



DROITS-ACCÈS

— DE L'OUTAOUAIS —

Info-Dao

Hiver 2024-2025

No.013

Mot Du Conseil d'administration

Le temps des fêtes arrivent à grands pas et c'est le moment de l'année où les gentils reçoivent des cadeaux. L'équipe de DAO, des gens d'une compassion remarquable, devrait en recevoir beaucoup. Ce sont nos souhaits pour ce moment de réjouissance.

**Joyeuses fêtes de la part
du conseil d'administration!**

ACTUALITÉS EN SANTÉ MENTALE : Locales, Régionales, Nationales

Droits-Accès de l'Outaouais dépose son mémoire sur la réforme de la P-38

L'équipe de DAO a terminé la rédaction du mémoire sur la réforme de la P-38!

Petit rappel : en 2024, le ministre responsable de la santé et des services sociaux a demandé à l'Institut québécois de réforme du droit et de la justice (IQRDJ) de mener une recherche sur une possible réforme de la loi P-38.001 (Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui). L'IQRDJ a alors fait un appel à mémoire, auquel DAO a répondu.

Le mémoire, déposé le 1^{er} décembre 2024, fait état des résultats de la consultation publique menée par DAO le 15 mai 2024, à laquelle une quarantaine de personnes ont participé. Il s'agissait alors de recueillir les témoignages de personnes ayant vécu l'application de la loi P-38 pour faire entendre leurs voix. Les expériences des personnes ont ainsi été consignées et regroupées en catégories, et nous ont permis d'émettre quatre recommandations principales, qui sont détaillées dans le mémoire :

- 1- Offrir un meilleur accès aux services en santé mentale ;
- 2- Offrir une formation adéquate aux policiers qui appliquent la P-38 ;
- 3- Offrir plus de formation aux intervenant.e.s psychosociaux sur les droits en santé des personnes psychiatisées ;
- 4- Offrir plus de services de promotion et de prévention en santé mentale dans la communauté et soutenir les alternatives.

La position générale de DAO est à l'effet que ce n'est pas la loi qui doit être revue, mais son application. Le mémoire sera disponible bientôt sur le site internet de Droits-Accès de l'Outaouais.

Témoignage de la P-38 ou hospitalisation forcée-suite

Seul face à ma détresse, l'anxiété me ronge les entrailles. Cette situation ne cesse de s'envenimer, me poussant dans mes derniers retranchements. Dans une tentative désespérée de trouver un semblant de paix, j'allume un joint dans mon salon. Une idée me traverse l'esprit : appeler cet ami d'enfance avec qui j'ai renoué contact il y a deux semaines via Facebook. Quinze ans de silence effacés par quelques clics. L'ironie de la situation ne m'échappe pas : reprendre une amitié dans ces circonstances chaotiques.

La conversation s'engage, fascinante. C'est comme si le temps n'avait pas passé. Nous retrouvons cette complicité d'antan, un baume sur mes blessures récentes.

Soudain, on frappe à ma porte. Ce bruit, le même qu'hier, me glace le sang. Ma vision se rétrécit, comme aspirée par un tunnel obscur. La panique m'envahit, insurmontable. Mon cœur s'emballe, mes mains deviennent moites. Une seule pensée tournoie dans mon esprit embrumé : les policiers! Encore !

Ce cognement, si anodin en temps normal, résonne à présent comme le glas de ma santé mentale. Je reste figé, le combiné à la main, suspendu entre passé et présent, entre amitié retrouvée et terreur renouvelée. J'interromps brusquement ma conversation avec mon ami d'enfance : "attends deux minutes, on frappe à ma porte". Ma voix trahit mon anxiété grandissante. Cette fois, la panique m'envahit totalement. J'ouvre la porte pour découvrir six policiers massés sur mon petit balcon d'entrée. Instinctivement, je fais un pas dehors, cherchant à évaluer l'ampleur de la situation. Encore quatre ou cinq voitures de police stationnées! À peine ai-je franchi le seuil qu'un agent se glisse derrière moi, fermant ma porte et me bloquant l'accès.

Je me retrouve encerclé!

La confusion s'empare de moi. Mon esprit s'emballe, cherchant désespérément une explication à ce déploiement de forces. Une pensée terrifiante me traverse : et si je saisisait une arme ?

Je remarque que tous les policiers sont positionnés du côté où leurs armes sont rangées, tandis que je suis au centre. Mais je me ravise immédiatement, conscient de l'horreur qui pourrait en découler.

Connaissant la loi P-38, je suis convaincu de ne pas représenter un danger pour moi-même ou pour autrui. Les insultes proférées envers ma médecin n'étaient en aucun cas des menaces de mort. Cette situation me paraît surréaliste, comme un vaste complot.

Paniqué et me sentant en danger de mort, je prends une décision impulsive : je baisse mon pantalon (gardant mes sous-vêtements) et lève les mains, criant : "Je n'ai pas d'armes! Je n'ai pas d'armes!" Au loin, j'aperçois l'intervenant de la veille, absorbé par son téléphone.

Je suis persuadé de pouvoir désamorcer la situation par le dialogue. Mais il n'en est rien. Dans un mouvement synchronisé, les policiers me maîtrisent, m'allongeant ventre à terre, deux genoux s'enfoncent dans mon dos avec une telle force que ma respiration devient laborieuse. Je reste immobile, comprenant que le processus de la P-38 est irrémédiablement enclenché.

Deux agents assis sur mes jambes me font intentionnellement mal en les frottant contre la surface rugueuse du balcon. Je crie au policier qui entre dans mon appartement que je ne veux pas qu'il y pénètre. Il me répond de me calmer et qu'il va simplement chercher mes clés.

Ils m'aident à me relever. Je reformule ma demande, espérant qu'on me libère des menottes pour remonter mon pantalon avant de descendre les marches et d'entrer dans la voiture. Le policier au bas des marches me répond d'un air hautain et moqueur : "Envoye, monte-les tes culottes!"



Suite du témoignage de la P-38 ou hospitalisation forcée

Son sourire, d'une bêtise et d'un mépris sans nom, me glacent le sang. Je regarde ses collègues, consterné, et je ne peux que constater la honte qui se lit sur leurs visages, témoins involontaires de cette scène surréaliste.

Deux policiers me soutiennent pour éviter une chute dans les escaliers, mon pantalon toujours au niveau des mollets. Écœuré par la situation, je décide que ma coopération s'arrête là. Je me laisse tomber, rendant leur tâche plus ardue pour me conduire à la voiture.

Une fois à l'intérieur du véhicule, j'entends quatre policiers converser et rire de bon cœur, comme si de rien n'était. Leur attitude insouciance me dégoûte profondément, contrastant violemment avec l'horreur de ce que je vis. Menotté, je suis rapidement transporté aux urgences de Gatineau. En route, je demande au policier la raison de cette P-38. Sa réponse me sidère : "tu devrais y penser à deux fois avant de menacer de mort un médecin". Je suis abasourdi. Jamais, au grand jamais, je n'ai proféré de menaces de mort. Des insultes, des cris, certes, mais jamais de propos homicides.

****L'hospitalisation****

La suite des événements concerne le processus d'admission en milieu psychiatrique, un domaine que je connais relativement bien. Pour des raisons de confidentialité, certains détails resteront sous silence. À mon arrivée aux urgences, j'interpelle un officier, lui donnant le nom d'un intervenant qui devrait être en service ce jour-là. Comme par miracle, je le vois apparaître. Étrangement, il se présente avec une civière réservée aux cas psychiatriques sévèrement agités et dangereux, les contentions déjà en place, prêtes à l'emploi immédiat. Cette procédure est normalement réservée aux cas extrêmes.

Abasourdi, je regarde l'intervenant. D'une voix calme, les larmes aux yeux, je lui explique que les policiers ont refusé de me laisser remonter mon pantalon, soulignant l'absurdité pathétique de la situation. Il me demande de monter calmement, m'assurant que tout ira bien. À peine allongé, je suis contentonné sans comprendre pourquoi.

On me conduit dans l'aire d'évaluation de l'urgence. Tout le personnel défile devant moi, tandis que six agents de sécurité forment une haie, me fixant alors que je suis en sous-vêtements, attaché à ma civière.

Je pensais avoir atteint le summum de l'humiliation, mais ce n'était que le début.

Exposé en sous-vêtements devant le personnel, je suis laissé dans cette situation humiliante pendant un temps interminable. À bout de forces, je finis par supplier qu'on me couvre d'un drap, mon humanité réduite à néant. Écœuré par les événements des dernières 36 heures, je décide d'utiliser la seule arme qui me reste : ma voix. Je me mets à chanter à pleins poumons (Les zombies du cœur), y mettant toute ma douleur et ma frustration.

Connaissant le système, je sais qu'un comportement extrêmement dérangeant me vaudra une salle privée. Je chante donc en fixant les médecins droits dans les yeux, obtenant finalement le "traitement VIP" que j'espérais. Une fois isolé, je réalise qu'il est 16h15 et que je devais récupérer mes enfants à l'école.

Paniqué, je demande un téléphone pour prévenir l'école ou mon ex. Malgré mes supplications, je n'y aurai accès qu'à 20h, alors que je suis arrivé vers 15h.

L'attitude du personnel est consternante. La préposée chargée de ma surveillance use de menaces et d'intimidation. Pire encore, la coordonnatrice de l'hôpital pousse l'abomination jusqu'à menacer de me placer dans un lieu où j'ai vécu une agression, sachant pertinemment que j'en ai développé un syndrome post-traumatique.

Je passe au minimum six heures en contention, sans que personne ne vienne vérifier l'état de ma peau ou m'offrir de l'eau. Finalement transféré à l'étage, on m'oblige à dormir sur un matelas en plastique sans drap, après m'avoir laissé contentonné deux ou trois heures supplémentaires alors que je chantais : "Je ne suis pas une menace pour moi ou pour les autres, je vais collaborer, venez me détacher".

J'aurai finalement eu, deux heures plus tard, la permission de dormir dans un vrai lit pour bien finir ce conte de fée. Malheureusement, pour des raisons d'anonymat, énormément d'évènements encore plus dégradant n'auront pas pu être divulgués.



suite témoignage

****Conclusion Réflexive****

Cette épreuve a laissé des cicatrices profondes, non seulement sur mon corps mais aussi sur mon esprit. J'ai découvert l'extrême vulnérabilité de l'individu face à un système qui, bien que conçu pour protéger, peut facilement devenir oppressant et déshumanisant. Cette expérience m'a forcé à questionner la nature de l'autorité, de la compassion et de la justice dans un cadre où les notions de dignité et de droits semblent souvent reléguées au second plan. Elle m'a également ouvert les yeux sur l'importance de la santé mentale et sur les lacunes criantes de notre système de soins. Il est tragique que des gens puissent se retrouver en pareilles situations, où leur douleur et leur souffrance sont méprisées ou mal comprises.

Cette histoire, bien que pénible à revivre, est une tentative de mettre en lumière la nécessité de réformes dans les protocoles de traitement, en particulier pour les personnes en détresse psychologique.

****Appel à l'Action****

Je lance un appel à tous : aux professionnels de la santé, aux autorités et à chaque citoyen. Il est impératif de créer un système plus humain, plus compréhensif, et plus respectueux des droits des personnes vulnérables. Il est temps de revoir nos méthodes, de former nos intervenants à l'empathie et à la gestion des crises avec dignité et respect. Chacun de nous a un rôle à jouer pour s'assurer que personne ne traverse ce que j'ai vécu et que ceux qui souffrent trouvent l'aide et non l'humiliation dont ils ont besoin.

Il est essentiel de promouvoir une culture où la santé mentale est prise au sérieux et où l'on ne craint pas de demander de l'aide. Ensemble, nous pouvons construire un système qui respecte la dignité de chaque individu et qui, en fin de compte, sauve des vies.

Mettons fin à la répression systémique en santé mentale!

Membre de DAO



Le 30 octobre dernier, ReprésentACTION a accueilli le CISSSO pour une présentation du nouveau mécanisme d'accès aux services en santé mentale (MASM) dans notre région.

Josiane Nantel, conseillère-cadre MASM et Stefan Schumacher, conseiller-cadre du PQPTM* nous ont offert un aperçu de l'offre de soins par étapes qui a pour but « d'offrir des interventions efficaces, simples, moins intenses dans un premier temps ». Nous croyons que le CISSSO a entendu les préoccupations des personnes utilisatrices de services en santé mentale. Leur présence fut un pas dans la bonne direction.

Reste à voir si les bottines suivront les babines!

*PQPTM: programme québécois pour les troubles mentaux

Opinion de DAO sur le Témoignage

Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?

Monsieur X aurait pu contacter Droit-accès de l'Outaouais et un.e conseiller.ère aurait pu l'accompagner dans ces démarches.

Le conseiller va lui montrer les options qui s'offre
Porter plainte à la police pour assaut

Les actions prises

- Voir un psychiatre : Vous avez le droit d'entreprendre un processus pour changer de psychiatre
- P-38
- Le temps en contention a été exagéré, sur un matelas en plastique. Une crise se contrôle habituellement entre 1-2 heures. Pourquoi le maintenir en contention autant d'heures ?
 - Le nombre d'heures en contention est justifié par quoi?
- L'intervenant aurait pu nous contacter ou sensibiliser les policiers, par rapport aux nombres de voitures.
 - Avoir le temps de s'occuper de ces propres affaires : pas le droit de remonter ces pantalons,
 - Avoir le droit d'appeler un avocat
 - Avoir le droit d'appeler pour faire des arrangements pour ces enfants.
 - Une fois à l'urgence nous contacter.
- Avoir droit au respect, quel est le but dans l'arrestation d'avoir quelqu'un avec les pantalons aux chevilles?
 - Les policiers auraient pu respecter plus l'humain.

Témoignage: Mon parcours d'accessibilité aux services

En novembre 2023, j'ai dû être hospitalisé pour une rechute de dépression majeure au CISSSO. J'y ai passé un mois et à la fin de mon séjour, j'ai demandé à avoir des services, afin d'adresser les causes sous-jacentes liées à mon état de stress post-traumatique. Le psychiatre qui me suivait m'a dit qu'il n'y avait pas de services offerts en Outaouais pour traiter cette condition, j'ai donc demandé à avoir accès à un psychologue. On m'a dit que pour pouvoir voir un psychologue, je devais d'abord faire un groupe au CLSC sur la dépression et l'anxiété. Je ne souhaitais pas faire ce genre de groupe auquel j'avais déjà participé dans le passé, mais je m'y suis résigné, puisque je souhaitais ultimement avoir accès à de la psychothérapie. Je suis sortie de l'hôpital avant Noël et le groupe débutait le jour de la Saint-Valentin.

Dans les jours suivant la fin de mon hospitalisation, mon psychiatre a choisi de mettre fin à mon suivi. Jecrois qu'il était inconfortable avec le traitement initié, me disant une fois de plus que la recherche a prouvé que les antidépresseurs sont des placebos, point sur lequel nous sommes profondément en désaccord. J'ai donc été huit semaines sans soutien suivant ce rendez-vous, à un moment où j'étais des plus vulnérables.

J'ai donc commencé le groupe qui était animé par deux stagiaires de niveau collégial en février. À la mi-mars, ils ont fait une évaluation et m'ont inscrit au guichet d'accès avec la priorité la plus élevée de leur échelle, au-dessus de laquelle l'état demande une hospitalisation. On m'a informé que leur objectif pour avoir des services dans cette situation était de 30 jours. J'étais finalement inscrite pour avoir accès à la psychothérapie, trois mois plus tard. On m'a par contre informé de ne pas m'attendre à avoir un appel avant un à deux ans.

Lorsque le groupe tirait à sa fin en avril, un événement tragique s'est produit à distance de marche de chez moi. Un homme qui jardinait chez lui s'est fait brutalement assassiner par un inconnu, ravivant mes symptômes de stress post-traumatique. J'ai appelé le 811 parce que je ne me sentais pas bien et je voulais avoir du soutien. Ils m'ont dit qu'ils inscrivaient leur évaluation à mon dossier, mais qu'ils n'étaient pas une ligne d'écoute et m'ont référé à des organismes du milieu communautaire.

Membre de DAO

suite dans le numéro du printemps 2025



Pourquoi on manifeste ? Retour sur la manifestation du 13 novembre

Pour mettre en lumière les abus de droits en lien avec l'application de la P-38 et s'opposer à une révision de loi qui brimerait les droits des citoyens. Quels sont ces abus de droits?

1. La nature exceptionnelle de son application n'est pas respectée. Le récent rapport de l'Institut québécois de réforme du droit et de la justice (IQRDJ) démontre qu'elle est appliquée plus de 16 000 fois par année au Québec.
2. La notion de dangerosité est interprétée de manière abusive. La présence d'un trouble de santé mentale est trop souvent, à elle seule, considérée comme dangereuse.
3. Les droits à la représentation et à l'information sont brimés. Certaines personnes doivent se représenter seules, faute d'avoir eu le temps ou les moyens de se trouver un avocat Plusieurs ne comprennent pas ce qui leur arrive.
4. Le droit au consentement libre et éclairé aux soins est contourné. La prise de médication est souvent utilisée comme moyen de négociation (pour la levée de la garde par exemple).



Section art : journée de réflexion sur la stigmatisation

Cette année, la journée de réflexion sur la santé mentale organisée par le regroupement des organismes communautaires en santé mentale (ROCSMO) a été consacrée à un thème crucial : la stigmatisation. Cette journée a été l'occasion de discuter, d'apprendre et de partager des idées pour lutter ensemble contre les préjugés entourant la santé mentale. L'artiste Vicky Blais était présente et avait pour mandat de créer une oeuvre.



L'oeuvre créée dans le cadre du projet ROCSMO représente le sentiment et les répercussions de la stigmatisation en santé mentale. Le violet, la couleur dominante de l'oeuvre et voisine du bleu, rappelle un sentiment de tristesse, mais sans l'optimisme qu'apporte le bleu grâce au ciel et l'océan.

Le violet a longtemps été vu comme une couleur hors norme par sa petite présence dans la nature, rendant sa couleur difficile à recréer à l'époque, mais maintenant le violet est aussi commun que toutes les autres couleurs grâce au synthétique. Les problèmes de maladie mentale sont comme le violet, ils peuvent sembler anormaux pour certains, mais ils sont bien réels. Une noirceur tombe sur le personnage, représentant l'écrasement qu'apporte la stigmatisation. La jeune femme représentée en bas à droite est seule, écrasée et isolée par ses états mentaux qui viennent l'engloutir. Toutefois, malgré les défis, la lourdeur et l'isolement, il ne faut pas oublier les petites parcelles plus claires de l'oeuvre, elles symbolisent l'espoir qui sommeille en nous tous.

Coordonnées

 Vicky Blais Art

 vic.blais_art

 vickyblais.artiste@gmail.com



**ENVIE DE FAIRE UNE DIFFÉRENCE EN SANTÉ MENTALE? TU
TE SOUCIES DE LA DÉFENSE DES DROITS?
IMPLIQUE-TOI!**

Nouveau groupe de discussion (à venir à l'hiver 2025)

Au Self-Advocafé, on parle de défense de droits en santé mentale, des défis rencontrés, on échange des astuces et plus encore. Chaque membre aura la possibilité d'animer le groupe sous des thèmes d'expériences vécues.

**Ça pique ta curiosité? Tu es
intéressé.e ?**

Pour plus d'informations

 **dao@videotron.ca**

 **(819) 777-4746**

Droits-Accès de l'Outaouais

Notre Mission : Offrir une démarche individuelle ou collective d'aide, d'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.

Tu as un problème de santé mentale et tu penses que tes droits n'ont pas été respectés? Appelle-nous!

Programmation Hiver 2025

Centre d'aide 24/7

services hébergement
de crise, écoute
téléphonique

1-866-277-3553

Atelier de la GAM

En janvier 2025
167, rue Canipco
808, boul Maloney
Est

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

Self-AdvoCafé 1 fois
par mois
5 à 7 à Droits-
Accès.

Pour votre présence
veuillez contacter Serge
au 873-660-1543

Info DAO
maintenant
en ligne