



No.011

Info-DAO

Printemps 2024

MOT DE LA COORDO

Bonjour à vous militants/es pour le respects des droits en santé mentale,

Nous avons plusieurs projets en cours tel que des visites de partenaires, des consultations citoyennes et des formations dans les université et établissements du CISSSO. Nous sommes bien organiser pour nous garder alerte et occuper ce printemps. Comme toujours, nous vous invitons à rejoindre les rangs de militants pour le respect des droits en santé mentale. N'oubliez pas que sans vous, il n'y a pas de lutte et nous avons comme conviction à Droits-accès que les membres sont les professionnels de leur états. N'hésitez pas à nous contacter ou venir nous rendre visite à DAO pour connaitre les implications possible

Droits-accès à besoin des citoyens pour continuer les luttes!

Rebecca, Coordo de DAO

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Il me fait plaisir de vous présenter l'édition printemps 2024 d'info DAO. Dans ce numéro nous avons regrouper des informations sur la P-38 et sur les ressources alternatives en santé mentale, en Outaouais. En espérant que vous aurez autant de plaisir à le lire que nous en avons eu à l'écrire.

Bonne lecture!

Joannie Campeau
Administratrice

La P-38 et ses dérives- Serge

UNE LOI P-38 ET SES DÉRIVES

Si la loi d'exception P-38 peut se donner bonne conscience en prétextant qu'elle veut offrir une protection au public, il nous faut admettre que depuis sa mise en œuvre et son application il y a maintenant 15 ans, plusieurs critiques solidement fondées (loi mal définie et mal encadrée, entre autres) mettent au jour les dérives d'une loi d'exception qui s'est métamorphosée au fil du temps en pratique d'oppression. Même si elle peut s'avérer légitime à plusieurs occasions (menaces homicidaires, fortes idées suicidaires, psychoses), il arrive encore trop fréquemment que les droits des personnes soient bafoués, notamment celui d'être traité avec respect et dignité, d'être informé ou encore de refuser un traitement.

Des éléments explicatifs se trouvent peut-être dans le fait que la loi ne définit pas avec précision ce qu'est la dangerosité. On semble confondre dérangement et danger réel.

Une confusion subsiste aussi concernant l'évaluation de l'état mental. Qui peut poser le « diagnostic » et avoir préséance ? Il semble y avoir absence de hiérarchie claire dans le processus décisionnel entre les différents acteurs pouvant utiliser la loi P-38. Est-ce le médecin, le psychiatre, l'intervenant de crise ou le policier qui a force de loi ? Malheureusement, cette confusion amène fréquemment des zones grises et un flou où l'on conjugue maladie mentale, pauvreté, criminalité, détresse psychosociale et dangerosité mentale.

Le plus souvent, c'est même l'agent de la paix qui, sur le fait, se voit contraint de prendre une décision pour laquelle il n'a souvent pas la formation requise. Considérant que les services d'aide en situation de crise ne sont pas disponibles partout au Québec, les intervenants qui auraient l'expertise nécessaire pour désamorcer la crise et poser une estimation éclairée sur la dangerosité et l'état mental sont sous-utilisés. Et pourtant, s'ils étaient convoqués, ils pourraient certainement bien souvent éviter l'application de cette loi.

Par ailleurs, bien que le changement de terminologie à la loi ayant amené « maladie mentale » à devenir « état mental » suggère une noble intention, à savoir diminuer la stigmatisation qui pèse sur les personnes vivant avec un trouble de santé mentale, dans les faits, cette modification tend malheureusement à élargir les interventions possibles à l'ensemble de la population, que la situation de la personne « soit dangereuse ou non, urgente ou non », comme le souligne le sociologue Marcelo Otero. En effet, les demandes de requête n'ont cessé d'augmenter avec le temps. Maintenant, tout un chacun peut subir la loi P-38.

De plus, on ne manque pas d'exemples où on garde en établissement psychiatrique des personnes qui dérangent leur entourage ou qui sont trop bruyantes pour le voisinage. La dangerosité devient donc une notion très élastique, et la requête pour garde en établissement psychiatrique devient un outil de contrôle social.

Source : Le Devoir,

Étienne Boudou-Laforce - Étudiant à la maîtrise en service social, Université de Sherbrooke

CONTESTER LA GARDE EN ÉTABLISSEMENT

Vous pouvez être gardé en établissement contre votre gré si vous présentez un danger pour vous-même ou pour autrui. Vous devez recevoir votre congé de l'établissement lorsque votre santé mentale s'améliore et que vous ne représentez plus un danger.

Vous pouvez demander à obtenir votre congé de l'établissement de santé de l'une ou l'autre des façons suivantes :

- En discutant avec votre médecin.
- En vous adressant à un juge de la Cour du Québec.
- En envoyant une lettre au Tribunal administratif du Québec.
- En déposant un recours en habeas corpus, à la Cour supérieure.

Ces différentes options sont expliquées ci-dessous. Peu importe votre choix, vous pouvez obtenir l'aide d'un avocat ou d'une organisation communautaire, comme celle des membres de l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec.

Le service de référence du Barreau du Québec peut vous aider à trouver un avocat.

Vous pourriez même obtenir l'aide d'un avocat gratuitement si vous êtes admissibles à l'aide juridique. Pour faire une demande à l'aide juridique, prenez rendez-vous avec votre bureau de l'aide juridique le plus proche.

Source : Educaloi.qc.ca
Serge Bigras, conseiller

Témoignages des membres de DAO

Le 18 décembre 2015, j'ai été victime d'actes criminels. Suite à cela, j'ai eu des crises d'anxiété et ce n'est pas la première fois que je le suis. Par le passé, j'ai été malmené. Il en résulte des séquelles que je ne peux toujours pas oublier malgré le fait que j'ai raconté cela à des psychiatres il n'y a que la psychologue qui me considère en PTSD.

De plus, je suis enfermée avec des hommes délinquants; rien pour me rassurer. Dans notre secteur ci l'hôpital Pierre Janet ça crie tout le temps me créant un stress énorme. Je me mets à crier moi-aussi, afin de les faire taire.

On m'oblige à me droguer pour soi-disant me calmer. Je refuse. On me jette dans la cellule isolatoire. Je reste ainsi des heures sans explications, sans que personne ne m'explique pourquoi.

Je me considère comme une survivante de mon séjour à Pierre-Janet où l'on ignore délibérément que je suis PTSD.

Nadine membre de DAO



CAP SANTÉ
OUTAOUAIS

92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau QC J8Y 1S7
info@capsante-outaouais.org
819 771-2277 ou 1-800-363-0718

CAP Santé Outaouais est un organisme régional qui a pour mission de promouvoir la santé mentale et le mieux-être des personnes et des collectivités. CAP Santé Outaouais est un Centre d'Activités Promotionnelles pour une bonne santé mentale, ce qui touche l'ensemble de la population.



La paire aidance

En 2023, Gatineau a reçu pour la première fois la visite des formateurs de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) sur son territoire, afin de former une première cohorte de pairs aidants locaux. L'AQRP existe depuis plus de trente ans et s'est donné pour mission de « favoriser le rétablissement, la réadaptation et l'intégration, sans stigmatisation, des personnes touchées par des enjeux de santé mentale ». C'est le principal organisme formant des pairs aidants au Québec et ils offrent une certification en partenariat avec l'Université Laval, à Québec.

Un pair aidant, c'est quelqu'un qui a vécu ou vit avec une condition de santé mentale et qui a traversé toutes les étapes du rétablissement, dans au moins une sphère de sa vie. Son expérience et sa formation lui permettent d'accompagner d'autres personnes vivant une situation semblable, en offrant l'espoir que le rétablissement est possible. Par des exemples personnels tirés de son vécu expérientiel, le pair aidant peut normaliser le ressenti associé à l'expérience vécue par la personne et lui offrir son soutien empreint d'empathie. En servant de modèle d'identification pour les personnes aidées, les pairs aidants ont une approche complémentaire à d'autres professionnels et gagnent à être intégrés dans les équipes de travail. Plusieurs des diplômés sont maintenant à l'œuvre dans différents organismes de la région, au bénéfice des personnes qui les côtoient. Peut-être aurez vous la chance d'en croiser un!

source: <https://www.aqrp-sm.org/qui-nous-sommes>

Véronique

Témoignages des membres de DAO

CENTRE
D'AIDE 24/7

19, rue Caron
Gatineau, QC
J8Y 1Y6

Service administratif
Téléphone : 819-595-3476 poste 1 (jour)
Télécopieur : 819-595-0734

Le Centre d'aide 24/7 est un organisme communautaire à but non lucratif implanté dans sa communauté depuis 1987. Le Centre offre principalement des services d'hébergement de crise, surtout de courte durée, aux personnes vivant une situation de crise et de détresse. Cette aide est gratuite et confidentielle 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Trouble neurologiques fonctionnels et santé mentale

Vivre avec des troubles neurologiques fonctionnels (TNF) sans suivi médical régulier ni soutien d'une équipe multi interdisciplinaire de professionnels de la santé représente un défi considérable. En tant que personne atteinte de ces troubles, mes symptômes sont devenus chroniques, affectant divers aspects de ma vie quotidienne.

Les crises dissociatives fonctionnelles (CDF), le brouillard cognitif, la douleur chronique, la fatigue persistante, la dysphonie fonctionnelle chronique, les spasmes corporels généralisés, la dépression, l'anxiété, le burnout sensoriel... Ces symptômes font partie intégrante de mon quotidien, affectant ma capacité à fonctionner normalement.

Une particularité dans ma condition est la prévalence burnout sensoriels, des aspects qui peuvent compliquer davantage la gestion de mes symptômes. Cette prévalence souligne le besoin de méthodes de communication spécialisées dans la prise en charge des TNF, bien que les conclusions mécanistes à ce sujet soient limitées.

De plus, les comorbidités associées aux TNF ajoutent un poids supplémentaire à ma condition. La fatigue et les symptômes cognitifs sont parmi les plus courants, tandis que les troubles psychiatriques, tels que l'anxiété et les troubles de l'humeur, sont également fréquemment présents. Des facteurs de stress, comme les traumatismes vécus dans l'enfance, ainsi que des troubles organiques et somatiques, viennent complexifier encore davantage la situation.

Sans un suivi médical régulier et un soutien adéquat, il devient difficile de gérer ces multiples aspects de ma condition. L'absence d'une approche multidisciplinaire limite les options de traitement et de gestion, laissant souvent les patients comme moi se débrouiller seuls avec un fardeau considérable.

En plus de cela, la planification des rendez-vous médicaux est souvent difficile. Je prévois des rendez-vous mais je dois les annuler au dernier moment en raison de l'exacerbation de mes symptômes. Les épisodes de crises dissociatives fonctionnelles (CDF), les spasmes corporels et d'autres manifestations inattendues peuvent survenir à tout moment, ce qui rend difficile la gestion de ma vie quotidienne.

Dans mes moments de calme, j'apprécie de pratiquer des techniques de méditation et de mise à la terre avec des techniques de respiration. Cela m'aide à gérer le stress et l'anxiété associés à mes symptômes.

Les personnes autour de moi peuvent être surprises en voyant mes crises dissociatives fonctionnelles (CDF) et les spasmes corporels. Ma tête peut soudainement se secouer vers le haut et sur le côté droit, avec des mouvements simultanés des bras et des jambes. Il n'est pas rare pour les personnes atteintes de TNF de perdre la mémoire et d'avoir des épisodes de "jamais vu".

Dans mes temps libres, j'aime lire pour me divertir et pour en apprendre davantage sur ma condition. Nous avons également un groupe de soutien sur Facebook pour les personnes atteintes de TNF, où nous partageons nos expériences et nous nous soutenons mutuellement.

Enfin, pour m'aider avec mes symptômes moteurs fonctionnels, j'utilise souvent un vélo électrique, ce qui facilite mes déplacements et me permet de rester actif malgré mes défis de santé.

Dmitri Smirnoff

S'ouvrir, mélanger les couleurs, faire oeuvre utile

Le projet “En lumière” réalisé par l'artiste peintre Marilyn Carravecchia est une série de vingt portraits de personnes souffrant de troubles de santé mentale. Vivant elle même avec un triple diagnostique et à la suite d'un burn out c'est pour contribuer à ce que se brise le silence des personnes parfois marginalisé et pour aider à ouvrir un dialogue entre la neurodivergence et l'inclusion sociale.

Consulter la page Facebook de l'artiste pour voir l'ensemble de son oeuvre et connaître ses prochaines expositions.



*peinture à l'acrylique
crédit Marilyn Carravecchia
texte de Joannie Campeau
www.facebook.com/marilyncaraartiste*

À ma recherche

Vivre les extrêmes pour ressentir
Vivre les extrêmes pour me définir

Identité fragmentée par des diagnostics
Identifier par l'un, mis en doute par l'autre
Incarner une parcelle de moi avec chacun

Entre le Québec et le Yukon
Entre la confiance et la détresse
Entre la belle étoile et la sécurité
Entre un monde interne et la société

Engourdis d'émotions
Étau qui m'enserme de la gorge au cœur
Effacer mon ombre
Étourdie pour ne plus suffoquer de mes pensées
Étendue sur le plancher par peur de l'intensité

Alors que mes yeux m'obstruent la vue
Me laisser être guidée
Apprendre le monde en respirant
Accrochée aux mains tendues
Mettre des mots sur mon fonctionnement
Apprivoiser ma neurodivergence

LES RESSOURCES ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

Traitement intensif bref à domicile (TIBD)

Le TIBD permet à une personne de bénéficier de soins en lui offrant un cadre clinique semblable à celui de l'hôpital (évaluation psychiatrique, suivi infirmier spécialisé, équipe multidisciplinaire, incluant un psychiatre) en demeurant chez elle, chez un membre de son entourage ou dans un autre endroit pouvant la recevoir dans la communauté. L'accès à ce service permet à la personne d'éviter une hospitalisation ou du moins d'être hospitalisée beaucoup moins longtemps. Cette hospitalisation à domicile permet à la personne de recevoir une intensité de soins en fonction de ses besoins sans être déracinée. La durée du traitement visée est d'environ de six à huit semaines pour les personnes présentant des troubles psychotiques et de neuf semaines pour les personnes avec troubles de l'humeur.

Source : Lionel Carmant, ministre responsable des Services sociaux

Nouvelle Unité brève en santé mentale

C'est quoi

Suivi avec une équipe multidisciplinaire (dont obligatoirement un psychiatre)
6 à 12 semaines avec possibilité d'extension

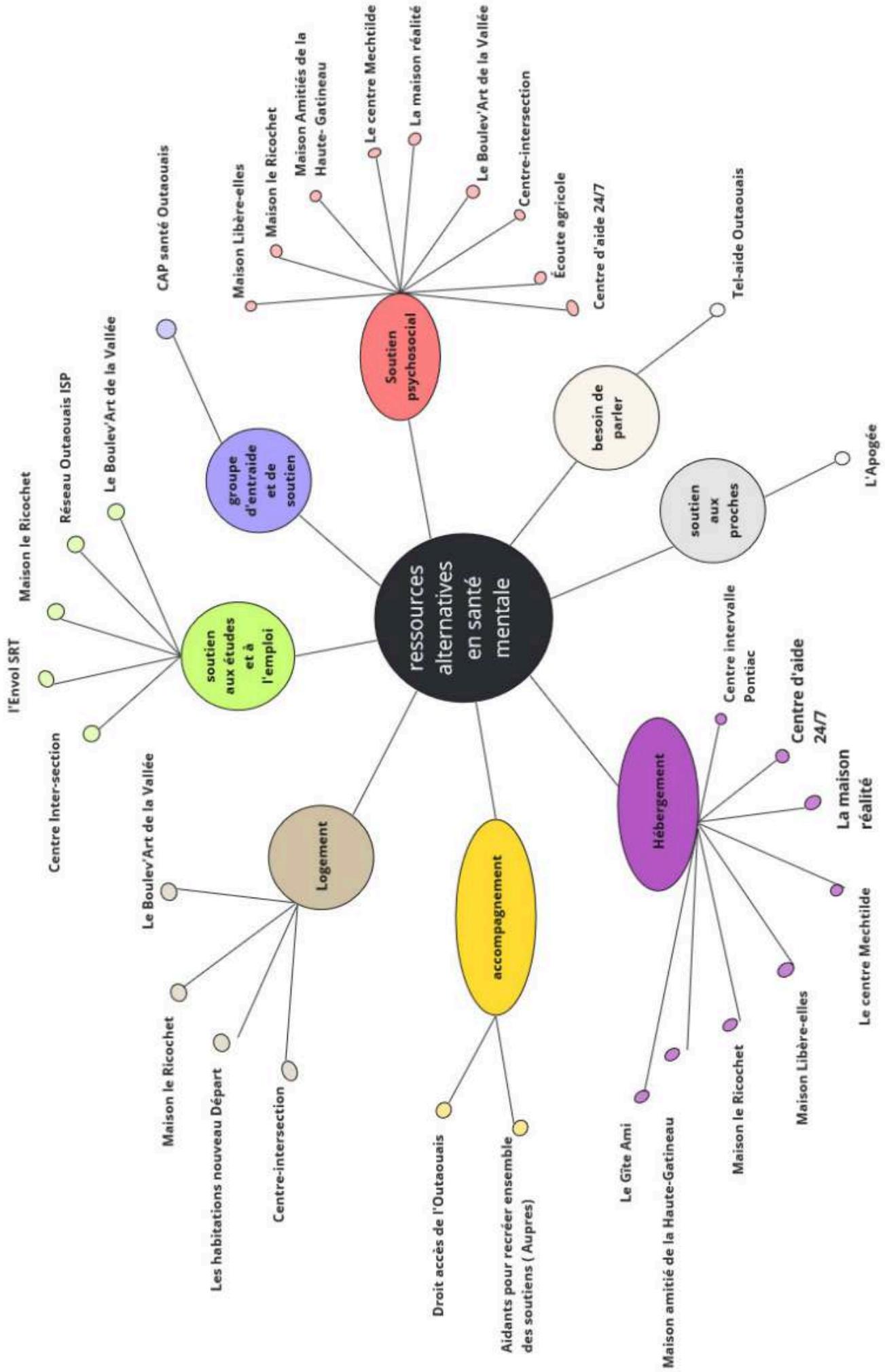
Critères

- Volontaire
- Pas de dangerosité
- Consentement à travailler avec les proches
- L'équipe doit avoir les contacts d'un proche du choix de la personne (pas nécessairement de la famille) qui sert de filet de sécurité
- Avoir un domicile (la personne doit être facilement rejoignable)
- Consentement à la médication et à être suivi par un psychiatre
- Être référé par un psychiatre (clinique externe, urgence, aile santé mentale)

Soutien disponible

- Assurer les besoins de base (sécurité du revenu)
- Ajustement/intégration de la médication
- Visite à domicile 1 à 3 fois par jour (infirmière et/ou psychiatre)
- Explication de la maladie
- Soutien à la médication
- Soutien aux proches
- Planifier l'après (ressources, prévention des rechutes)
- Suivi à plus long terme dans un autre service

Présentement offert en région urbaine (Hull-Gatineau-Aylmer)

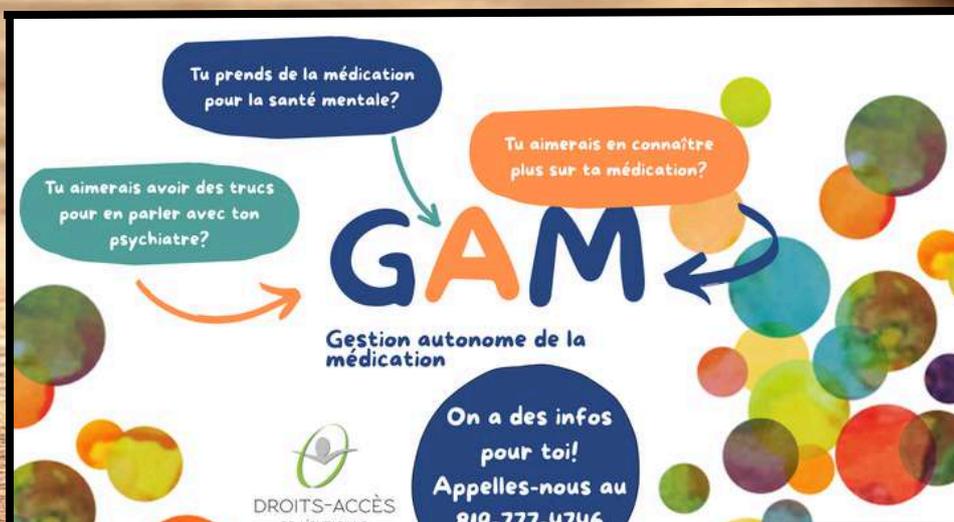


Nouvel Atelier: la gestion autonome de la médication

La GAM : c'est la gestion autonome de la médication en santé mentale est un processus, une démarche de réflexion et d'actions qui permet à la personne de cheminer à travers différents moments et questionnements concernant sa médication, son état de santé et son environnement. Cette démarche peut impliquer plusieurs acteurs (proches, pairs, intervenants, professionnelles de la santé et organismes communautaires) dans l'accompagnement et le soutien de la personne dans sa recherche d'informations et d'alternatives de même que dans ses prises de décision.

La GAM est l'un des moyens pour s'approprier du pouvoir sur sa vie. C'est une approche pour améliorer sa qualité de vie ; ce n'est pas une fin en soi.

(AGIDD-SMQ, RRASMQ, Érasme)





OYÉ, OYÉ, nous recrutons!!!

Le 15 mai prochain, se déroulera la prochaine rencontre régionale de Représentation Outaouais, à la maison du Citoyen de Hull. Lors de cette rencontre, nous allons élire de nouveaux et nouvelles délégués,

Nous cherchons particulièrement des représentants des régions rural, mais la porte est ouverte à tous et toutes. Il suffit de se présenter comme personne vivant ou ayant vécu des troubles de santé mentale, intéressé (es) à être délégués (es).

En gros, en quoi consiste le poste de délégué (e):

- Participer aux rencontres régionales, aux comités et aux tables de concertations, ainsi qu'aux rencontres de délégués (es).
- Porter les positions de nos pairs aux lieux décisionnels, mettre la parole collective devant nos opinions et nos besoins
- ÉCOUTER lors des comités, prendre des notes et dégager les enjeux principaux afin de les soumettre à nos pairs.
- Rester informés, se tenir à jour par rapport aux enjeux et se préparer aux rencontres.

Bienvenue à tous et toutes!

CONSULTATION PUBLIQUE SUR LES HOSPITALISATIONS FORCÉES

**VOUS AVEZ SUBI UNE
HOSPITALISATION
FORCÉE ?**

**ON VEUT VOUS
ENTENDRE !**

15 MAI 2024 - 9H30 À 14H00

**DÎNER FOURNI ET RÉMUNÉRATION
SYMBOLIQUE SUR INSCRIPTION**

**25 RUE LAURIER, GATINEAU,
MAISON DU CITOYEN, SALLE
DES FÊTES**



EN MAI 2023, LE GOUVERNEMENT A DÉLÉGUÉ L'INSTITUT QUÉBÉCOIS DE RÉFORME DU DROIT ET DE LA JUSTICE AFIN DE REVOIR LA LOI P-38.001, SOIT CELLE SUR LA PROTECTION DES PERSONNES DONT L'ÉTAT MENTAL PRÉSENTE UN DANGER POUR ELLES-MÊMES OU POUR AUTRUI, ET SON APPLICATION.

CETTE CONSULTATION CITOYENNE A POUR OBJECTIF DE RÉCOLTER LA PAROLE COLLECTIVE DES PERSONNES AYANT SUBI DES HOSPITALISATIONS FORCÉES, AFIN DE VEILLER À CE QUE LEUR SAVOIR EXPÉRIENTIEL SOIT MIS À L'AVANT-PLAN ET CONSIDÉRÉ AU MÊME TITRE QUE LE SAVOIR DES DIT.E.S EXPERT.E.S ET PROFESSIONNEL.LE.S LORSQU'IL EST QUESTION DE RÉFORMER LES SERVICES EN SANTÉ MENTALE.

POUR VOUS INSCRIRE :
819-777-4746



Remerciement

Rédaction et conception :

Joannie Campeau, Serge Bigras et

Nadine Huppé

Mise en page et correction :

Joannie Campeau, Serge Bigras et Rebecca Labelle

L'équipe ainsi que les membres du conseil d'administrations tiennent à remercier les membres du conseil d'administration : Joannie Campeau, Nadine Huppé et Julie Sénécal pour leurs participation à la vie associative de Droits-Accès de l'Outaouais.



Événements à venir

Consultation publique

Quand: 15 mai 2024

Où: la Maison du Citoyen

Un dîner sera servis sur place

BBQ

Quand: 13 juin

heures: 15h30 à 17h

lieu: à Droits-Accès. 17, rue Jeanne D'Arc

Assemblée générale Annuel

Quand: 13 juin

heures: 17h30 h à 20h

lieu: à Droits-Accès. 17, rue Jeanne D'Arc

Nous joindre
heures d'ouverture
9h00 à 16h00
Du lundi au jeudi
(819) 777-4746

Droits-Accès de l'Outaouais

Mission: Offrir une démarche individuelle ou collective d'aide, accompagnement et de promotion en défense de droits aux personnes fragilisées par un problème de santé mentale et dont les droits sont susceptible d'être lésés.

Envie d'écrire dans
l'info-DAO
contact nous au
dao@videotron.ca



DROITS-ACCÈS

— DE L'OUTAOUAIS —