



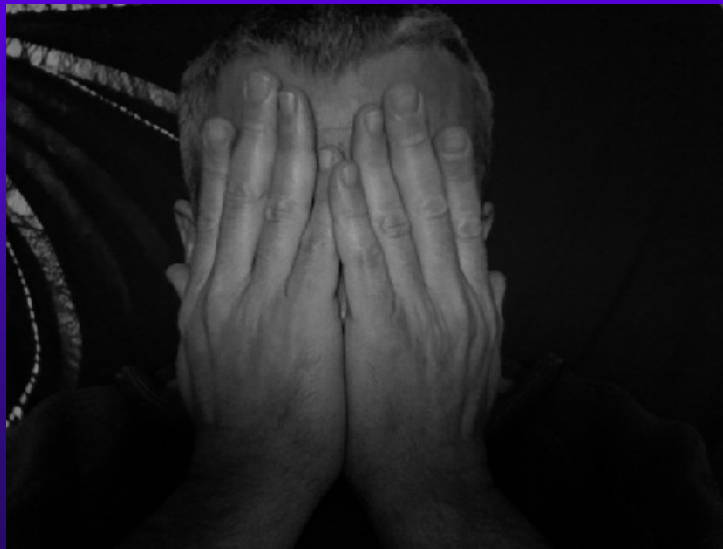
Stigmatisation et Rétablissement : Sortir du silence pour faire la différence!

Conférence présentée par
Nathalie Lagueux, travailleuse sociale et usagère en rétablissement

Dans le cadre des Rendez-vous Jeanne-Mance en santé mentale
Montréal, 23 janvier 2008



« LE SILENCE DE CEUX D'ENTRE NOUS QUI SE RÉTABLISSENT COMPLÈTEMENT RENFORCE LES PRÉJUGÉS EXISTANTS. » (Frese, 1997)





SORTIR DU GARDE-ROBE



Au Canada,
1 personne sur 5 développera un trouble de santé
mentale au cours de sa vie. (Santé Canada, 2006)

Ce pourrait être l'un d'entre vous!





Pourquoi suis-je ici devant vous?????

- Sortir du garde-robe
 - Pour m'aider dans mon rétablissement
 - Pour briser le cercle vicieux de la honte
- J'espère pouvoir...
 - susciter l'espoir à mes pairs et aux professionnels du réseau
 - favoriser la déstigmatisation
 - aider ceux qui souffrent en silence...
- Raconter mes victoires pour vous partager ma croyance ferme au rétablissement

Quelques « success stories »

Mozart
Compositeur



Van Gogh
peintre



Napoléon
Empereur



Alys Roby
Artiste



François Massicotte
Humoriste



Pierre Péladeau
Homme d'affaires



Guy Latraverse
Producteur



DU FOU AU COLLÈGUE DE TRAVAIL !

D^r Daniel Fisher
Psychiatre



Judi Chamberlin
Psychothérapeute



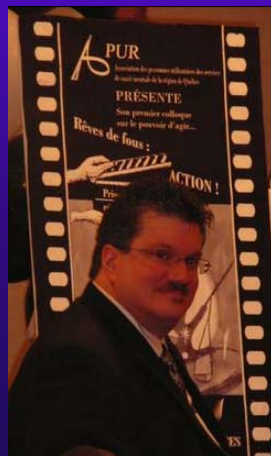
Patricia Deegan, Ph.D
Chercheur



Claude Lagueux,
militant



Luc Vigneault
Directeur général



Véronique Bizier
Agente de recherche



Nathalie Lagueux, t.s. et
Marie-Dominique Rouleau,
pairs-aidantes certifiées de la Georgie





**Le rétablissement:
un voyage plutôt qu'une
destination!**



Chaque usager a sa propre définition du rétablissement

Ce que signifie pour moi le rétablissement

Le rétablissement est un processus unique débutant là où la personne décide de ne plus donner à la maladie le pouvoir de contrôler toute sa vie. C'est la redécouverte de soi, de ses capacités et de ses rêves tout en se donnant de nouvelles possibilités, et cela, avec ou sans la présence de limites et de symptômes engendrés par la maladie mentale.

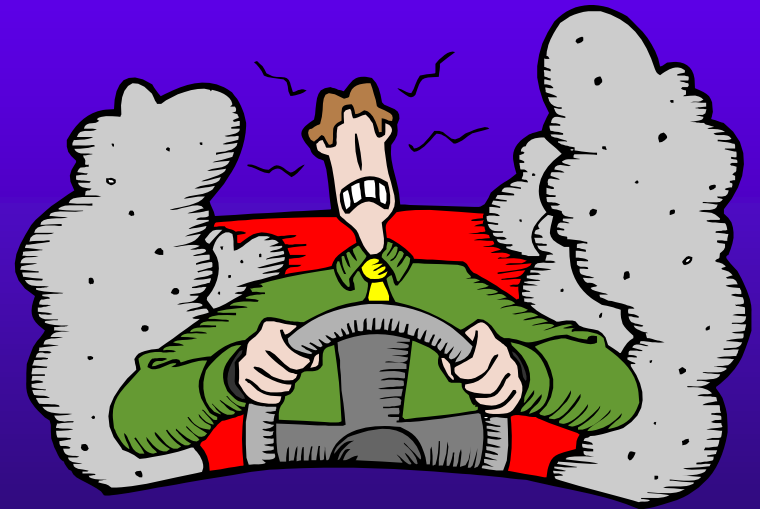
C'est l'espoir d'une vie meilleure. (Lagueux, 2007)

« Nous ne sommes pas responsables de notre maladie mentale, mais nous avons la responsabilité de notre rétablissement. »



L'important dans le rétablissement c'est de reprendre le volant de sa vie selon son rythme et ses capacités, selon son propre itinéraire et vers la destination de son choix

- Qui définit les possibilités pour une personne de s'en sortir?
- Qui a ce pouvoir?
- Qui peut réellement se prononcer sur les chances qu'une personne a de se rétablir?





La stigmatisation : un premier frein au rétablissement



La dangerosité de la stigmatisation

- Mass média = véhicule la peur de la population à l'égard des personnes vivant un trouble de santé mentale.
- La stigmatisation est souvent plus dommageable et difficile à vivre que la maladie elle-même.
- La stigmatisation peut réellement détruire des vies.

MALADE UN JOUR...
MALADE TOUJOURS...

Auto-stigmatisation



Source inconnue

- Préjugés viennent renforcer l'auto-stigmatisation et l'isolement.
- Dévalorisation
- Sentiment d'être condamné à jamais
- Ça tue l'espoir!



Les gens oublient trop souvent que la maladie mentale peut elle aussi tuer

- 4 personnes par jour se suicident au Québec.
- 35 000 tentatives de suicide par année.
- Sur la planète, à toutes les 40 secondes, un être humain met fin à ses jours.

Lorsque ces statistiques portent des noms appartenant à vos parents, enfants, conjoints, voisins, amis, collègues... Ces chiffres deviennent des drames.

Mes propres statistiques...



Militer pour mon
rétablissement



« Tous les usagers démotivés sont ceux qui acceptent en silence la vision des autres sur ce que leur vie devrait être. Ils sont appelés les bons patients par certains professionnels du réseau. »

*Judi Chamberlin, Militante
Centre National d'empowerment*

Sortir du silence

Militantisme/ au plan personnel

- Contester, réclamer des services adaptés à mes besoins
- Aider mes pairs à accéder à des services de qualité auxquels ils ont droit
- Exprimer ma colère, revendiquer, refuser les traitements
- Mon militantisme peut être perçu comme un symptôme de ma maladie mentale qu'il faut contrôler
- Choisir mon traitement et mon soignant



Sortir du silence

**M'impliquer dans le mouvement des usagers :
une source d'influence dans mon rétablissement**

• **Militantisme / au plan collectif**

- Reconnaissance de la valeur de mon vécu;
- Donner un sens positif à ma souffrance;
- Redonner ce que l'on m'a donné.
- Développer un sentiment d'appartenance;
- Se réunir pour s'entraider et pour se doter d'un discours collectif.
- Défendre les intérêts de mes pairs, avec mes pairs.
- Partager sur le rétablissement avec mes pairs;
- Intervenir comme pair-aidante;
- Devenir un modèle d'espoir.





T'es pas une « vraie »!
Sévère et « persistante » moi ?

Persistante dans mon rétablissement...



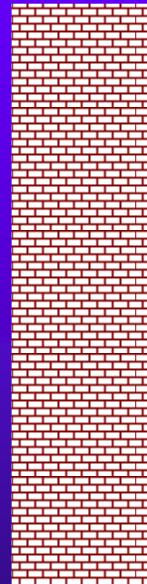
La grandeur de l'Homme est dans sa
décision d'être plus fort que sa condition.
(Albert Camus)



Utilisatrice de services : Près de 20 ans de carrière dans les services de santé mentale!

Système SM

CH Pédopsychiatrie
Résidence intermédiaire
Centre prévention du suicide
Centre de crise
Groupes d'entraide
Maison de thérapie
Banc de parc



Système toxico

Centre de désintoxication
Maison d'hébergement femmes
Centre de prévention du suicide
Centre pour itinérants
Groupes d'entraide
CH Robert-Giffard
Urgence psy.
Banc de parc

Du banc de parc au banc d'école

De la pédopsychiatrie à la psychiatrie adulte :

- L'impact du premier diagnostic, un tueur d'espoir
- Stigmatisation à l'école



Jeune adulte

- Faire le deuil d'un devenir
- Regarder ma vie passer en fumée
- Maladie mentale, toxico et aide sociale....un trio d'enfer pour l'exclusion sociale





De la « BS » à la T.S.!

Soutien social

- Ma famille, mes amis, mes pairs et mes intervenants me donnent espoir, m'encouragent, me soutiennent et croient en moi...

Études

- La réalisation d'un rêve de jeune fille...

Parentalité



- Me rétablir avec mes enfants

Travail

- Raison de me lever le matin : la passion pour mon travail!

Prendre un virage rétablissement :
une voie à emprunter.





Le rétablissement : un travail de longue haleine.*

- L'impact de la maladie sur sa vie (choc, déni);
- Les limitations engendrées par la maladie (le renoncement, le désespoir);
- Le changement est possible (espoir et remise en question);
- L'engagement à changer (volonté d'agir et courage);
- Les actions pour changer (responsabilisation et pouvoir d'agir).

*Inspiré des étapes enseignées lors de la formation de pairs-aidants certifiés de la Georgie. Appalachian Consultation Group ainsi que du processus de rétablissement de Patricia Deegan. Traduction libre de MD. Rouleau. Pairs-Aidants Réseau, 2007.

Susciter l'espoir

Courir après ses rêves...



Est-ce qu'on a déjà douté de votre capacité à réaliser vos rêves? Qu'avez-vous fait alors?

Avez-vous déjà connu le rétablissement : maladie mentale, maladie physique, divorce, deuil, etc.?

Est-ce qu'on a déjà douté de votre capacité à vous rétablir de ces épreuves?



Parole de bipolaire :

« Le succès n'est pas définitif, l'échec n'est pas fatal : ce qui compte c'est d'avoir le courage de continuer ».

Winston Churchill

Tendre la main...
et toucher le cœur humain.

