L'Insolent

Juin 2018 Vol. 28, No 1

Bon été à tous!

Auto-Psy (Région de Québec)
Groupe d'action communautaire autonome de promotion et de défense individuelle et collective des droits en santé mentale

Votre participation à ce journal serait très appréciée!

Une idée ou un petit mot suffit!

Écrivez-nous!
(coordonnées au verso)

Bonjour!

Ce numéro estival de l'Insolent vous propose des textes variés mais tous pertinents : la chronique « Dossiers » porte sur la maltraitance et les abus de droits en santé mentale; nous traiterons dans la chronique « Droits et recours » de la communication consciente dans l'action, piste valable pour une meilleure négociation de ses droits; la chronique « Alternatives » vous propose de vous rétablir avec des moyens à votre portée.

Quant à la chronique « Libre-expression », elle vous présente cinq textes touchants et humanistes, abordant le lien déchiré entre une mère et ses trois enfants, les contes du rumineux et une dernière lettre à Margot.

Nous vous souhaitons de belles heures de lecture en notre compagnie et un merveilleux été rempli de soleil et de paix.

Anne Lortie

DANS CE NUMÉRO :

02-03 **Chronique « Droits et recours » :**
- La communication consciente dans l'action

04-05 **Chronique « Dossiers » :**
- Maltraitance et abus de droits

06 **Chronique « Alternatives » :**
- Se rétablir

07 à 11 **Chronique « Libre -expression » :**
- a) Dernière lettre à Margot
- b) Contes du Rumineux : le Bonheur
- c) Contes du Rumineux : Le psychiatre
- d) Contes du Rumineux : L'Aveugle
- e) Le jour de la tendresse

Chronique / « DROITS ET RECOURS » :

La communication consciente dans l'action :

une piste pour une meilleure négociation de ses droits en santé mentale

Les 10 et 25 janvier derniers, Auto-Psy a bénéficié d'une formation du groupe « Conscientia » donnée à une douzaine de nos membres. Il s'agissait de la « Communication consciente dans l'action », dans laquelle nous avons abordé et décortiqué les types de communication interpersonnelle, pour mieux comprendre ce qui fait problème et les attitudes favorisant un échange sain et constructif.

Le questionnement à la base de cette formation est notamment de savoir comment transformer les jugements par un langage responsable; comment rester calme et en maîtrise devant des situations tendues; comment prendre responsabilité de nos besoins?

Les objectifs de cette formation sont de s'initier au processus de la communication consciente selon l'approche de la communication non-violente de Marshall B. Rosenberg. Aussi, de développer la capacité à formuler des observations claires, précises, dénuées de jugement, de reproches, de critiques… De développer l'habileté de faire des demandes ouvertes et négociables et enfin, de développer la capacité à intervenir avec respect, pertinence et rigueur, de manière à préserver et favoriser la confiance, la collaboration, la réciprocité et l'engagement.

La communication consciente, c'est une approche s'intéressant à la qualité du lien entre deux personnes. Elle focalise sur l'intention, le « qu'est-ce que je veux vraiment? ». Prendre un temps préalable pour clarifier une réponse à cette question permet que chacun se mobilise avec clarté dans une direction et se responsabilise. La formulation d'une intention claire et responsable représente le socle créant les conditions favorables à un échange ouvert.

La communication consciente est une approche qui prend en compte, reconnaît et place au premier plan le besoin chez l'individu. Pourquoi? Parce que les besoins sont universels, ils sont des choses essentielles à notre survie et permettent de maintenir notre équilibre. Ils sont donc très importants et y répondre doit être une priorité. Les désirs quant à eux sont des préférences ou des inclinaisons de notre esprit vers quelqu'un ou quelque chose, qui est synonyme de plaisir. Le réel défi est de trouver le (ou les) besoins qui se cachent derrière chacun de nos désirs et/ou de nos émotions.

La communication consciente propose donc d'identifier mon besoin. Ainsi, je veux m'exprimer en me connectant d'abord à moi, sans m'emmêler à l'autre et avec tant de clarté que l'autre comprendra ce que j'essaie de dire sans recevoir une commande ou sans le prendre contre lui. Il y aura aussi plus de chances que je choisisse (ou que nous négocions) les bonnes stratégies afin de respecter mes besoins, mes valeurs ou mes aspirations et prendre en compte celles de l'autre.

L'un des plus grands besoins humains est l'empathie, qui est la voie du rapprochement humain (liens) et en quelque sorte la pierre d'assise de la communication consciente. Selon Carl Rogers, « l'empathie

Photo: Archives Web

consiste à saisir avec autant d'exactitude que possible, les références internes et les composantes émotionnelles d'une autre personne et à les comprendre comme si l'on était cette autre personne.

Le but premier de l'empathie, c'est d'essayer, tenter d'établir une connexion avec soi ou avec une autre personne. Ce qui compte, c'est notre intention et non pas notre « virtuosité » verbale. La personne qui écoute avec empathie est comme un miroir: elle accueille et réfléchit ce qui lui est présenté, sans chercher à modifier l'information. Avec l'empathie, ce que nous offrons à notre interlocuteur, c'est notre détachement. Mais comment y arriver? « Pratiquer l'empathie, c'est mettre tout notre être à l'écoute de l'autre et n'entendre dans son discours que ses sentiments et ses besoins ».

Xavier Cornette de Saint-Cyr

Enfin, l'étape de prise de responsabilité des besoins, c'est la demande.
A la lumière des besoins identifiés, quelle demande (action) se formuler, à soi-même ou à notre interlocuteur, qui serait susceptible de satisfaire ces besoins (ou y contribuer)?

Il faut donc formuler une demande :

-concrète et précise
-positive
-réaliste et réalisable
-ouverte et négociable
-dans le présent (l'ici-maintenant)
-consciente (en lien avec votre intention).

N.B. Mon interlocuteur aura la preuve que ma demande est véritablement une demande (et non une exigence) au respect compréhensif que je serai capable de lui manifester s'il ne fait pas ce que j'espérais de sa part.

Pour conclure, l'intention de bienveillance (qui inclut l'empathie), derrière chaque démarche de communication, pose des jalons de confiance et de respect qui mettent la table à une meilleure demande ou négociation, s'il y a lieu.

Par exemple, faire une demande de changement de psychiatre à notre psychiatre actuel, sera mieux reçue si on reconnaît les qualités et compétences de ce dernier d'abord, avant de lui exprimer le besoin d'un professionnel ayant plus de « compatibilités » de caractère avec nous.

Il faut se dire que notre vis-à-vis est un être humain avant tout et que ce dernier, tout comme nous, a besoin d'être abordé avec respect et considération. L'intention de bienveillance a sa place partout, dans toute relation humaine, qu'il y ait demande ou pas. Mais s'il y a demande ou négociation, cette attitude de bienveillance est gagnante pour installer le climat propice à l'atteinte de l'objectif de l'usager concerné.

Anne Lortie.

Chronique / « DOSSIERS » :

Maltraitance et abus de droits - plus grande acceptabilité?

Extraits du texte de Chloé Serradori, agente de liaison et d'analyse AGIDD-SMQ

Que ce soit à cause de la peur ancestrale de la folie, de l'ignorance de ce qui se passe réellement dans le système psychiatrique ou d'une acceptation résignée des impacts du manque de ressources financières et humaines, la tolérance de la société envers la manière dont sont traitées les personnes ayant des problèmes de santé mentale est un frein à la réalisation de leurs droits humains.

Photo: Archives Web

Maintenant, tout devient un problème facilement diagnostiqué de « maladie mentale » et traité par une médication : irritabilité, anxiété, mauvaise humeur, déprime, timidité, exubérance, etc. L'adolescence est un problème de santé mentale, la violence est un problème de santé mentale. Les problèmes sociaux, les émotions, les caractéristiques personnelles et les étapes normales de la vie sont médicalisées. On ferme les yeux sur les causes.

De manière générale, les traitements forcés sont en continuelle augmentation. Cela veut dire qu'il y a des personnes, jugées inaptes à consentir, qui sont obligées, par une ordonnance de cour demandée par un médecin ou un établissement, de prendre une série de médicaments psychotropes et parfois même de subir des traitements intrusifs (gavage, électrochocs), en moyenne durant trois ans, sans possibilité de recours. De 1990 à 2000, ce mécanisme d'exception n'était pratiquement pas utilisé. En 2016, le Curateur public indique qu'il y a eu au moins 1354 ordonnances de soins, uniquement pour des personnes sous curatelle publique. Dans toute cette démarche, on constate que les personnes sont peu informées, rarement présentes à la cour et peu représentées, ce qui est corroboré par les groupes de promotion et de défense des droits en santé mentale.

Dans le cas où la personne est considérée dangereuse pour elle-même ou pour les autres, le recours à l'enfermement forcé, pour une durée déterminée par le juge, est aussi en continuelle augmentation. Ce mécanisme qui enfreint le droit à la liberté est

régi par une loi exceptionnelle, et nous remarquons, année après année, que les délais ne sont pas respectés, que la personne est peu représentée, que la dangerosité est souvent confondue avec la dérangerosité pour justifier l'enfermement. Parfois on fait planer la menace de ce recours judiciaire pour amener les personnes à prendre une médication.

Les départements de psychiatrie sont généralement verrouillés, les cellulaires y sont interdits, le port des vêtements civils monnayé comme un privilège, les sacs des personnes qui visitent sont fouillés quand ce ne sont pas ces personnes elles-mêmes. Bref, tout le contraire de ce qui se passe en santé physique.

Comment éveiller la vision critique de la société à ces traitements cruels, inhumains et dégradants? Plusieurs mouvements civiques nous ont appris la patience, la détermination, la mobilisation et la vigilance pour changer les choses, notamment :

- **Exiger l'enseignement des droits et libertés dès les premières années d'école;**
- **Informer la société des abus et de la maltraitance, les dénoncer systématiquement;**
- **Refuser de participer à des pratiques qui provoquent de la maltraitance;**
- **Exiger des sanctions et des réparations;**
- **Intervenir dans les médias qui ont une influence sur l'opinion publique, afin de contrer systématiquement les erreurs, la désinformation et le sensationnalisme;**
- **Dénoncer au niveau international l'immobilisme de nos gouvernements et leur non-respect des droits;**
- **Indiquer aux instances décisionnelles qu'aucune justification thérapeutique ne doit permettre des traitements cruels, inhumains ou dégradants.**

Enfin, précisons qu'il n'existe pas de droits en santé mentale, les droits sont les mêmes pour tous les citoyens et toutes les citoyennes. De plus, ils sont indivisibles, qu'ils soient civils, politiques, économiques, sociaux, culturels, individuels ou collectifs, et interdépendants, c'est-à-dire que la privation d'un droit entraîne forcément le recul de certains autres, de même que l'amélioration d'un droit en fait progresser plusieurs.
Peut-être que ces moyens contribueront à réveiller une société soporisée qui accepte l'inacceptable. Espérons-le!

Chloé Serradori,
agente de liaison et d'analyse
AGIDD-SMQ

Extraits tirés de la revue « Droits et libertés », automne 2017

Chronique / « ALTERNATIVES » :

Se rétablir

Soyez patient et indulgent envers vous-même, respectez votre rythme, ne vous comparez pas si une autre personne semble avancer plus rapidement, restez bien centré en accord avec vous-même.

Vivez le changement étape par étape. Ayez envers vous des pensées bienveillantes, bienfaisantes, bonifiantes, valorisantes.

Photo: Archives Web

Construire un bel équilibre de vie ça commence dans la tête. Ne jamais se rejeter. Restez dans l'accueil et dans l'ouverture, quoi qu'il arrive.

La chance vous guette au tournant, restez en éveil. Reprenez confiance en vous et faites à nouveau confiance en la vie. Le ciel t'aide, aide-toi. Travaillez à vous construire un bel équilibre de vie, vivez un peu mieux à chaque jour.

Soyez écologique dans la satisfaction de vos besoins de sommeil, de travail, de loisirs. Le travail sur soi est un travail à plein temps. S'aimer, l'estime de soi amène de plus en plus à faire des choix libérateurs. Ne laissez personne vous dévaloriser, affirmez-vous. Éloignez les personnes et les milieux de vie toxiques. Se nourrir de beau et de bon aura une grande importance sur le chemin du rétablissement. Plus vous restez en éveil, plus vous pourrez regarder votre vie en utilisant des angles nouveaux, voir même inespérés. La joie reviendra dans vos vies, via l'oiseau qui vole, la vue d'un coucher de soleil, la douce blancheur de la neige, un simple sourire.

Votre journée n'a pas été très bonne : une dispute, des maux de tête, une mauvaise nouvelle, un sommeil perturbé. Remettez-vous sur les rails. Un nouveau train passera demain.

Les simples besoins de base, une fois satisfaits, vous permettront d'avancer plus facilement vers les besoins plus élevés, de se dire, de communiquer, de s'épanouir, de se réaliser et ce dans tous les domaines de votre vie.

Soyez conscients que bien respirer, bien s'hydrater, bien manger, bien dormir, habiter dans un endroit sécure et à l'abri des intempéries forment un socle, une base solide vers un élan de vie entièrement nouveau, qui vous amènera à nettoyer ainsi qu'à pacifier votre passé.

Vous pourrez ainsi toucher la force et la puissance du moment présent, permettant d'accueillir la magie de la vie.

Beau temps mauvais temps, votre soleil intérieur restera plein de lumière. Osez rayonner!

Pauline Chabot

Chronique / « LIBRE-EXPRESSION » :

Dernière lettre à Margot

Décédée le 25 novembre 2017

Tendre Margot
Difficile de contenir mes émotions
Je crois perdre la raison
Tristesse peine
Grand vide apprenant la nouvelle.

Margot tu n'es plus mais a été
Une conseillère de mes esprits rebelles

Tu étais une grande amie
Un exemple à suivre
Bienveillante, accueillante, généreuse
Toujours la porte ouverte
C'est là que je t'ai connue.

Sans me juger et avec ton accueil inconditionnel
J'étais une brebis perdue, angoissée et paniquée!

Dans cette maison j'ai rencontré d'autres femmes
Plus « poquées-troublées » en réinsertion sociale.

J'essayais de donner un coup de main
Du mieux que je pouvais, le dimanche
Lors d'une célébration suivie
du dîner communautaire
Partage, échange
Ame sœur, Margot, devenue amie
Et aujourd'hui ange gardien.

Tu as tenté de me démontrer
Pendant des années
Les valeurs d'accueil, justice et solidarité.

Main de velours dans un gant de fer
Et pourtant marquante dans ma vie.

Au service de la communauté
Tu as été un guide de bonté
C'est pourquoi je veux te remercier

Je trouve cela primordial de te dire aujourd'hui ma gratitude pour ces années

Aujourd'hui Margot
Repose en paix et
Remplie de tendresse
Poursuis ta route céleste
Accompagnée de ma dernière caresse.

Adieu,

Lise Moisan

Chronique / « LIBRE-EXPRESSION » :

CONTES DU RUMINEUX

Le Bonheur

Matthieu se retrouve pour la première fois de sa vie à l'urgence psychiatrique d'un hôpital. Il y passe trois jours au bout desquels on le place sur le département de psychiatrie. Comme il n'a jamais eu de problème de santé mentale grave, tout est nouveau.

Dans sa chambre, un patient, Raymond, qui a été souvent hospitalisé, lui explique combien il trouve dure la vie du psychiatrisé.

- Il y a des médicaments parfois inutiles ou néfastes par leurs effets secondaires. Les gens nous rejettent à cause de notre problème et on ne parle pas souvent de guérison.

Matthieu reste désagréablement impressionné par ce témoignage.

Il fait également la rencontre de Suzanne, elle aussi suivie depuis longtemps, sauf que Suzanne semble heureuse. Matthieu lui rapporte sa conversation avec Raymond. Il ne s'explique pas la différence d'attitude entre les deux alors qu'ils vivent un problème analogue. Suzanne répond :

- Raymond ignore la graine de santé enfouie en lui, tandis que moi je l'arrose tous les jours.

Yvon Boisclair

Photo: Archives Web

Chronique / « LIBRE-EXPRESSION » :

CONTES DU RUMINEUX

Le psychiatre

Photo: Archives Web

Un jour une personne rencontra une intervenante à Auto-Psy.
«Je ne suis pas satisfait de mon psychiatre.»
L'intervenante lui demanda «Est-ce votre premier psychiatre ?»
«Non c'est mon sixième.»
«Quel était le problème avec les autres ?»
«Ils ne me prescrivaient pas de bons médicaments et leurs conseils ne m'aidaient pas.»
«Et vos amis ?»
«Ils ne m'aident pas plus que les psychiatres.»
L'intervenante lui posa alors une question : «Quel est votre principal psychiatre ?»
«Celui que me donne le département de psychiatrie.»
«Justement votre premier psychiatre doit être vous-même. Celui du département de psychiatrie est un adjoint important. Et il y aussi vos parents ou vos amis. »
On dit qu'à partir de ce jour, la personne commença à mener sa barque.

Yvon Boisclair

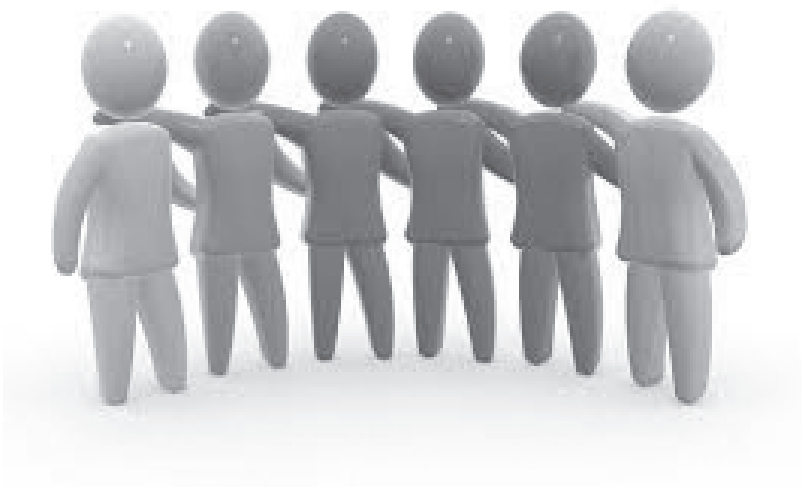
Chronique / « LIBRE-EXPRESSION » :

CONTES DU RUMINEUX

L'Aveugle

Malgré un problème de santé mentale qui dure depuis plusieurs années, Estelle désire « gagner sa vie » comme tout le monde. Elle réussit à travailler quelques mois, puis perd son emploi en période de crise. Son psychiatre lui signe un certificat médical d'inaptitude au travail. Dorénavant, elle reçoit les prestations de l'aide sociale pour une contrainte sévère à l'emploi. Comme elle est membre d'une coopérative d'habitation, et qu'elle reçoit un supplément d'aide au loyer, elle est libérée de problèmes financiers.

Au fil des années, Estelle fait du bénévolat dans différents organismes afin d'occuper ses loisirs. Une solution pratique, sans impact sur son revenu si elle est malade.



Cependant un problème majeur persiste : elle se sent coupable de recevoir des prestations de sécurité du revenu. Elle aurait préféré travailler 40 heures/semaine comme les gens qu'on dit normaux. Elle a beau se dévouer dans différents organismes, son sentiment de culpabilité la ronge toujours.

En discutant du problème avec son psychiatre, la lumière s'est faite. Elle réalise qu'elle se rend utile à la société par son action bénévole où elle utilise toute sa santé disponible. Servir, c'est l'essentiel, peu importe la façon. Ça lui a pris une dizaine d'années à comprendre. Une prise de conscience précieuse pour le reste de sa vie!

Yvon Boisclair

Chronique / « LIBRE-EXPRESSION » :

Le jour de la tendresse

Elle tricote de la tendresse
Elle tisse sa détresse
Elle se souvient
De ses trois jolies hirondelles bicolores
Au dos indigo métallique, conquistadors
Elle se souvient
Au château sous la ronde tourelle
Ses blanches et bleues hirondelles
À l'aube de la rosée du matin
Envolées à jamais derrière le jardin

Elle entend les petits hirondeaux
Elle les entend
Crier derrière ses blancs rideaux

Elle entend
Le son du printemps
Elle sent
L'odeur fraîche de la source
Elle entend
Le dégel
Du printemps

Elle entend
Les pleurs les frappes au loin sur Damas
Elle entend
Les marées les débâcles de mars

Elle entend
Les pleurs de ses enfants au loin à Damas

Elle entend
Les on-dit
Hospitalisée immigrée en exil
Le TS la DPJ la psy la famille
Si fragiles

Elle espère
Lever la voile
De la tendresse

Elle attend
Suspendue dans le vide

On lui enlève ses trois enfants

Elle est écorchée
Un papillon blessé
Aux grandes ailes cassées
Aux blanches plumes déchirées

Derrière sa fenêtre de larmes
Elle y enferme son âme

Elle attend
Ses enfants d'ailleurs

Elle devient
Tristesse confusion
Électrochocs contention
Lourde médication

Toujours stigmatisation
Encore marginalisation

On l'analyse la met sous tutelle
Elle s'enroule d'un voile de dentelle

La cloche de l'église se plaint
Ses trois enfants si loin si loin
Les stigmates grinçants
Les blâmes récurrents

Elle panique supplie

Elle avale ses gélules
Elle nourrit ses lubies

Elle ingurgite son assuétude
Elle crie sa peur ses phobies
Elle devient exil solitude
Elle est une île

Elle imagine
De grands sourires
Des douceurs des rires
Sur la mezzanine

Chaque soir elle tricote du temps

Ce soir elle tricote à la chandelle
De petits châles tellement blancs

Elle dessine dans la neige
Trois jolies perce-neige
Trois fleurs toutes blanches
Ce jour pascal ce dimanche

Elle brode son espoir
Récite un Gloria un psaume
Un Ave Maria à l'oratoire

À la cour un peu d'espoir
Des parents des au-revoir
Elle supplie implore la cour
Le droit de revoir un jour
Ses enfants

Elle quitte le banc des accusés
Meurtrie cassée condamnée

Rendez-moi mes enfants
Rendez-moi mes printemps

Ses rêves s'en sont allé
Le soleil s'est couché

Le désordre le chaos
Dans sa tête le désert
La confusion ses oiseaux

L'Angélus à la chapelle résonne
Au village la foule bourdonne

Au presbytère du couvent
Elle murmure récite timidement
À trois petits enfants absents
Le psaume d'une maman

Pour les enfants éloignés
Pour les parents déracinés
Un Stabat Mater

Elle attend près du mélèze
La fleur de la perce-neige
Le retour des oies de neige

Le jour de la tendresse
L'espoir d'un vrai printemps

Texte Lison Vézina
mercredi le 25 avril 2018

Je dédie ce texte à une magnifique et transparente personne, anonyme, qui a été mon inspiration.

Merci

'La vie n'est que le rêve d'un rêve mais c'est autre part qu'on est éveillé'

Rainer Maria Rilke

« Auto-Psy vous offre notamment le service d'aide et accompagnement individuel. Vous pouvez vous faire accompagner dans la défense de vos droits. Que ce soit, par exemple, lors d'une mise sous garde en établissement, auprès de votre curateur, pour demander accès à votre dossier médical ou porter plainte lors d'un bris à la confidentialité de vos informations personnelles. Nous pourrons vous aider dans votre cheminement.

Si vous voulez soumettre des textes à titre de collaborateur(trice), notamment pour les chroniques «Libre-Expression», « Alternative » ou « Vie Associative », si vous avez des commentaires ou suggestions à faire concernant l'Insolent, communiquez avec **Anne** au **418-529-1556, poste : 222**

« Veuillez noter que les textes publiés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs »

Le Comité

Auto-Psy vous offre les services et activités suivants :
-Accueil et référence
-Information
-Aide et accompagnement
-Ateliers de formation sur les droits et recours en santé mentale
-Activités d'échange et de consultation

POUR DES RENSEIGNEMENTS :
- sur nos services et activités
- sur comment devenir membre
- pour faire un don

418 529-1556 ou
418 529-1978 poste 221

418 529-4630

auto-psy@videotron.ca

auto-psy région de Québec

www.auto-psy.com

362, chemin de la Canardière
Québec (QC) G1L 2V2

COMITÉ JOURNAL :
Anne Lortie
Lison Vézina
Lise Moisan
Yvon Boisclair

COLLABORATEURS :
Marie Altine
Francine Tourigny
Pauline Chabot
Chloé Serradori

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
2ième trimestre 2018
ISSN 1192-8921

ORGANISME FINANCÉ PAR :

Centraide Québec et Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec