconque feu intérieur. Vous doutez. En vous, quelle flamme reste-t-il?

La coquerelle ne bouge pas, elle semble vous regarder. Vous êtes content de ne pas avoir de punaises. On vous l'a dit cent fois pour vous consoler « les coquerelles vivent que dans les endroits propres ». Votre logement est dispendieux, il n'est pas chauffable, mais il est propre, vous êtes propre.

Les nuits d'insomnies, votre cerveau devient une vieille lessiveuse qui brasse et rebrasse de vieilles idées noires, des vieilles blessures mal raccommodées. Les égratignures de l'enfance, vos rêves brisés de jeunesse, vos échecs d'adulte, vos désespoirs amoureux. Tout ce que vous aimeriez pouvoir passer dans le tordeur, mais rien n'y fait, votre cerveau est à spin et vous vous sentez lessivée.

Il y a des trucs que la faim, le froid et la pauvreté constante érodent. Votre confiance en vous est rouillée depuis longtemps. À force de vous critiquer et vous en vouloir, vous avez sali votre amour propre. Il est tout sale, votre amour propre, vous en avez honte. Vous êtes persuadée que tous les regards qui se posent sur vous le voient. Vous n'êtes rien, et le rien vous habite, vous n'êtes plein de rien. La coquerelle vous fixe toujours. Vous êtes écœurée, sans y penser, d'un coup vous l'écrasez. La coquerelle git sur la table, mais vous habitez toujours ce maudit cafard.

**Combien d'échecs faut-il dans la vie pour se retrouver avec un si petit chèque? Comment autant d'additions peuvent-elles produire autant de soustractions?**

La fin du mois arrive. La « faim » du mois annonce le début de l'autre mois. Un autre loyer à payer, d'autres comptes à payer. Le loyer, l'Hydro, Bell et des restants de cartes de crédit qui datent de l'époque où vous en aviez. Comment faire ? On peut toujours se passer de médicaments. Comment étirer un petit chèque? Vous avez tout essayé. Il y a quelques mois, vous avez eu un coup de génie. Vous avez mis le chèque de Bell dans l'enveloppe de l'Hydro et celui de l'Hydro dans celle de Bell. C'était une idée brillante, mais on ne peut pas la reproduire trop souvent.

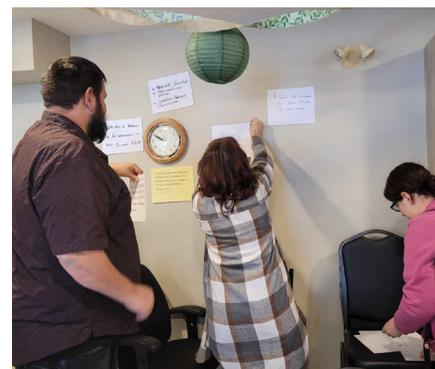
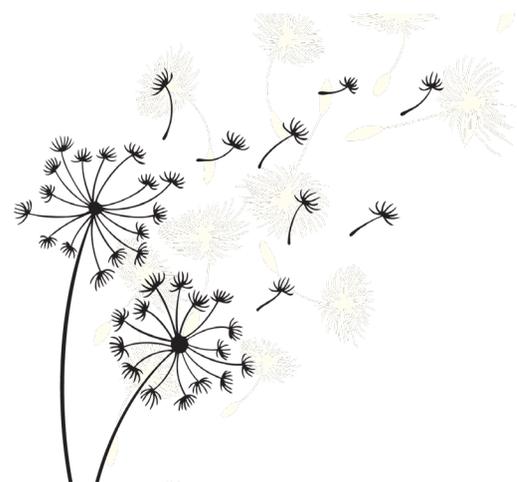
Votre ventre se rappelle à votre présence. Vous vous imaginez artiste, créatrice d'une nouvelle musique composée uniquement de borborygmes et de pet de chou. Cette idée vous fait rire.

Vous rencontrez un groupe. Dans la queue du dépannage alimentaire, on vous a parlé d'un groupe qui offre du café et des beignes une fois par semaine. On vous a dit qu'il offrait des collations pour attirer du monde à leurs conférences. Cela vous a intriguée, mais comme ventre affamé n'a pas d'oreilles, vous vous dites que vous ne serez pas obligée d'écouter.

Vous êtes là pour la première fois. Vous rencontrez des personnes que vous avez déjà vues dans la queue de la banque alimentaire. La place est chaleureuse et le café est chaud. Vous vous assoyez à côté d'une grosse femme souriante. Vous engagez conversation. De lui parler de tout et de rien vous rassure. On néglige trop souvent l'importance du tout et du rien.

Une animatrice se présente et commence la conférence. Vous faites semblant de l'écouter, elle parle de pauvreté. Vous êtes un peu découragée. Sortir pour entendre parler de ce que l'on connaît, franchement. Une chance, les beignes sont bons. L'animatrice parle de problème d'insalubrité, votre oreille se tend. Vous apprenez que vous pouvez porter plainte contre vos coquerelles. La bonne idée pour répliquer à votre proprio, son loyer il peut se le mettre dans le...

Et vous y retournez. Et de semaine en semaine, vous apprenez à voir du monde, des gens comme vous et vous parlez de tout et de rien.





Vous rencontrez des gens qui sourient malgré leurs vies difficiles. Il y a des gens qui viennent d'ailleurs, de tellement loin, des pays où la misère est encore plus grande que celle qu'ils vivent ici. Vous ne vous étiez jamais intéressée à ce qui se passe dans le monde et là, le monde vient à vous.

Et curieusement, entre le tout et le rien, il vous arrive de plus en plus de parler des sujets des conférences. Et vous vous surprenez à avoir des idées. Et pour la première fois, vous osez prendre la parole. Oui, on vous a donné la parole et on vous a écouté. Vous étiez gênée, vous parliez sur le bout des fesses. On vous encourage à parler. Vous avez fait des phrases avec des « si » avec des « rais » et personne ne vous a tapé sur les doigts. Vous avez réussi à finir vos phrases, à raconter des bouts de votre vie. On vous a remercié de votre témoignage.

Vous retournez chez vous, surprise de vous-même. Presque fière, plus que cela, vous êtes très fière. Et très contente de vous être fait une amie, une amie que vous pourriez inviter à manger si vous aviez de quoi offrir. De fil en aiguille. Vous vous retrouvez dans d'autres réunions du groupe. Et vous n'y allez plus seulement pour le café, mais toujours un peu pour les beignes.

Un jour, l'animatrice vous invite à un atelier de création littéraire. Vous ne connaissiez pas cela, vous refusez, vous n'écrivez pas souvent. Elle vous rassure, elle vous dit que vous seriez d'un bon apport. Elle a remarqué que vous aviez de l'imagination. Inquiète, vous vous retrouvez dans l'atelier « de création littéraire ». L'animatrice vous propose de créer collectivement un texte sur le thème de la faim. Vous vous dites que vous avez beaucoup d'idées sur le sujet. Et le groupe d'échanger, de rire des recettes inimaginables que l'on fabrique avec des ingrédients que Ricardo ne mettrait jamais ensemble. Votre groupe invente un conte.

#### Conte de la vieille dame oubliée

*« Il était une fois, dans un pays qui ne ressemble en rien au nôtre où vivent des gens tellement différents de nous qu'aucune comparaison n'est possible. Dans ce pays vit une vieille maman qui avec le temps est devenue une vieille dame solitaire. Ses enfants sont très occupés avec leurs vies et la délaissent de mois en mois.*

*Un jour, l'organisme qui lui livre deux repas par jour, l'oublie. Elle ne s'inquiète pas trop. Le lendemain, la même chose se produit. Elle appelle le service de potte. On lui dit que c'est une erreur. Le lendemain, la même chose se reproduit. Elle appelle encore. On lui répond qu'il manque de main-d'œuvre. Le surlendemain, même chose, on lui explique que les dons des mieux nantis ont diminué. Et les sur-sur sur lendemain, les raisons changent, mais la bouffe ne vient pas.*

*De jour en jour, ses armoires se vident, puis elles sont vides. Alors, à bout de ressource, affamée, découragée, elle a une idée.*

*Elle va dans le fond de sa garde-robe et en sort sa boîte à souvenir. Alors, entre les cartes de Noël et d'anniversaire, entre les foulards oubliés, entre les photos de mariage, de naissance et d'amies disparues, la vieille dame sort une petite boîte de carton et l'emporte dans la cuisine.*

*Sur la table, de la petite boîte, elle sort tous les colliers de nouilles que ses quatre enfants lui ont offerts à chaque fête, à chaque occasion. Elle les avait conservés comme seules les mamans peuvent garder des souvenirs inutiles. Tranquillement, patiemment, elle les défait, les égrène puis les fait bouillir. Après les avoir égouttés, après avoir ajouté une maigre sauce tomate, elle se fait une belle assiette. Il y a un âge, où l'on doit se nourrir de ses souvenirs. FIN ! »*

Le groupe est très fier de sa composition. Vous êtes très fière de votre apport. L'animatrice veut l'envoyer au « Collectif pour un Québec sans pauvreté ». Vous ne savez pas ce que c'est exactement, mais comme tout le monde trouve que c'est une bonne idée...

Vous allez voyager.

Puis on vous invite à une manifestation. Vous réfléchissez. « Qu'est-ce que j'irais faire là ? À la télévision, dans les manifestations il y a des gens qui reçoivent de violents coups de bâton. » Vous refusez. L'animatrice vous rassure puis votre amie insiste. C'est une manifestation à Québec. Le lunch est fourni. Elle veut faire le voyage avec vous. Vous acceptez pour lui faire plaisir. C'est une journée de printemps, il fait soleil. Il y a des siècles que vous n'êtes pas sortie de Montréal. La route est longue, mais vous êtes émerveillée. L'horizon, il y a tellement d'horizons lorsqu'on n'est pas entourée de murs. Puis il y a les feuilles dans les arbres, les champs sont encore gorgés d'eau, il y a quelques fleurs sur le bord de la route. Tout à coup, tout le monde s'énerve. Dans le ciel, un vol de bernaches. Vous n'aviez jamais vu cela. Vous ressentez une joie enfantine. Une joie que vous aviez oubliée.

Vous arrivez enfin. Il y a plein de gens, des tas de personnes que vous n'avez jamais vus. Vous avez l'impression d'être dans le métro à l'heure de pointe, non, ce n'est pas cela, les gens sont joyeux, ils sourient.

La manifestation se met en marche, comme les autres vous criez des slogans. Il y a des slogans de colère, contre les injustices, contre des choses que vous avez vécues. Le cortège s'arrête. Sur un camion, des personnes parlent. Leurs discours sont entrecoupés de slogans. Vous n'écoutez pas vraiment, mais dans vos oreilles, des bouts de phrases, des mots arrivent et repartent. Une porte-parole crie qu'elle a « soif de justice » des mots qui s'ancrent dans votre tête.

Vous arrivez chez vous. Vous avez le sentiment que le voyage vous a fait effet. Vous venez de réaliser que vous n'êtes pas seule. Tout à coup, vous comprenez que la société est organisée pour que des milliers de personnes pensent qu'elles ont toutes des raisons individuelles d'échouer collectivement.

Dans votre tête, vous entendez ces mots qui vous ont tant marquée : « soif de justice ». Quelle belle image. Vous n'avez plus seulement faim, vous avez aussi « soif de justice », puis pour la première fois de votre vie, vous dites « nous », « nous avons soif de justice ».

Vous venez de passer du « je » au « nous » et vous vous promettez de ne plus jamais vivre à genoux. ■

# Refonte de la P-38

## Un appel à la vigilance et à la mobilisation



Par Steven Collin-Basquill

co-coordonnateur de l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)

Dans la dernière année, plusieurs événements tragiques, comme ceux d'Amqui et de Louiseville, ont reçu une couverture médiatique faisant l'association fallacieuse entre violence et santé mentale. L'AGIDD-SMQ a ainsi interpellé la population, l'État et les médias à ne pas confondre la violence et la santé mentale. En plus de créer une panique morale dangereuse à l'égard de personnes déjà marginalisées et vulnérabilisées, cet amalgame stigmatisant est, pour nous, un précurseur à l'annonce du ministre Lionel Carmant relative à l'ouverture de la réflexion sur l'application de la garde en établissement également connue en tant que Loi P-38.

La garde en établissement est un mécanisme d'exception régi par une loi d'exception qui permet de priver une personne de son droit à la liberté, en ordonnant son hébergement dans un hôpital en vue d'une évaluation psychiatrique ou à la suite d'une évaluation psychiatrique. Un seul critère entre en ligne de compte lors d'une telle décision : le fait que l'on considère que son état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui. On parle d'hospitalisation forcée ou involontaire.

Les autorisations judiciaires de soins, quant à elles, sont un mécanisme d'exception qui retire à court, moyen ou long terme le droit de consentir aux soins. Pour ce faire, la personne doit refuser catégoriquement les soins proposés et être jugée inapte à consentir devant la loi. En d'autres mots, on parle de traitements forcés ou involontaires.

Si la garde en établissement retire quant à elle temporairement le droit à la liberté, les autorisations judiciaires

**Les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale ont les mêmes droits que tout.e.s les citoyen.ne.s.**

de soins retirent le droit de consentir à ses soins, et le modèle québécois sépare ces deux mécanismes d'exception en deux processus distincts. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'une personne est en

garde en établissement qu'elle perd ses autres droits. C'est la même chose pour les autorisations judiciaires de soins.

En Ontario, la loi en vigueur joint la garde en établissement et l'autorisation judiciaire de soins en un seul et même processus. Or, ce serait devant le même tribunal, et au même moment, qu'une personne pourrait se voir retirer sa liberté et son consentement aux soins.

En ce moment, nous savons que le ministre responsable des Services sociaux ainsi que l'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ) sont favorables à un tel changement au Québec.

Pour l'AGIDD-SMQ, il serait désastreux qu'un tel recul au niveau des droits se produise. Nous voyons dans ce virage un retour aux pratiques asilaires traitant les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale comme faisant partie d'une seconde classe de citoyen.ne.s. Les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale ont les mêmes droits que tout.e.s les citoyen.ne.s. Ainsi, lorsqu'on parle d'altérer les droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, ça touche tout le monde.

Si le modèle judiciaire québécois actuel fait la distinction entre les divers mécanismes d'exception, l'AGIDD-SMQ craint toutefois que les suites du travail mené par l'IQRDJ conduisent à lier les processus judiciaires, ce qui mènerait à un recul au niveau des droits à la liberté et au consentement

de tout.e.s les citoyen.ne.s

Pour influencer le ministre Carmant, il nous faut montrer que la population est réfractaire à l'avenue qu'il envisage. Puisque la Loi P-38 réfère à l'état mental d'une personne, son application touche l'entièreté de la population. Rappelons-le encore, si les droits viennent à être altérés, ce sont les droits de tout le monde qui sont impactés. À l'automne 2024, l'AGIDD-SMQ prévoit donc manifester son désaccord à ce changement de cap concernant la P-38 devant l'Assemblée nationale aux côtés de plusieurs regroupements communautaires qui sont tout autant préoccupés par cet état des lieux.

D'ici là, ReprésentACTION santé mentale Québec, une instance démocratique portée par, pour et avec les personnes utilisatrices de services en santé mentale, est en ce moment en tournée des régions avec l'AGIDD-SMQ, afin de consulter la population ayant vécu la garde en établissement.

À l'issue de cette consultation, un mémoire contenant la parole collective des personnes sera déposé à l'IQRDJ, afin que l'Institut fasse des recommandations à l'Assemblée nationale relatives aux critiques et mises en garde des personnes premières concernées. ■

Pour en savoir plus sur la P-38 et ses enjeux, nos revendications et notre mobilisation : <https://www.agidd.org/p38/>



**TOUCHE PAS  
À NOS DROITS!**

MOBILISATION NATIONALE

AGIDD-SMQ

# CRISE DU LOGEMENT et santé mentale :



## Au secours!\*



Par Anne-Marie Boucher et Martin Blanchard

Respectivement du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) et du Regroupement des comités logement et des associations de locataires du Québec (RCLALQ)

Monsieur le Premier ministre,

Si nous nous adressons à vous aujourd'hui, ce n'est pas par désespoir, mais bien nourris par l'espoir que vous pouvez faire basculer la situation du logement au Québec. Vous n'êtes pas sans savoir que des dizaines, voire des centaines de milliers de Québécois.es sont aujourd'hui mal logés, dans des logements trop chers, souvent insalubres, ou vivent avec la crainte permanente de se retrouver à la rue. Ces situations sont terriblement stressantes et mettent en danger le droit au logement devenu cruellement précaire.

La crise du logement n'est plus à démontrer. Les impacts les plus visibles sont alarmants : recrudescence vertigineuse du nombre de personnes en situation d'itinérance partout au Québec, explosion de la fréquentation des banques alimentaires, incapacité du milieu communautaire et de la santé à répondre à l'explosion des demandes. Certains impacts de cette crise sont toutefois aussi alarmants, bien que moins visibles. On le sait, le logement est l'un des déterminants les plus importants d'une bonne santé mentale. Ainsi, lorsque ce n'est plus possible de vivre en santé et en sécurité dans un chez-soi stable, les troubles de santé mentale se multiplient et broient des vies.

Ce ne sont pas seulement les banques alimentaires et les refuges de dernier recours qui sont pleins à craquer; des professionnels de la santé ont d'ailleurs récemment tiré l'alarme sur l'aug-

mentation de la détresse en lien avec le logement, un phénomène fort inquiétant qui engorge les CLSC, les salles d'urgence et les ailes psychiatriques des hôpitaux. Dans les ressources alternatives en santé mentale, on constate aussi, de plus en plus, que des personnes, déjà rendues vulnérables par des parcours de vie difficiles et des préjugés qui pèsent lourd, vivent un stress constant en lien avec le logement. Un psychiatre montréalais confiait d'ailleurs récemment que le stress principal identifié par les personnes hospitalisées en psychiatrie était, sans surprise, le logement.

Une grande partie des locataires perdent leur logement de façon tout à fait injuste, victimes d'une spéculation sans merci qui ne profite au final qu'à une mince frange de la population. D'autres locataires éprouvent de la difficulté à payer des loyers devenus beaucoup trop chers, suite à des hausses abusives et répétitives. Plusieurs n'ont plus d'autre choix que de vivre dans des taudis ou des motels. Peu importe la situation de crise, le résultat est le même : le fil de la vie est cassé. On parle même de passage à l'acte chez certaines personnes déjà mises à mal par une série d'épreuves.

Le chemin est désormais court jusqu'à la rue, mais il est long et ardu pour en sortir. Nous savons que vous portez une attention particulière aux coûts des programmes sociaux affectant les contribuables. Or, en plus d'être infiniment coûteuse sur le plan humain et social, l'aggravation des situations d'itinérance s'avère aussi très onéreuse pour l'État québécois. Des mesures législatives appropriées et un financement adéquat des programmes de logements sociaux permettent de réduire de façon importante les coûts associés aux ressources et aux soins requis pour des personnes se retrouvant à la rue. Il est donc plus que justifié de mettre en place urgemment les mesures que nous proposons, soit:

- Un moratoire sur les évictions pour agrandissement, subdivision et changement d'affectation, qui sont devenues des opérations purement spéculatives;
- Un contrôle et un suivi obligatoires de tous les projets de reprise de logement et d'évacuations pour travaux majeurs, qui pour le moment, évincent nombre de locataires sans qu'aucune instance ne vérifie si les projets sont légitimes et concrétisés;
- Des mesures de contrôle obligatoires des loyers, en particulier un plafonnement des loyers et un registre des loyers, pour empêcher les hausses de loyer dépassant l'inflation;
- Un rehaussement significatif et pérenne des programmes de logements sociaux et communautaires pour répondre à des besoins pressants auxquels le marché privé ne peut faire face, notamment en démarrant la construction de 50 000 nouveaux logements sociaux et communautaires pour les cinq prochaines années.

Ces mesures ne sont pas inédites; là où elles sont en vigueur, elles ont démontré leur pouvoir de contribuer au bien-être des locataires, tout en permettant au marché privé de se développer sans générer tous les dommages qu'on peut observer. Elles représentent un puissant levier pour agir pour la santé mentale. Le logement est reconnu comme un important déterminant de celle-ci : notre invitation à intervenir sur la crise du logement est donc aussi une invitation à concrétiser le droit à la santé et à la santé mentale pour toutes et tous.

Il est urgent d'agir. Dans l'espoir que vous entendrez cet appel au secours et cette urgence, nous vous transmettons nos salutations. ■

\*Ce texte a été publié initialement le 7 mai 2024 dans La Presse et Le Devoir et acheminé au Premier ministre.

## ON NE RÉGLERA PAS LA CRISE DU LOGEMENT



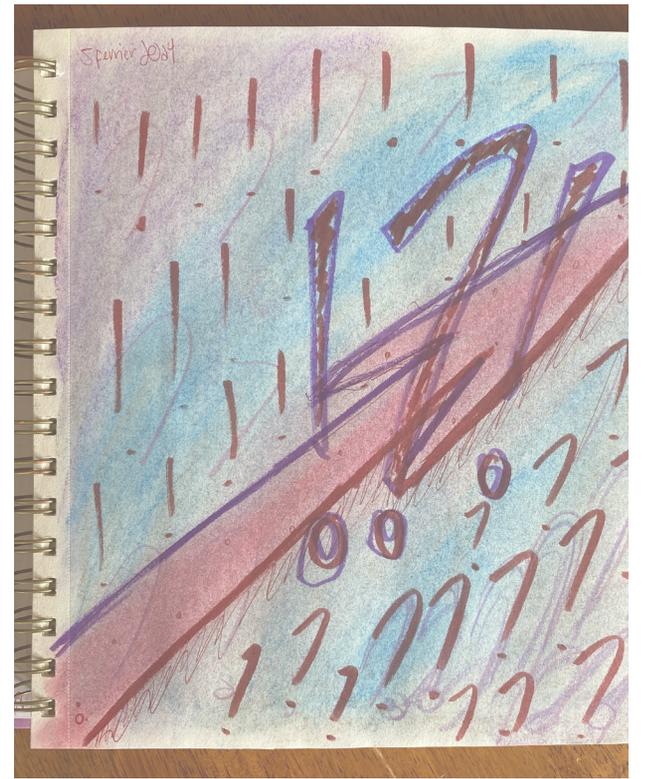
AVEC DES

## ANTIDÉPRESSEURS

# Le Journal créatif: un carnet de voyage intérieur

Par Patrick Landry, Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve (ROCASM-BF)

J'ouvre mon cahier. Devant moi, des bâtonnets de pastel m'interpellent. Je réponds à l'invitation et sur la page blanche, je me lance. D'un geste, puis d'un autre, un chemin se trace. Le turquoise, le violet et le rose s'entrecroisent dans une danse. Une série de mouvements saccadés rythme l'ensemble des motifs qui prennent vie sur la page. Je ne juge pas, je laisse sortir ce qui vient. Tout est bon, tout est correct. Les gestes se succèdent et sans trop m'en rendre compte, le flot de mes pensées ralentit. Le temps s'arrête et, à cet instant précis, plus rien d'autre n'existe; je suis seul au monde avec mon journal créatif.



## C'est quoi ça, le journal créatif ?

C'est une façon différente de se raconter et d'extérioriser ce que l'on vit. Lorsqu'utilisé de façon adéquate, le journal créatif permet de prendre un pas de recul, d'apprendre à se connaître et de grandir en tant que personne au fil des pages.

**« Pour moi, le journal créatif est un outil de mieux-être qui est simple, efficace et accessible. Il offre un espace où chacun peut s'exprimer par le collage, les mots, le dessin et j'y apporte ma touche personnelle avec la chanson. »**

Louise Marmen, animatrice certifiée en journal créatif à Source d'Espoir Témis



## Ça sert à quoi ça, le journal créatif ?

Diminution du stress, hausse du bien-être et de l'estime de soi, augmentation de la capacité d'adaptation, etc... Les bienfaits sont nombreux et les ressources alternatives en santé mentale du Bas-du-Fleuve les connaissent bien. C'est pour

cette raison que nous permettons à la communauté de bénéficier de ces espaces de ressource.

**« À Rayon de Partage en santé mentale, c'est la deuxième fois que nous offrons une série d'ateliers sur le journal créatif. C'est un bel outil d'introspection où il est possible de ressentir, de s'exprimer et d'extérioriser les émotions vécues à travers l'art et l'écriture. Pour les personnes qui ont suivi les ateliers, la pratique régulière du journal créatif est très aidante, parfois à prendre des décisions importantes, parfois à libérer des émotions enfouies, parfois à prendre du recul... Dès qu'on en ressent le besoin, on peut l'utiliser de diverses façons ! »**

Kathy Morissette, intervenante sociale à Rayon de Partage en santé mentale

**« Nous avons la chance ici à Source d'Espoir Témis, depuis déjà quelques années, d'avoir des ateliers de journal créatif de façon ponctuelle. Les membres apprécient ces rencontres, entre autres, car ce sont des moments privilégiés pour s'offrir un temps de pause, un temps pour soi, au travers du brouhaha de la vie. Même les participants moins expérimentés du point de vue créatif adorent les ateliers, car ils se concentrent sur l'expérience et non sur le résultat, puisque l'important n'est pas de créer un chef-d'œuvre, mais plutôt de laisser la place aux émotions et aux trésors parfois cachés. En plus, les moments de partages, non obligatoires, offrent un espace sécuritaire pour être entendus et reconnus en tout respect. »**

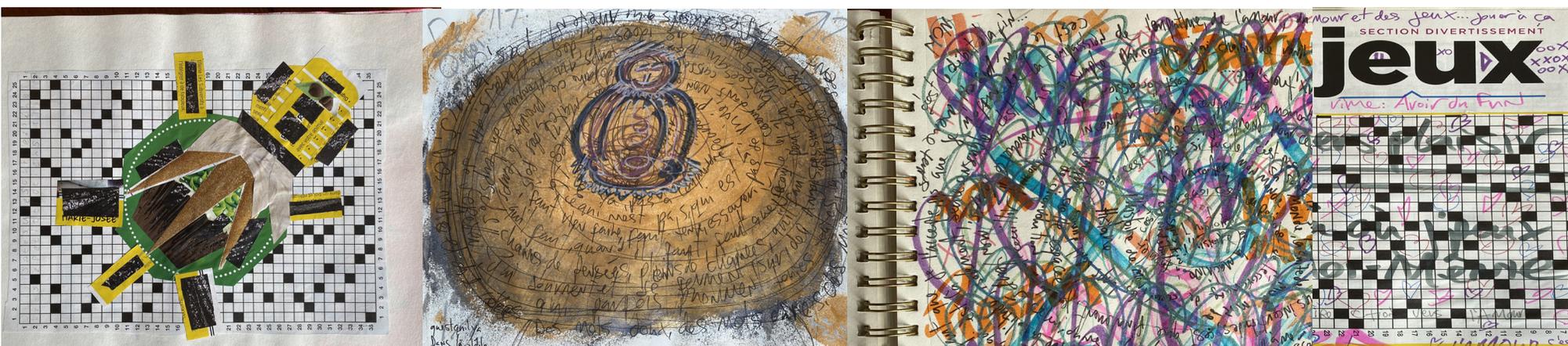
Alexandra Pelletier, intervenante sociale à Source d'Espoir Témis

**« À la Maison des Tournesols, nous avons pu très rapidement constater les bienfaits de la pratique du journal créatif, qui vise à simplement prendre un moment pour se déposer et ainsi voir de manière plus calme ce qui se passe réellement à l'intérieur de soi. Que ce soit par l'écriture, le dessin ou le collage, l'important c'est de ne pas juger le résultat. Cet outil est réellement à la portée de tous. Un moment pour simplement se demander : "Comment JE vais aujourd'hui ?" »**

Annie Larue, animatrice certifiée en journal créatif à la Maison des Tournesols



Le plus beau avec le journal créatif, c'est qu'on n'a pas besoin d'avoir d'expérience artistique ou d'écriture pour profiter de cette démarche de développement personnel. L'activité est accessible et l'on peut facilement débiter avec ce que l'on possède à la maison. Quelques feuilles, des crayons, des magazines, des ciseaux et de la colle peuvent suffire pour se mettre à l'œuvre. La force de cet outil repose sur le processus d'œuvrement, car quand on travaille sur sa créativité et son intériorité, on travaille aussi sur soi et son bien-être. ■



## Pareille pas pareille slam

Par Catherine Bois-Lapointe  
militante au Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM)

Réveille! Le système est à veille de sauter  
Ça baille aux corneilles dans l'bureau de Mireille  
Elle se dit sûrement que c'est dans le sommeil qu'on  
trouve conseils  
Aveille, synthétise moi en une seule voyelle la com-  
plexité de ce qui se passe entre mes deux oreilles  
Cluster A,B,C : Elle me cite les symptômes qui m'as-  
saillent, en tout cas, elle essaye  
C'est que Mireille a fait sa paie en jouant à «Pareil,  
pas pareil»  
Elle te surveille pour cracher un diagnostic pressé...  
Parce que sous son sarrau repassé,  
Y'a tout un monde de merveilles,  
Un attirail de vieilles solutions encapsulées,  
Un appareil à oseille qui veille...  
Qui veille sur personne...Qui veille sur des per-  
sonnes-alitées  
Qui s'éveillent aux raisons qui sommeillent  
Y'a dans mes yeux deux soleils  
Quand qu'elle soupire un soupçon d'humanité...  
J'suis pas pareille.



## La lumière poème

«C'est dans les nuits les plus sombres, qu'on retrouve les plus belles étoiles. Habitué aux noirceurs les plus pures, j'appréhende l'instant où tombe le voile. L'appréhension n'était qu'un obstacle à ma lumière, comme une chrysalide en émergence, enfin je brille. L'air de l'Everest transcendant mes poumons, le soleil en lumière douce sur mon visage scintille. Avançant du côté clair de la vie, sans l'ombre d'un doute, je ne reviendrai pas en arrière. Le moment où tout a basculé, que la vie prenait son sens, un mal pour un bien nécessaire. Maintenant convaincu que les meilleurs souvenirs sont ceux qui restent à venir, car c'est dans les jours les plus lumineux, qu'on retrouve les plus beaux sourires.»

Mathieu B, participant d'Accès-Cible SMT



## Les couleurs de l'Alternative

Dans ce Journal, vous avez pu découvrir quelques oeuvres originales de personnes dont le parcours est lié à une ressource alternative, que ce soit en fréquentant un groupe ou en y travaillant. Merci à ces artistes pour leurs contributions !

Vous trouverez donc, en ces pages, les oeuvres de:

Carole Lévis, page 3  
Patrick Landry, pages de cahier créatif, p.14  
Dayna Desjardins, *Le Lion rugissant*, p.15

## Merci à toutes les personnes qui ont contribué à ce Journal !

**Conception** : comité Mobilisation du RRASMQ: France Brault (le Phare source d'entraide, Farnham), Anne-Marie Boucher (RRASMQ), Yves Brosseau (L'Avant-garde en santé mentale, La Prairie), Patrick Landry (Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve, ROCASM-BF), Tommy Lacroix (La Cordée, Sherbrooke), Mathilde Lauzier (RRASMQ), Joel Tremblay (La Maison du Goéland, St-Constant).

**Rédaction externe au comité éditorial**: Catherine Bois-Lapointe, Steven Basquill-Collins, Mathieu B., Jean-Yves Joannette, Jean-Nicolas Ouellet, Annie Pavois, Laurence Rodier. Merci!

**Révision**: Josée Hébert, Patrick Landry, Karen St.James

### Crédits photo et illustrations

Couverture : Marie Thibaudeau

Page 2-3: RRASMQ

Page 3, 4,7, 13: Clément de Gaulejac

Page 5, 6(bas), 10 (bas): Archives RRASMQ

Page 6: Gratisographie

Page 7 : Life of Pix

Page 8-9-10: Canvas

Page 9: Gracieuseté Accès-Cible SMT

Page 12: AGIDD-SMQ

**Réponse du mot-secret en page 6**: Pouvoir d'agir

Un remerciement spécial aux membres des précédents comités Mobilisation qui ont produit et inspiré plusieurs des textes!

Trouvez la version audio et PDF des textes au  
[www.jaiunehistoire.com/journaldu10du10](http://www.jaiunehistoire.com/journaldu10du10)

Visitez le site [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com) pour en savoir plus sur la Journée de l'Alternative en santé mentale!

# Il y a, au Québec, plus de 90 ressources communautaires qui s'identifient à l'Alternative en santé mentale !

- Bas-St-Laurent (01) : Centre d'entraide l'Horizon (418) 862-2333; La Bouffée d'Air du KRTB (418) 867-8580; La Traversée Association Kamouraskaïse en santé mentale (418) 856-5540; Le Marigot (418) 562-4247; Le Périscope des Basques (418) 851-3398; Rayon de partage en santé mentale (418) 629-5197; Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas du Fleuve (418) 943-3019 Santé Mentale Québec Bas St-Laurent (418) 723-6416 ; Source d'Espoir Témis (418) 854-0009
- Saguenay-Lac-St-Jean (02) : Association des ressources alternatives et communautaires en santé mentale (aracSM-02) (418) 662-1163
- Capitale nationale (03) : Auto-psy Québec (418) 529-1978 ; Relais La Chaumine (418) 529-4064
- Mauricie / Centre du Québec (04) : Groupe Facile d'accès (819) 523-4952; La Traverse du Sentier (819) 293-6416; Réseau d'aide Le Tremplin (819) 474-1895
- Estrie (05) : La Cordée Ressource alternative en santé mentale (819) 565-1226; Entrée Chez-soi (450) 293-1631; L'Autre Versant (450) 777-7611; Le Rivage du Val-Saint-François (819) 826-5303; L'Ensoleillée (819) 583-5727; L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale (819) 849-3003; Le Phare Source d'entraide (450) 293-0690; L'Éveil de Brome-Missisquoi (450) 263-6240; Virage santé mentale (819) 877-2674
- Montréal (06) : Accès-Cible s.m.t. (514) 525-8888; Action Autonomie (514) 525-5060; Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (514) 523-3443; CENTRAMI (514) 761-1509; Association de Parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (514) 744-5218; Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel (CAMÉÉ) (514) 327-3035; Centre d'Apprentissage Parallèle (CAP) (514) 843-5658; Centre de soir Denise Massé (514) 525-8059; Centre de soutien jeunesse de St-Laurent (514) 744-1288; Centre d'entraide Le Pivotal (514) 251-1869; Club Ami (514) 739-7931; Écoute Entraide inc. (514) 278-2130; L'Atelier (514) 844-6458; L'Autre Maison Centre d'intervention de crise du Sud-Ouest (514) 768-7225; Maison l'Éclaircie de Montréal (514) 382-2760; Maison Saint-Jacques (514) 526-4132; La Parentrie (514) 385-6786; Prise II (514) 858-0111; Projet PAL (514) 767-4701; Le Rebond (438) 404-9909; Relax-Action Montréal (514) 385-4868; Réseau alternatif communautaire des organismes en santé mentale (RACOR) (514) 847-0787
- Outaouais (07) : Le Boulev'Art de la Vallée (819) 281-0680
- Abitibi / Témiscamingue (08) : Groupe Soleil Malartic (819) 757-6032; L'Entretoise du Témiscamingue (819) 622-0733; Maison 4 Saisons du Témiscamingue (819) 629-3261; Table de concertation régionale des organismes communautaires alternatifs en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue.
- Côte-Nord (09) : L'Âtre de Sept-Îles (418) 962-6006; Maison de transition Le Gîte de Baie-Comeau (418) 589-2211; Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Côte-Nord (418) 589-2211
- Nord-du-Québec (10) : Corporation Le Zéphir de Chibougamau (418) 748-2225
- Gaspésie / Îles-de-la-Madeleine (11) : Association d'entraide pour la santé mentale de New-Richmond (La Passerelle) (418) 392-4888; Centre Accalmie (418) 788-2406; Centre Émilie-Gamelin de Chandler (418) 689-6100; Le CRRI (Centre de ressourcement, de réinsertion et d'intervention) (418) 368-1655; Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine (418) 763-9177
- Chaudière / Appalaches (12) : Aux Quatre Vents (418) 833-3532; Centre la Barre du jour (418) 887-7100; Groupe d'entraide Le Murmure (418) 774-2444; L'Oasis de Lotbinière (418) 728-2214
- Lanaudière (14) : La Bonne Étoile (450) 759-8853; La Rescousse Amicale (450) 834-3151; La Rescousse Montcalm (450) 839-7050; Le Vaisseau d'Or (des Moulins) (450) 964-2418, Propulsion Lanaudière (450) 752-6570
- Laurentides (15) : Centre aux sources d'Argenteuil (450) 562-0673; Collectif des Laurentides en santé mentale (450) 229-8440; Groupe La Licorne (450) 433-9084; L'Échelon des Pays-d'en-haut (450) 227-1996; L'Envolée de Sainte-Agathe (450) 326-5778; Droits et recours Laurentides (450) 436-4633
- Montérégie (16) : Alternative Centregens (450) 651-0651; Ancre et Ailes du Haut Saint-Laurent (450) 829-3491; Arc-en-ciel Vaudreuil-Soulanges (450) 424-7006; Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie (ROCSMM) (450) 375-5868; Au Second Lieu (450) 672-8725; Le Campagnol (450) 454-5121 ; Groupe d'entraide L'Arrêt-Court (450) 743-6071; L'Avant-garde en santé mentale (450) 444-9661; Le Tournant (450) 371-2820; Maison alternative de développement humain (MADH) (450) 774-6139; Maison du Goéland de la Rive-Sud (450) 845-1700; Maison Jacques-Ferron (450) 646-5381; Maison le Point Commun (450) 346-5706; Maison Vivre (450) 465-0264; Psychohésion (450) 377-9321; Réseau d'Habitations Chez soi (450) 676-8940

**Droits et ressources santé mentale (DRSM) est une application mobile qui permet de trouver de l'aide près de chez vous! À télécharger ici : [bit.ly/appDRSM](https://bit.ly/appDRSM)**

