



DROITS-ACCÈS

— DE L'OUTAOUAIS —

Info-DAO
Automne 2024

Mot de la coordo

Bonjour cher.e.s
lecteur.trice.s,
C'est encore un immense
privège pour moi de
m'adresser à vous pour
cette nouvelle édition de
l'info DAO. Il y a un vent de
fraicheur dans l'équipe de
conseillers et conseillères
pour l'automne. C'est avec
plaisir que nous accueillons
deux nouvelles conseillères
afin de mieux desservir le
territoire de l'Outaouais. Il
nous fera plaisir de vous les
présenter lors de la journée
portes ouvertes le 22
octobre 2024 dans le
cadre de la semaine
nationale de l'action
communautaire autonome.
J'ai hâte de vous rencontrer
et je vous souhaite une
bonne lecture!

Rebecca

Mot de la présidente du C.A.

Cher.e.s lecteur.trice.s,
Nous sommes ravi.e.s de vous présenter ce
nouveau numéro de notre revue, qui met en avant
des témoignages, des articles et des créations
artistiques de nos membres. Chaque contribution
offre une perspective unique et précieuse.
Nous espérons que vous apprécierez cette
édition et qu'elle vous fournira matière à
réflexion. Un grand merci à tous ceux qui ont
participé à sa réalisation : votre dévouement
est essentiel à notre mission.

Bonne lecture !

Joannie Campeau

Présidente de Droits-Accès de l'Outaouais



**COMMENT ACCÉDER AUX
SERVICES EN SANTÉ
MENTALE ?**
30 octobre 2024
CLSC La Gappe

Présenté par le
CISSSO

Psychothérapie
Soins à domicile
Médication
Alternatives

Le 30 octobre prochain, ReprésentACTION Santé mentale Outaouais vous invite à assister à une présentation sur la trajectoire des services en santé mentale dans notre région. En avant-midi, vous aurez l'occasion de rencontrer la direction des services de santé mentale et dépendance du CISSSO (DSMD) et de poser vos questions directement. Le dîner est fourni à toute personne inscrite. En après-midi, les déléguées de ReprésentACTION vous feront un résumé des activités de parole collective en Outaouais, puis elles seront à votre écoute pour recueillir vos commentaires sur les services en santé mentale. Au plaisir de vous y croiser !

Contact pour inscription

Téléphone : 819-777-4746

Courriel : representationoutaouais@gmail.com

Date : 30 octobre 2024

Lieu : 777 Bd de la Gappe, Gatineau, QC J8T 8R2 (CLSC de Gatineau)

Heure : 9 h 30 à 15 h 00

CONSEIL FILMS ET LIVRES SUR LA SANTÉ MENTALE,

Films :

Office national du film du Canada

Avec Amour, Amma (14 minutes) en 2022

Je pleure dans ma tête (1hr 15 minutes) Hélène Magny en 2022

Livres :

Vivre avec un trouble de santé mentale,

Mickaël Worms-Ehrminger (32.95\$)

Bonjour anxiété : Parler de santé mentale

Marco Coiffard, Mélanie Vilette (33.95\$)

livre gratuit (en ligne)

[Prendre_soin_de_sa_santé_mentale_nl.pdf](#)

Témoignage de la P-38 ou hospitalisation forcée

****L'agression****

Tout a basculé le jour de l'agression. Un coup violent au front et soudain, le monde devient flou. Quarante-huit heures dans un brouillard total, ma vision volée par une commotion cérébrale. Chaque seconde de ces deux jours s'est gravée dans ma mémoire, nourrissant une angoisse qui allait bientôt tout engloutir.

Quand la lumière est revenue, j'ai cru que le pire était passé. Je ne savais pas encore que ces heures d'obscurité n'étaient que le prélude à une tempête intérieure bien plus dévastatrice.

****L'appel à l'aide****

L'appel était inévitable. Le téléphone pèse lourd dans ma main alors que je compose le numéro de mon médecin. Ma gorge est serrée par un mélange toxique de honte et d'anxiété. Les souvenirs de la veille me hantent : mon fils de dix ans, innocent bouc émissaire de ma rage incontrôlée, victime de mes hurlements pour une futilité, mes mots tranchants comme des lames. Après la tempête, je me retrouve vidé, les yeux noyés de larmes amères.

La culpabilité me ronge. Comment ai-je pu perdre le contrôle à ce point ? Mon fils, mon précieux enfant, ne méritait pas ça. Je me sens comme un monstre, incapable de maîtriser mes propres émotions. Désesparé, je tente l'impossible : expliquer l'inexplicable à mes enfants. Je suis désolé, mes trésors. Papa ne va pas bien depuis l'agression au travail. Je ne me comprends pas. Pardonnez-moi, je vous aime.

Les mots sonnent creux à mes propres oreilles. Comment peuvent-ils comprendre, quand moi-même je suis perdu dans ce labyrinthe de colère et de peur ? Aujourd'hui, cet appel est un S.O.S. Je ne me reconnais plus dans ce miroir brisé. Cette colère qui gronde en moi, ce mépris qui déforme ma vision du monde, même envers mon propre fils... C'est insoutenable. J'explique à mon médecin cet épisode, mentionnant le spectre du stress post-traumatique. Je plaide pour une évaluation psychiatrique urgente, insistant pour que le changement de mes antidépresseurs soit supervisé par un spécialiste.

Deux semaines s'écoulent. Elle me rappelle enfin. Une psychiatre est disponible, mais j'ai déjà un nom en tête et je suis réticent à consulter quelqu'un d'autre. J'accepte malgré tout le rendez-vous, tout en l'avertissant du risque d'échec. La semaine suivante, je franchis le seuil du cabinet. Comme prévu, c'est un désastre. Pour des raisons de confidentialité, les raisons de mon indignation ne peuvent être divulguées. Je perds tout contrôle, quittant les lieux dans une tornade de fureur. La porte claque si fort que les murs en tremblent, mes insultes résonnant dans la salle d'attente médusée.

De retour chez moi, l'hilarité nerveuse cède la place à un désarroi abyssal. Le monde m'apparaît comme une vaste conspiration dont je ne saisis ni le début ni la fin.

Suite du témoignage

****Première intervention policière****

Soudain, on frappe à ma porte. Non, on COGNE. Ce bruit intense et insistant résonne encore dans ma tête; depuis ce jour, ma sonnette me fait sursauter exagérément. Je descends, le cœur battant la chamade, pour découvrir deux policiers. Leur présence me déstabilise. Ils m'expliquent être venus vérifier mon état, la psychiatre les ayant alertés de mon départ dangereux; cette accusation me heurte profondément. Ma réaction est viscérale. Je crie si fort qu'une dent se brise net. La vue des quatre voitures de police devant chez moi attise mon indignation. Cette démonstration de force me semble insultante.

Une fois le calme revenu et la majorité des véhicules partis, j'explique ma situation aux policiers restants et à l'intervenant social. Ma voix tremble encore d'émotion. Je leur confie, presque suppliant, que ma fille joue dans une pièce de théâtre dans trois heures. (Je dois y être), je murmure, (je lui ai promis). Cette promesse devient mon ancre dans la tempête. Ils m'écoutent avec compréhension, me conseillant de consulter si mon mal-être persiste. J'acquiesce, reconnaissant malgré tout leur professionnalisme.

Plus tard, à la représentation de ma fille, mon esprit vagabonde. La nuit qui suit est un calvaire d'insomnie, chaque minute s'étirant en une éternité d'angoisse.

****Deuxième intervention policière****

Au matin, vidé, je compose le 8-11 pour un soutien psychologique. Une jeune intervenante, malgré son inexpérience, trouve les mots justes pour me sortir de ma paralysie mentale. Impulsivement, je réserve une chambre d'hôtel. Mon appartement chaotique m'étouffe. J'ai besoin de répit, et les enfants pourront profiter de la piscine. Une parenthèse avant d'affronter le désordre en faisant le ménage. L'après-midi, ma médecin rappelle. Je lui raconte le fiasco de la consultation. Évoquant mon stress post-traumatique, j'entends un soupir agacé suivi d'un Pffff! Ton stress post-traumatique!

C'est l'étincelle qui met le feu aux poudres. J'explose : (Quoi MON stress post-traumatique ? Tu veux que je te le montre) ? Je perds tout contrôle, déversant un flot d'insultes et de critiques. Puis, brusquement, ma rage se mue en détresse pure. Je hurle à m'en briser la voix : (Au secours ! Je ne me comprends plus ! J'ai besoin d'aide !) Je répète ce cri du cœur, encore et encore, comme si ma vie en dépendait.

Emporté par ma rage, je continue sur ma lancée accusatrice. Soudain, je m'apprête à lâcher un reproche si excessif, si aberrant, que les mots se figent dans ma gorge. Ma phrase reste en suspens, laissant place à un silence assourdissant. Trois secondes s'écoulent, lourdes comme du plomb. Ma médecin brise ce moment suspendu : (OK Je dois raccrocher, mais je te rappelle dès que possible). Sa voix trahit une inquiétude mal dissimulée.

Suite du témoignage en décembre

Ce qui se passe à Droits-Accès

Nos droits ont des voix

Les thématiques des rencontres seront décidées lors de la première journée par les membres du groupe.

Chaque membre aura la possibilité d'animer le groupe sous des thèmes d'expériences vécues en défense de droits en santé mentale.

Veillez contacter Serge au 873-660-1543
ou dao.equipe2@gmail.com

UN DÎNER SERA
SERVI SUR PLACE ET
LE STATIONNEMENT
EST À L'ARRIÈRE DE
L'ÉDIFICE.

22
OCTOBRE
JOURNÉE
PORTES-
OUVERTES

**NOUS SOMMES
COMMUNAUTAIRES
AUTONOMES**

Médications : Droits et recours

Qu'est-ce qu'un médicament générique?

Les médicaments génériques sont étudiés et autorisés pour la vente par Santé Canada avant d'être disponibles sur ordonnance. Ils contiennent les mêmes ingrédients actifs que les médicaments d'origine, la même quantité d'ingrédients actifs et agissent de la même façon sur l'organisme. Source Santé Canada

Un médicament générique est une copie d'un médicament de marque déposée. Le médicament générique est équivalent sur le plan pharmaceutique : il contient les ingrédients médicinaux identiques, dans les mêmes quantités dans une forme posologique comparable. Les médicaments génériques peuvent contenir des ingrédients non médicinaux différents de ceux du médicament de marque déposée, mais la société doit montrer que ces ingrédients n'affectent pas l'innocuité, l'efficacité ou la qualité du médicament comparativement au médicament de marque. De nombreuses versions génériques du même médicament de marque peuvent exister et ces dernières sont souvent offertes à moindre coût. Vous pouvez accepter ou refuser cette substitution. Actuellement, lorsqu'un médecin indique « ne pas substituer » sur l'ordonnance d'un médicament d'origine, le pharmacien ne peut pas proposer un médicament générique en remplacement du produit d'origine. Il s'en tient à ce qui est indiqué sur l'ordonnance. 19 févr. 2015

Oui. Il est possible de refuser le remplacement d'un médicament par un médicament générique. Un médicament générique est fabriqué à partir de la même molécule qu'un médicament de référence.

Source : Ordre des pharmaciens du Québec.

Témoignage sur la prise de médication

Le générique, c'est pas pareil!

Je prends un médicament psychotrope depuis un peu plus d'un an. Une pilule avant de dormir le soir. Un soir avant de me coucher, je remarque que les pilules semblent un petit peu différentes. La même couleur, mais pas tout à fait la même grosseur. Je ne m'en fais pas plus avec ça, je fais confiance au pharmacien qui me les a données quelques heures plus tôt. J'en gobe une et me met au lit.

La nuit la plus intense de toute ma vie. Je fais les pires cauchemars ! Je me réveille plusieurs fois en sursaut, me rendors instantanément à toutes les fois et retourne dans des histoires horribles, toutes plus terrifiantes les unes que les autres. Je suis incapable de rester réveillée pour échapper à ces rêves. La nuit sera longue puisque je n'arrive pas à me lever le matin, buzzée ben raide comme on dit.

J'arrive à m'extirper du lit en début d'après-midi et j'appelle la pharmacie. "C'est quoi que tu m'as donné???" La même chose Madame" "Nenon, jte le dis que c'est pas la même chose que d'habitude!" "C'est juste le générique, ça fonctionne de la même manière." "L'as tu essayé toi? Parce que moi je te le dis que c'est pas la même chose!"

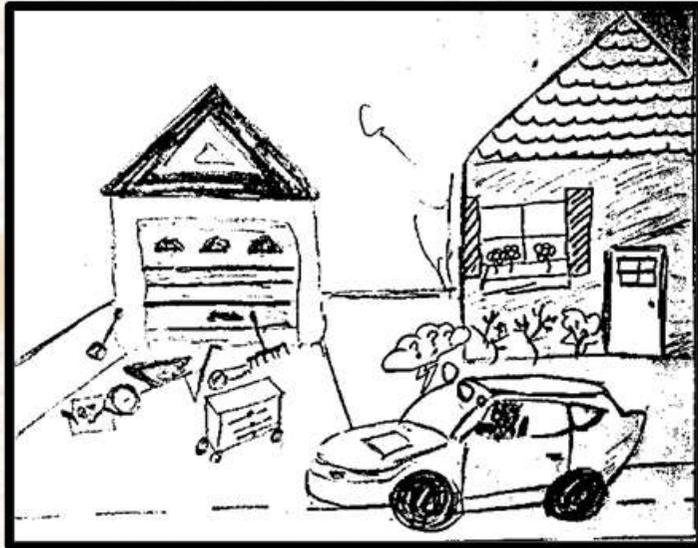
Le pharmacien accepte d'inscrire à mon dossier que je ne veux pas le générique. Je ne comprends pas pourquoi on ne m'a pas demandé mon avis avant de me le donner. Il me répète que ça fait la même chose. Je lui répète que je lui assure que non.

Environ deux mois plus tard, avant de me coucher, je remarque que les petites pilules de la même couleur, ne sont pas de la même grosseur. Cette fois, je ne fais pas l'erreur de faire confiance au pharmacien. Sur la bouteille, je vois bien qu'on m'a encore donné le générique. Je me passerai donc de mon médicament pour la nuit. J'aime mieux l'insomnie que les cauchemars. Le lendemain la pharmacie recevra un appel d'une cliente pas très impressionnée...

Section art : Du Boulev'Art

Johnny garage

1 Quand Johnny arrive chez lui
Ses outils trainent su'l gazon
Johnny est en beau fusil
Y'as-tu des voleurs à mizon



2 Johnny tcheck aux alentours
Avant de rentrer dans cour
Ys' demande bin pourquoi
C'est le bordel comme ça



Ref : Johnny peut pas sparker
Y s'est fait exproprié

3 Johnny entend du
bruit
Pire qu'un ouragan en
furie
Y pèse su' a manette de
garage
À l'intérieur ça
déménage



4 Johnny est
bin surpris
Ses kids ont
parti un band
Bande de
garage bin foule
rempli
Monde qui
danse et qui
applaudit



Texte : straitjacket
Illustration : Nathalie F.
Boulev'Art

ACTUALITÉS EN SANTÉ MENTALE : LOCAL, RÉGIONAL, MONDIAL

QUÉBEC VEUT INDEMNISER DES PERSONNES AYANT DES TROUBLES MENTAUX HOSPITALISÉES CONTRE LEUR GRÉ

Vous avez vécu une garde illégale à l'hôpital ? Vous pourriez recevoir une indemnisation.

Le gouvernement du Québec a accepté de verser une indemnisation aux personnes qui ont été gardées à l'hôpital en raison de leur état mental pour plus de 72 heures sans l'autorisation d'un tribunal. La garde illégale doit avoir eu lieu après 2014. Nous attendons encore l'approbation du tribunal avant de pouvoir aller de l'avant avec les demandes d'indemnisation. La décision devrait être rendue au début du mois de novembre. Cette victoire est le résultat du travail du groupe en défense des droits en santé mentale de Montréal, Action Autonomie, et du cabinet d'avocats Ménard Martin.

La loi P.38.001 permet de garder une personne contre son gré si elle représente un danger pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental pour une période de 72 heures, en attendant l'autorisation d'un tribunal qui statuera de la nécessité d'une garde en établissement. Toute personne gardée pour plus de 72 heures sans autorisation légale est victime d'un acte illégal.

Si vous croyez avoir été victime de cette injustice, contactez un.e de nos conseiller.e.s en défense de droits qui vous accompagnera dans la démarche pour vérifier votre éligibilité à l'indemnisation. 819-777-4746

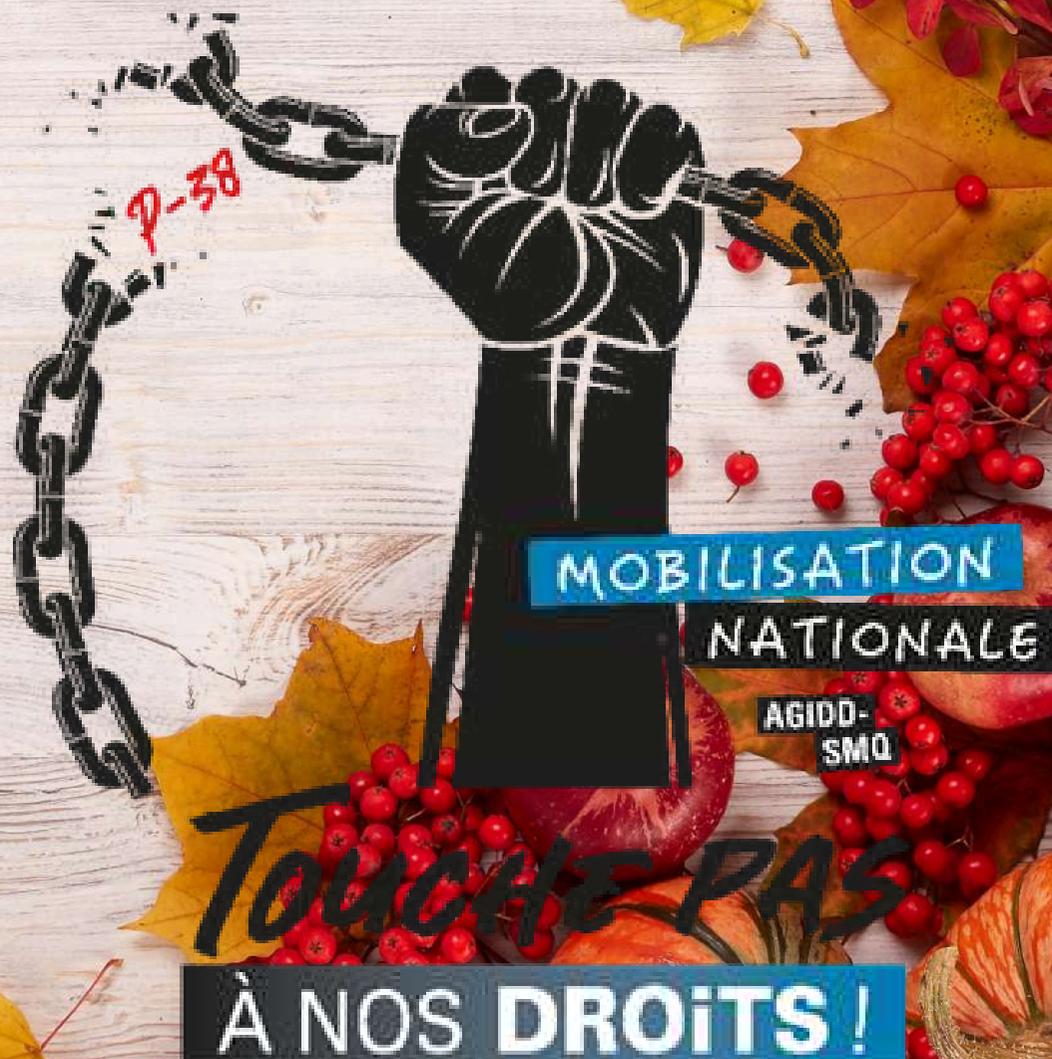
ENVIE DE FAIRE UNE DIFFÉRENCE EN SANTÉ MENTALE? TU VEUX T'IMPLIQUER ?

Qu'est-ce que le Comité VIA?

Une rencontre les lundis après-midi,
Rechercher des témoignages sur la santé mentale + ou - 100 mots
Rechercher bande dessinée, mot caché.
Proposer des activités en lien avec la mission de Droits-Accès.
Correction du journal de DAO,
Recruter des nouveaux membres pour le comité au besoin,
Préparer les prochaines rencontres

Manifestation à Québec pour la P-38 le 13-14 novembre 2024
besoin de pancarte et accès à un autobus?

Envie de t'impliquer à Droits-Accès voici comment nous joindre
dao@videotron.ca
(819) 777-4746





INFO DAO

Programmation Automne 2024 : 2025

Reconnaissance
des bénévoles
Quand: 5 à 7 le
09 décembre
2024
Ou: Minotaure

Journée de
Rocsmo
stigmatisation
le 24 octobre
2024 à l'UQO de
8h30 à 16h30

Self-AdvoCafé 1 fois
par mois de
5 à 7 à Droits-
Accès.
Pour votre présence
veuillez contacter Serge
au 873-660-1543

La nuit des
sans-abri 18
octobre à partir
de 16hrs 2024

Déplacement
Québec
manifestation P-
38 le 13 au 14
novembre 2024

Atelier de la
GAM?
En janvier 2025
167, rue Canipco
808, boul Maloney
Est

Journée porte ouverte
dans le cadre de la
semaine sur l'action
communautaire autonome
22 octobre de 9 hr à
15 hrs

info DAO
maintenant
en ligne