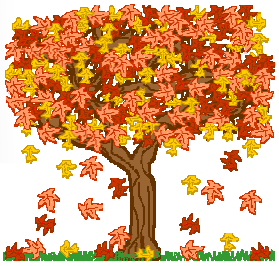
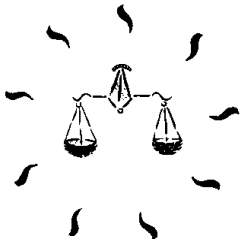
COLLECTIF DE DEFENSE DES DROITS DE LA MONTÉRÉGIE

ÇA BOUGE AU COLLECTIF!



SEPTEMBRE 2010



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SPÉCIALE

Nous avons profité de l'Assemblée générale spéciale pour prendre le pouls de ses membres, et ainsi mieux répondre aux besoins. 25 personnes se sont donc réunies le 30 mars dernier afin de participer à une activité de *brainstorming*, où elles étaient appelées à partager leurs impressions, suggestions et commentaires. Deux sujets étaient à l'ordre du jour, soit la vision du CDDM au sujet de la psychiatrie, où nous discuté en grand groupe, et sur la vie associative en général, où les gens étaient invités à répondre à un sondage en petits groupes, pour ensuite revenir en plénière.

Plusieurs constats et pistes de solution en sont ressortis, et un rapport sera produit sous peu. Vos commentaires ont été nombreux et pertinents. Vous trouverez d'ailleurs quelques phrases importantes de cette rencontre aux pages 16 et 17 du journal. Considérant l'appréciation dont vous nous avez fait part suite à cette activité, nous réitérerons sans aucun doute l'expérience. Votre présence sera donc des plus importantes, une fois de plus! Un comité a également été créé afin de donner suite aux réponses de membres, et ainsi adapter notre vie associative aux besoins qui ont été nommés.

Soyez assurés que le Collectif se basera sur vos suggestions pour améliorer ses services!

À bientôt!

Le secrétaire de la journée et conseiller de St-Hyacinthe, David-Alexandre Grisé, le coordonnateur du Collectif, André Leduc, ainsi que notre Président, Denis Morneau, lors de l'Assemblée générale spéciale du 30 mars dernier…

À LIRE DANS CETTE PARUTION

	2
	3
	4
	6
	7
	8
	9
	11
	13
	14
	16

LE COLLECTIF DE DÉFENSE DES DROITS DE LA MONTÉRÉGIE

ORGANISME DE DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE DEPUIS 1989!

Nous sommes une corporation à but non-lucratif offrant aide et accompagnement en promotion et respect des droits des personnes ayant ou ayant eu des problèmes de santé mentale.

Nous offrons:

- De l'aide et de l'accompagnement dans vos démarches individuelles
- Des formation
- Un espace quant aux revendications des personnes usagères
- Des séances d'information
- De l'information et référence sur les ressources disponibles

Mais le Collectif, c'est aussi:

- Un lieu d'échanges et d'activités en regard de la promotion et de la défense des droits favorisant l'appropriation du pouvoir. Les personnes usagères sont ainsi encouragées à donner leur opinion sur différents sujets. Notre organisme vous propose aussi plusieurs possibilités où s'impliquer, telles que:

  -Plusieurs comités de travail

  -Conseils d'administration composé presqu'exclusivement de personnes usagères

  -Instances décisionnelles

Et en plus, c'est confidentiel et gratuit!

*Nos coordonnées se trouvent à la page 19 du journal.

LE COMITÉ JOURNAL

Les membres:

Normand Lemieux, Karine Barrette,

Ont contribué:

Maryse Lortie, David-Alexandre Grisé, Tanya Bauce, André Leduc, Nicole Gauthier, Geneviève Ross, Annie Lambert, Nancy Melanson

Dominique Haineault (conception du logo)

Impression gratuite:

Ville de Longueuil

RECHERCHÉS!!!
ARTICLES SUR LES MÉDIAS ET LA SANTÉ MENTALE

Bonjour à tous!

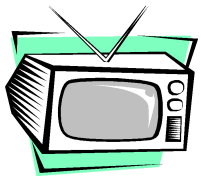
Nous sommes à la recherche de journalistes en herbe pour la prochaine édition de notre journal, dont le sujet est les médias et la santé mentale!

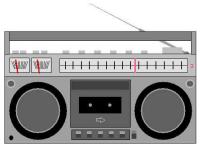
Les médias vous exaspèrent par les préjugées qu'ils entretiennent à propos de la santé mentale? Vous croyez qu'ils influencent la perception de la population en général et nourrissent certains tabous? Ou peut-être trouvez-vous, au contraire, que les médias jouent un rôle positif et font-ils de la sensibilisation en ce qui a trait à la santé mentale? Quel est le rôle des médias dans notre société, selon vous? Est-ce que certains médias sont pires ou moins pires que d'autres selon vous?

La liste de questions est longue, et le sujet est plutôt riche…Il ne manque que votre inspiration! Vous n'avez qu'à nous faire parvenir votre article avant le 31 octobre, soit par courriel au culturel@cddm.qc.ca, par la poste ou en personne au 150 Grant, bureau 315, Longueuil, J4H 3H6, ou par télécopieur au 450-674-3019.

C'est le temps de vous exprimer!

*Veuillez cependant noter que les opinions émises par les auteurs ne doivent pas être de nature raciste, sexiste, offensante, diffamatoire ou haineuse envers une personne ou un groupe de personnes en particulier.





INVITATION SPÉCIALE
POUR LES MEMBRES DE LA SOUS-RÉGION DE LONGUEUIL

Vous désirez réfléchir sur des thèmes importants liés à la défense des droits? Les injustices vous répugnent? Vous avez envie de réagir?

Vous désirez développer votre membership, proposer et organiser des activités de défense des droits?

Alors…Joignez-vous à nous!

Le Comité Droits à Qui? recherche la participation des membres du CDDM de la sous-région de Longueuil. Ce comité est en place depuis le mois de mars 2010.

Ce comité a comme objectif de créer des activités pour faire la promotion et la défense des droits en santé mentale. Nous trouvons important de se regrouper pour faire avancer les changements qui s'imposent au niveau de notre société. Pour réussir, nous devons nous tenir! Ensemble !!!

Si cette invitation vous convient, contactez Tanya Bauce au : (450) 674-2410 poste 224

Au plaisir de vous rencontrer!

150 rue Grant, bureau 315, Longueuil, Qc J4H 3H6 ◆ Tél : (450) 674-2410 ou 1-800-567-8080 ◆ Fax : (450) 674-3019
Adresse internet : collectif@videotron.ca ◆ Site: http ://pages.infinit.net./cddm/

DE L'ÉDUCATION POPULAIRE À L'APPROPRIATION DU POUVOIR

Par André Leduc, Longueuil

Pour parler de l'appropriation du pouvoir, tel que nous la connaissons en défense des droits en santé mentale au Québec en 2010, faisons un détour pour revenir en arrière et ailleurs, au Brésil dans les années 1960 avec l'éducation populaire selon Paulo Freire.

Paulo Freire était un juriste de formation mais il s'intéressait aussi à la philosophie, à la pédagogie et à la sociologie de l'éducation. Il détermine que l'émancipation de son peuple passe par l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. En apprenant à lire et à écrire les personnes apprennent aussi leur droits, l'enseignement ne doit plus passer par le pouvoir de ceux qui le dispensent, ce n'est plus un privilège mais un outil. La conquête des droits passe ainsi par la lutte à l'analphabétisme. L'éducation populaire devient donc l'instrument de prise de conscience de la citoyenneté et elle redonne aux pauvres l'espoir de s'en sortir.

Paulo Freire a écrit 3 ouvrages marquants dont les titres sont tellement évocateurs : ''L'éducation comme pratique de liberté'', La pédagogie des opprimés'' et ''La pédagogie de l'autonomie''. Pour résumer grossièrement, Freire voit l'éducation populaire comme un chemin menant à la liberté en 2 étapes :

Premièrement les personnes deviennent conscientes de leur situation d'opprimés en ayant les outils de base (lecture, écriture, connaissance des droits) et elles veulent changer leurs conditions de vie.

Deuxièmement, cette prise de conscience et le mécanisme de libération doivent être ancrés dans les pratiques pour devenir un processus permanent d'action.

La plupart des grands mouvements de l'histoire, émancipation des Noirs, lutte des femmes, combat des travailleurs et reconnaissance des personnes handicapées, tous ces groupes sont passés par la prise de conscience de leur condition et de la contestation du statut que leur imposait le pouvoir établi.

Au Québec, en 50 ans, nous sommes passé du ''fou'' sans aucun droit, à l'égalité des droits pour tous. Les chartes définissent et protègent ces droits contre la discrimination des individus et des gouvernements.

Les luttes des personnes en santé mentale et des groupes communautaires ont amené ces changements. Législatifs d'abord, avec les nombreuses lois qui ont été dans le sens d'un plus grand respect des droits, mais aussi politiques, avec des avancées décisives comme la politique santé mentale de 1989 et le plan d'action actuel.

Le défi constant est de continuer la démarche d'appropriation du pouvoir tant individuellement que collectivement. L'appropriation du pouvoir passe par la connaissance et l'utilisation des forces des individus et des communautés. Il faut se servir de ces forces dans un but commun de changement social durable.

La démarche d'appropriation individuelle précède souvent la démarche collective mais elles sont très souvent réalisées ensemble et participe d'un même processus.

Dans cette démarche, plusieurs acteurs ont un rôle à jouer, en tout premier lieu la personne elle-même, ensuite un pair, un conseiller ou intervenant et les organismes. La reprise du pouvoir passe par l'action mais il faut que les structures favorisent la participation de la personne dans son cheminement.

Le premier lieu qui doit permettre aux personnes la prise de décision qui les concerne est bien entendu l'établissement, par exemple l'hôpital. Nous savons qu'il y a encore du travail à faire de ce côté, mais il y a des indices qu'un lent changement est en train de s'opérer.

Les pairs et les conseillers quant à eux se doivent de respecter le rythme de la personne et éviter le piège toujours présent de la prise en charge. La reconnaissance des compétences de l'individu, son statut d'expert de sa vie, vont être autant de stimulant à sa motivation et lui redonner l'estime de soi, essentielle à la réussite de sa démarche.

En tant qu'organisme, il nous faut porter et soutenir l'espoir de changer les choses. C'est notre responsabilité première et toutes nos ressources doivent s'attacher à ce but. Nous sommes la mémoire du mouvement de défense des droits, nous pouvons témoigner des progrès quand tout paraît s'immobilise

ASSEZ! C'EST ASSEZ!

Par Chantal Routhier, Valleyfield

Lorsque j'ai réalisé que je pouvais reprendre ma vie en main et que je pouvais faire de moi une femme autonome, j'ai vite compris qu'après dix ans en appartement supervisé, je pouvais y remédier. Avec la confiance en moi que j'avais perdu en appartement supervisé, j'ai décidé de faire le point dans ma vie et de me reprendre en main en refusant d'accepter l'aide que l'on me donnait depuis dix ans.

Au début, cette aide m'était d'un grand recours, mais à partir du moment où j'ai compris que ma travailleuse sociale que j'avais à l'époque m'infantilisait et que mon intervenant me faisait douter de moi, ça faisait lourd à porter. Mon intervenant était du genre contrôlant et ma travailleuse sociale acceptait ça. Elle était une femme autoritaire avec laquelle il m'était interdit de parler du Collectif de défense des droits de ma région. Pendant longtemps, j'ai eu peur de demander de l'aide au Collectif, de peur des représailles en milieu clinique. Après réflexion, j'ai choisi de faire appel au Collectif pour enlever cette travailleuse sociale indésirable de mon dossier. Avec la peur que j'avais de me faire détester du service social, j'ai réussi, après deux ans de démarches et de réflexions, de m'engager dans une voix plus active face à cette situation.

Une rencontre a eu lieu entre la clinique et les travailleurs, et j'ai reçu une lettre me disant que ma demande était acceptée (refus de tout contact avec la travailleuse sociale). J'ai respiré de nouveau, et ça a bien valu deux ans pour réaliser que de reprendre le pouvoir sur sa vie est chose faisable. Après avoir éprouvé un grand soulagement, j'ai aussi repris le contrôle de mon argent. Dans ce contrat, je devais respecter des règles et les signer, et faire gérer mon argent par l'intervenant.

Aujourd'hui, j'ai une travailleuse sociale et je lui ai demandé de ne plus parler de contrôle de mon argent en lui disant de se mêler de ses affaires. Elle a compris, elle me laisse tranquille et je ne l'appelle que très rarement.

Lorsque nous en avons assez, il est temps de demander de l'aide au Collectif de ta région et de ne pas avoir peur de le faire. Dans ma région, le Collectif est mal vu, et la responsable des travailleuses sociales m'a déjà dit que si j'utilisais le Collectif, j'aurais de mauvais traitements à l'hôpital. Sur le moment, j'ai eu peur, mais après, je me suis dit qu'avec tout ce que j'ai vécu : ASSEZ! C'EST ASSEZ!

Maintenant, je n'ai plus peur de mes convictions et du Collectif. J'ai acquis de la maturité et de l'expérience. Avec le temps, ça vaut la peine. Un droit, c'est un droit et mon droit, c'est mon droit. Voilà que je reprends le pouvoir sur ma vie.

DE L'ÉDUCATION POPULAIRE À L'APPROPRIATION DU POUVOIR (SUITE DE LA PAGE 4)

Dans l'idée de la progression de l'éducation populaire et de l'appropriation du pouvoir, la formation ou éducation populaire sur les droits, devient la base conditionnelle qui va conduire à la libération tant souhaitée par Freire.

Ainsi toutes les structures du CDDM, formations, comités, conseil d'administration et accompagnement individuel, alimentent la prise de conscience préalable à la volonté de passer à l'action. Notre mission, dans l'esprit de la deuxième étape de Freire, est de garder le mécanisme vivant et dynamique pour revenir sans cesse à la mobilisation de base.

Notre défi, tant individuel que collectif, est de régénérer continuellement ce mouvement qui doit aller en s'amplifiant, toujours.

POUR MOI, C'EST...

Que signifie l'appropriation du pouvoir pour moi? Être toujours positif même si tu as le moral très bas.

Comment en suis-je venu à reprendre du pouvoir sur ma vie? Comme je suis sur l'aide sociale depuis 7 ans, et comme un locataire dans mon bloc était aussi sur l'aide sociale et qu'il avait besoin de manger, je lui en ai donné de la nourriture. Quand tu donnes avec amour, ça te revient tout le temps.

Selon moi, quels sont les obstacles qui nuisent à la reprise de contrôle sur ma vie? La boisson.

Parle-nous d'un modèle de réussite pour moi, et explique-nous pourquoi tu admires cette personne. Moi, j'admire beaucoup André Leduc pour son charisme, et son écoute de tous les membres, et sa grande expérience du Collectif.

Ai-je l'impression d'être maître de moi-même, de mon destin? Oui, énormément, en ayant beaucoup la foi et en étant positif.

Quels sont les ingrédients du bonheur? L'amour de soi, être bien dans sa peau, et avoir la foi.

Signé un membre régulier très fier de l'être, Jean Lapierre

UNE LEÇON DE VIE...

Entrevue de Normand Lemieux par Karine Barrette

Normand Lemieux a une feuille de route bien remplie. Président du Collectif pendant 3 ans et demi, président de l'AGIDD-SMQ depuis 1 an, administrateur du Trait d'Union, co-organisateur du colloque *Être son propre défenseur*, co-organisateur du colloque *Ensemble, on y gagne!*, animateur de la formation *Droit et recours*, animateur de la formation *Être son propre défenseur*, travailleur sur des programmes de réinsertion, ne sont que quelques exemples de ce qu'il a fait depuis les années 90. En raison de ses nombreuses réalisations, il me semblait donc tout à fait indiqué d'interviewer Normand pour cette édition du journal sur l'appropriation du pouvoir.

Tout d'abord, j'ai brisé la glace en lui demandant ce que signifiait l'appropriation du pouvoir pour lui, ce à quoi il a répondu par une autre question : qu'est-ce que plutôt la réappropriation du pouvoir? Il m'explique alors que son pouvoir, il l'avait, mais il l'a perdu quand il est devenu malade. Il ajoute que l'appropriation du pouvoir, c'est d'avoir les mêmes avantages et privilèges que tout autre citoyen. Sa maladie lui a donc enlevé des droits, et il a dû se les réapproprier.

Le ton de l'entrevue étant maintenant mis, je lui ai demandé quel était son propre cheminement d'appropriation?

« J'ai perdu beaucoup d'acquis en 1988. Je vais vous expliquer pourquoi. Lorsque j'ai reçu un diagnostic en 1980, j'ai arrêté de travailler pendant 4 ans. On m'avait dit que c'était terminé, je ne pouvais plus rien faire de bon dans la vie à partir de maintenant, et que je devais faire mon deuil de ma vie tel que je la connaissais. Je dois avouer que j'en ai pris et laisser de ce qu'on me disait. Ça m'a tout de même pris 4 ans avant que je retourne sur le marché du travail. Les principales raisons de ce changement ont été ma condition de vie plutôt mauvaises, et le goût de retrouver une certaine dignité.

Donc, malgré ma maladie, j'ai eu des emplois « conventionnels », sans que personne ne sache que j'avais une problématique en santé mentale. En effet, si j'en parlais, je n'étais pas choisi en entrevue, ou encore je perdais mon emploi…Je le cachais donc à mes collègues.

À cette époque, je gagnais 850$ par mois, pour 44h par semaine. À cette époque, l'aide sociale était d'environ 400$ par mois. En 1988, j'ai décidé de quitter mon emploi pour un programme de réinsertion, qui me donnait 839$ par moi, pour une semaine de travail de 20h. Malheureusement, bien que je travaillais moins pour relativement le même montant d'argent, je considère que j'ai beaucoup perdu de cette transition. Ces programmes ne m'ont pas donné de références pour trouver un « vrai » emploi, ils démontrent seulement que tu as fait quelque chose de ton temps…Et j'ai trouvé l'expérience beaucoup moins valorisante que lorsque j'étais sur le marché du travail. Encore aujourd'hui, je regrette mon geste, et je commence sérieusement à songer à retourner sur le marché du travail.

Donc, 1991, j'ai eu un problème avec la CSST, et j'ai décidé de faire appel au Collectif. J'ai commencé à faire du bénévolat avec eux, à m'impliquer dans le conseil d'administration, les comités, les formations, etc. Mes actions pour le Collectif ont vraiment été bénéfiques pour moi. D'abord, je suis devenu plus autonome, et je considère que ça m'a aidé à me réapproprier ma santé mentale. Par exemple, j'ai acquis beaucoup de chose en ce qui a trait à la psychiatrie, car je sais maintenant me défendre. Mon psychiatre était donc plus soucieux de respecter mes droits, et ça a positivement transformé nos relations. Ensuite, tout cela m'a donné un peu d'argent supplémentaire, ce qui m'a permis d'améliorer ma qualité de vie. En bref, aider son prochain, ça aide aussi à son bien-être et à sa santé mentale. Il est cependant important de se rappeler qu'il faut agir pour soi-même, et pas le faire pour faire plaisir aux autres.

En ce moment, je crois que j'ai beaucoup grandi, mais que j'ai atteint mon plafond avec les moyens que j'ai. Je ne régresse pas, mais je n'évolue plus. C'est la raison pour laquelle je souhaite retourner sur le marché du travail, soit pour continuer à avancer dans ma vie.

Aussi, les gens qui retournent sur le marché du travail peuvent avoir un supplément. En effet, en vigueur depuis le 1er avril 2008, le supplément à la prime au travail est un crédit d'impôt visant à aider les ex-prestataires d'un programme d'aide financière de dernier recours à se maintenir en emploi. Un montant de 200 $ leur est versé chaque mois pour une période maximale de douze mois. »

Pour plus d'information, vous pouvez aller sur le site http://www.mess.gouv.qc.ca/solidarite-sociale/programmes-mesures/supplement-prime/index.asp ou encore téléphoner aux Services de renseignements ou de plaintes.

Après cette généreuse ouverture de Normand à propos de son cheminement personnel, j'ai décidé de l'interroger sur un sujet plus général, c'est-à-dire à propos du colloque qu'il a co-organisé pour l'AGIDD-SMQ, portant sur l'appropriation du pouvoir et qui s'est déroulé le 2 juin dernier. Il semble très enthousiasme, et n'hésite pas à me raconter en détail les démarches qui ont menés à l'événement.

Tout d'abord, il souligne que l'AGIDD-SMQ fête ses 20 ans cette année, et comme son rôle est d'aider les groupes dans leur cheminement, un colloque sur l'appropriation du pouvoir cadre parfaitement avec le concept. Le but est de rejoindre les personnes usagères d'abord, mais aussi les intervenants, conseillers, coordonnateurs et gens du réseau et du monde politique. « Bref, nous voulons rejoindre le plus de gens possible! »

Un comité de travail de trois personnes utilisatrices de services en santé mentale a été formé, dont Normand fait partie. Bien qu'il soit soutenu par la directrice et l'agente de liaison de l'AGIDD-SMQ, c'est le comité qui a le mandat de choisir le déroulement de la journée. Il a donc décidé du lieu, de la bouffe, des animateurs, etc.

Normand tient à souligner que tout s'est très bien déroulé, et qu'il retire de cette expérience à quel point les personnes utilisatrices peuvent faire de grandes choses. Il ajoute également qu'au niveau personnel, il a pu ajouter une nouvelle corde à son arc, tout en aidant ses pairs.

Après plusieurs minutes d'entrevue, je me questionne maintenant sur les plus gros obstacles nuisant à l'atteinte de l'appropriation du pouvoir. Qu'est-ce qui freine une personne à se réapproprier son pouvoir?

La réponse est brève mais claire : les préjugés sont le plus gros obstacle. « Quand ça fait 20 ans qu'on te dit que t'es pas bon, tu finis par le croire. » Il mentionne aussi que les personnes perdent, en conséquence, leur crédibilité et leur estime de soi. Il tient cependant à préciser que les gens peuvent se nuire personnellement en n'étant pas ou plus conscient de leurs capacités, ou encore en ignorant leurs habiletés. Et selon Normand, c'est en suivant des formations que les individus se reconnaissent.

Cela m'amène à l'interroger sur son prochain défi en ce qui a trait à l'appropriation du pouvoir. Il me répond qu'il veut regagner sa vie, avoir un meilleur chez soi, et avoir plus de loisirs. Selon lui, gagner sa vie est la valorisation ultime. Il a aussi baissé sa médication, avec l'aide de sa psychiatre et depuis ce temps, se sent plus éveillé, plus actif, et ressent davantage ses émotions (et il ajoute avec un sourire que cela peut être très agréable mais aussi parfois désagréable…) Il mentionne également qu'il dort aussi bien qu'avant malgré cette diminution.

Il sait cependant qu'il est très important de prendre une chose à la fois, et d'avancer lentement mais sûrement. Il faut être patient, et ne pas agir sur un coup de tête. Il faut également se préparer aux changements, et se servir de l'aide qui existe.

Et il aimerait être où dans 5 ans?

« J'aimerais avoir un emploi, me faire une copine, me trouver un nouveau logement, et j'aimerais être plus heureux. Et aussi, peut-être arrêter de fumer! »

Avant de nous quitter sur cette note positive, je lui demande s'il a un mot de la fin pour nos lecteurs. Sa réponse : Croyez en vous!!!

Normand, tu es toujours aussi juste et pertinent!

JE PEUX, NOUS POUVONS, ILS PEUVENT…

Par David-Alexandre Grisé, St-Hyacinthe

Pour les bienfaits de la cause, je vous propose aujourd'hui de faire une définition du concept de pouvoir. En effet, lors de mes quelques séances d'informations offertes à nos membres ainsi qu'à la population générale, j'ai découvert qu'on (moi inclusivement) avait quelques difficultés à bien cerner les multiples sens ou dimensions du pouvoir. On nous dit : il faut s'approprier son pouvoir. Mais on le trouve où, quand et comment et sous quelles conditions?

Quelques notions préalables…

Philosophiquement, le pouvoir désigne la capacité d'agir ; tout individu témoigne par cette capacité une possibilité d'être animé par un "je peux". Ce principe d'activité devient une façon de s'affirmer dans le monde. Par exemple : pensez à la fameuse phase du « non » que les jeunes enfants vivent. Par ce processus affirmatif, ils s'approprient un pouvoir en faisant réfléchir les limites induites antérieurement de leurs parents. De telle sorte que si l'individu est à l'origine de l'action (et en prend conscience) il est appeler à se saisir ou à prendre contrôle de ce pouvoir d'action. Il le fait en s'éduquant et veille à ce que sa capacité d'agir ne relève que de lui. Ce pouvoir devient un pouvoir de faire ou de faire faire (pouvoir illusoire)…

La science politique, quant à elle, s'applique à théoriser cette mise en rapport du pouvoir, ce pouvoir de faire ou de faire faire nommé précédemment. On réalise ainsi que le pouvoir :

- Est un concept polysémique (un mot qui a plusieurs sens) et possède plusieurs dimensions. Exemple : Pouvoir *sur* vs. Pouvoir *de* ;
- Renvoie à d'autres notions telles que : coercition, influence, manipulation, autorité, force, persuasion, contrainte, domination et légitimité ;
- Qu'il s'exerce dans divers *lieux* (État, famille, associations, Églises, etc.) Exemple : Pouvoir institutionnel vs. Pouvoir relationnel ;
- Il implique une diversité de moyens et de ressources (asymétrie des ressources, échanges inégaux, etc.) Exemple : Pouvoir potentiel vs. Pouvoir effectif ;

Et du pouvoir en société ?

Pour faire simple et couper court, disons que dans une société démocratique comme la nôtre nous vivons dans la possibilité et dans l'acceptation de la différence. Nous pouvons y voir diverses communautés d'intérêts qui cherchent à faire valoir leur vues, leurs réalités et leurs besoins aux diverses instances étatiques ou institutionnelles.

On constate alors que des individus et des groupes, différents de par leur formation et leur fonction, ont des objectifs qui ne coïncident jamais exactement. Chacun a sa vision des moyens nécessaires pour assurer le fonctionnement de l'ensemble. Cette vision différente entraîne des stratégies pas toujours concordantes. Il y a conflit(s) de pouvoir, et en d'autres occasions, autour du pouvoir. Qui plus est, ce conflit entraîne à son tour le besoin de créer une forme de pouvoir régulateur de ces conflits (double nécessité d'un pouvoir).

Cette définition a l'intérêt de mettre l'accent sur le caractère relationnel du pouvoir. C'est dire que celui-ci se présente comme une relation et non comme un attribut et qu'il renvoie à une forme de réciprocité. Ainsi : *le pouvoir de A sur B est la capacité de A d'obtenir que, dans sa relation avec B, les termes de l'échange lui soient favorables*

Les ressources du pouvoir : contrainte et légitimité

Le but recherché par A est donc de parvenir à faire faire à B ce que lui, A, désire. Comment y parvient-il c'est-à-dire, en termes stratégiques, de quelles ressources dispose-t-il ?

La première, celle qui se présente spontanément à l'esprit, est la ressource de la contrainte. Dans une relation asymétrique (non égale) le supérieur ou la personne dominante dispose d'un ensemble de moyens de contrainte : physiques, matériels, moraux, administratifs, etc. Dans une organisation ou un groupe, cette contrainte peut aller du discrédit à l'exclusion, de l'étiquetage à la marginalisation complète. Ainsi, toute une gamme des sanctions et menaces plus ou moins légitimes et plus ou moins graduelles sont possibles.

Quelques fois, nous observons dans des relations de pouvoir, qu'ils s'y déroulent des rapports de force. Autrement dit, le rapport de force est inclus dans la relation de pouvoir mais il ne signifie pas que la seconde se limite au premier. Faire usage d'un rapport de force est plus l'adage des positions antagonistes et ne veut pas dire que les adversaires auront recours à la force pure (violence). Au contraire, chacun va chercher à renforcer ses ressources plutôt qu'à arriver aux cycles de la violence. La ressource antithétique (contraire) de la force c'est bien la légitimité et c'est bien cette dernière qui devient mise en cause. Parce que, celui qui veut s'opposer au pouvoir doit le faire en déniant la légitimité de ce pouvoir.

Bien qu'il soit toujours détenteur d'un potentiel de contrainte, la personne ou le groupe dominant n'y recourt que rarement ou le plus discrètement possible. Dans beaucoup de situations, il obtient obéissance par sa seule autorité car il a su légitimer l'exercice de son pouvoir. L'autorité (qui peut exister hors d'une relation de subordination), est surtout efficace lors d'une relation de confiance et elle sa fait souvent plus en usant d'une influence certaine. C'est le cas lorsqu'une personne émet un message que l'autre reçoit et auquel elle obtempère sans qu'il y ait subordination de l'une à l'autre. Lorsque c'est le cas, il y a relation d'autorité si celui qui exécute un ordre ou une mission le fait, non parce que l'émetteur dispose d'un pouvoir dans l'organisation, (encore que c'est souvent possible), mais parce qu'il a obtenu la confiance du récepteur. Bien entendu, il est souhaitable que pouvoir et autorité se recoupent mais l'expérience quotidienne prouve que ce n'est pas toujours le cas…

Les sources du pouvoir

1. La première concerne les caractéristiques intrinsèques des acteurs, par exemple : les dons exceptionnels, le charisme ou les qualités supérieures d'un individu qu'il a acquises grâce à des exploits, des idéologies qui ont bouleversé la société, une forte personnalité qui selon certains, autorise l'appartenance à l'élite.

2. La seconde source se trouve dans les structures de la société, des organisations ou des réseaux sociaux qu'ils soient: économiques (ex : la propriété du capital), culturelles (valeurs et normes) et politiques.

On dira en conséquence qu'un individu a du pouvoir sur un autre individu non pas en vertu de ses qualités personnelles mais en fonction de sa position hiérarchique ou sociale. Ce même pouvoir qu'un acteur a dans une organisation est intimement relié à la défense de sa propre cause dans l'organisation. C'est donc dire que la principale source de pouvoir pour un acteur organisationnel est la conservation et le maintien de son interprétation (statu quo) donc, de son organisation. Cette même organisation étant soumise à des contingences (le pouvoir d'un autre, l'organisation d'un autre) doit inévitablement répondre à cette pression pour conserver ou améliorer sa place au soleil. Les jeux de pouvoir impliquent donc une action concrète posée par un acteur (groupe) organisé (exemple : L'AGIDD-SMQ) sur un autre acteur organisé (par exemple : l'Association des médecins psychiatres du Québec) visant à faire transposer une contrainte vécue par l'un en une perturbation (changement) organisationnelle pour l'autre.

Dépendance et liberté…

Pour finir, il est important de vous rappeler que toute relation de pouvoir implique forcément une relation de co-dépendance. En effet, les enfants dépendent de leurs parents pour vivre, les employés dépendant d'une entreprise pour gagner un salaire et, du médecin de ses patients… Au même titre je vous dirai qu'il n'y pas de bourreau sans victime (et son contraire est aussi vrai) et qu'un espace de choix est malgré tout possible. Il subsiste toujours un espace ou des stratégies pour obéir sans obéir ou désobéir directement (songeons aux esclaves et au travail forcé ; leur lenteur à l'ouvrage incarne un moyen ou une stratégie de désobéissance). Sachez qu'un espace de manœuvre est possible et qu'il vous demandera comme individu ou groupe une capacité d'observation pour bien comprendre les rapports de pouvoir en cause. Faites-en l'exercice c'est fascinant !

REPRENDRE DU POUVOIR SUR SA VIE

Anonyme

Il nous arrive tous, un jour ou l'autre, d'avoir une impression d'impuissance face aux épreuves que nous traversons. Je me souviens plus particulièrement du 9-12-98. Le jour où ma vie bascula pour de bon.

Ce matin-là, je me suis levée et je n'avais qu'une seule envie : m'évanouir. J'ai eu assez peur pour aller consulter un médecin. Je n'étais pas aux bouts de mes peines. Plusieurs examens et on ne trouve toujours rien. Plus le temps passait et plus je me posais des questions.

Finalement, un premier diagnostic tomba. Je souffrais de fatigue chronique et mon médecin m'annonça que je devais prendre des médicaments à vie. Le premier médicament ne fonctionna pas. Je retournai donc voir mon médecin pour apprendre qu'en réalité, il s'agissait d'anxiété causant des douleurs musculaires et qu'il faillait me soigner avec un antidépresseur (croyez-moi, je ne fais pas d'erreur). Je vous laisse deviner la suite. Je vais donc revoir mon médecin qui me dit que finalement, je faisais de l'arthrose et qu'un anti-inflammatoire était nécessaire. Ai-je vraiment besoin de vous dire ce qui est arrivé? Me revoilà donc à la clinique médicale où j'expliquai à mon médecin qu'à tous mes symptômes, s'ajoutaient des problèmes de mémoire et de concentration. Elle ne passa aucun examen supplémentaire et me dit qu'elle désirait m'envoyer en psychiatrie. Une connaissance venait de m'informer qu'une nouvelle omnipraticienne arrivait dans ma région. Je décidai donc de changer de médecin.

Je fis sortir mon dossier médical et constatai que d'autres diagnostics étaient possibles : sclérose en plaques, parkinson, et ainsi de suite. Je n'avais jamais eu d'examens pour éliminer ces deux diagnostics et conséquemment, je n'ai reçu aucun traitement les concernant.

Mon nouveau médecin louangea le travail de sa collègue, passa quelques examens, ne trouva rien d'anormal et m'envoya en rhumatologie et en psychiatrie. Le rhumatologue confirma un diagnostic de fibromyalgie et la psychiatrie un diagnostic de trouble somatoforme indifférencié. En fin de compte, je n'ai jamais eu d'examens pour éliminer les diagnostics de sclérose en plaques, de parkinson et même d'arthrose.

Le rhumatologue me fit suivre un traitement mais ne m'offrit aucun suivi. La psychiatrie ne prescrivit aucun médicament et ne fit aucun suivi. Malheureusement, toutes ces démarches médicales s'avèrent infructueuses et personne ne voulut remplir un rapport médical d'incapacité permanente au travail.

Je me présentai au Collectif et rencontrai un conseiller. J'obtins une contrainte sévère à l'emploi, étant totalement à bout de force et incapable de travailler.

C'est de cette façon que j'ai pu reprendre du pouvoir sur ma vie. Grand merci au Collectif qui a su mettre un terme à toute cette histoire. Je me sens en paix et moins seule qu'auparavant.

JE PEUX, NOUS POUVONS, ILS PEUVENT…

(SUITE DE LA PAGE 9)

Analyser et gérer les rapports de pouvoir

1) Identifier les acteurs en présence et les relations impliquées.
2) Analyser la situation et le contexte environnant.
3) Apprécier les enjeux valorisés et les objectifs recherchés par chaque acteur.
4) Étudier la marge de manœuvre de chaque acteur (ressources d'influence et contraintes vécues dans chaque relation).
5) Identifier et évaluer les stratégies (actuelles et potentielles) des différents acteurs.
6) Développer des scénarios d'actions possibles et soupeser leurs effets probables.

Ce que je vous ai offert aujourd'hui pourra vous servir dans la vie de tous les jours. Soyez attentifs aux mises en scènes qui vous sont offertes, elles sont pleines de rebondissements ! À la suite de cette lecture, je vous invite à situer les acteurs, les organisations et les structures impliqués en santé mentale. De part leur nature, le contexte et leurs intérêts respectifs, vous serez à même de développer votre propre regard sociologique et serez d'autant plus en moyen se créer une véritable balance de pouvoir…

RENCONTRE AVEC LOUISE DALLAIRE, UNE FEMME D'ACTION!

Entrevue de Louise Dallaire par Karine Barrette

Pour ceux qui ne la connaissent pas, Louise Dallaire est la chargée de projet du Cadre de partenariat pour la mise en place des Rencontres régionales de personnes utilisatrices de services en santé mentale de l'AGIDD-SMQ. Elle a également été chargée de projet et délégué pour les Rencontres régionales à l'organisme Pro-Def Estrie, représentante des personnes utilisatrices de services en santé mentale au Comité directeur de la Régie régionale de la santé et des services sociaux, militante pour l'organisme Pro -Def Estrie à partir de 1992 et membre du C.A, et formatrice de *Droit et recours en santé mentale* et *L'Autre côté de la pilule*. Voici donc les grandes lignes de cette rencontre avec cette dame au grand cœur et aux grandes convictions, qui a définitivement laissé sa trace dans le monde communautaire…

-Louise, quelle est ta propre définition de l'appropriation du pouvoir?

Selon moi, l'appropriation du pouvoir fait référence au processus par lequel une personne retrouve son autonomie et acquiert une plus grande maîtrise de sa vie.

Le processus d'appropriation du pouvoir s'enclenche bien souvent par une prise de conscience du fait qu'il est possible d'avoir un plus grand contrôle sur ce qui est important pour soi. La personne conscientise qu'elle peut «agir» et qu'elle n'a pas seulement à «subir ».

L'appropriation du pouvoir n'est pas un état de fait, mais une démarche permettant à la personne d'acquérir les habiletés qui lui permettront de contrôler davantage sa vie et son destin. Tu acquiers des habiletés et tu as de plus en plus de contrôle sur ta vie… Mais ça ne veut pas dire qu'on y va tout seul. Il faut utiliser les ressources, l'aide autour de soi. Bref, tu agis sur ce que tu peux.

Je voudrais ajouter que nous n'avons pas de preuve comme quoi notre fragilité est biologique et héréditaire ou pas, mais honnêtement, je m'en fous. Que ce soit héréditaire et biologique ou pas, je vais travailler sur mon terrain, l'améliorer de façon à être moins à la merci de mes fragilités. Il ne faut pas se dire qu'on ne peut rien faire, mais trouver ce qu'on peut faire. Je suis une personne qui vit une situation, mais je ne suis pas LA situation.

-Brièvement, quel est ton cheminement d'appropriation?

Quand tout a commencé, on m'a donné un diagnostic, dit que c'était biologique, donné des médicaments et des entrevues avec un psychiatre. Après 12 ans et 5 hospitalisations de 2 ½ mois chaque fois, je n'étais toujours pas consciente que je pouvais agir sur ma condition jusqu'à ce qu'une personne me dise que je pouvais faire quelque chose pour améliorer mon sort, et c'est là que tout a basculé. J'ai conscientisé que je pouvais enfin agir, que j'avais, non seulement un certain pouvoir, mais aussi un pouvoir certain sur ma vie.

J'ai alors commencé à agir sans savoir où cela allait me mener. La notion de rétablissement n'était pas à la mode en 1989. J'ai dit à mon psychiatre que je voulais essayer des mesures alternatives comme la pratique du Tai Chi et l'acupuncture. Il m'a respecté dans mon choix, continuer à me suivre et demandé de le tenir au courant du déroulement des évènements. J'ai fait du Tai Chi, travaillé sur mon enracinement, reçu des traitements d'acupuncture, et mon psychiatre n'a plus eu besoin de me prescrire à nouveau des neuroleptiques, mais seulement un régulateur de l'humeur que j'ai sevré avec son assentiment quelques années plus tard. Je tiens à préciser que même sur l'aide sociale, j'ai été en acupuncture car j'ai trouvé des personnes qui ont accepté d'ajuster leurs tarifs à mon revenu.

J'ai aussi travaillé sur mon alimentation, mes croyances, mon hygiène de vie et fais quelques thérapies. J'ai travaillé à tous les points de vue, sans m'en rendre compte. Ça s'est fait progressivement, du pas à pas. De plus, Je crois que j'ai toujours eu la défense des droits ancrée en moi. J'ai défendu mes droits pour garder mon emploi et ce bien avant que les groupes de défense de droits existent. J'ai ensuite commencé à militer, et en faisant du bénévolat à Pro-Def Estrie, j'ai développé mes talents, acquis des nouvelles compétences et regagné confiance en moi. Je ne serais pas rendue où je suis sans avoir milité au sein de cet organisme de promotion et de défense des droits en santé mentale.

SUITE À LA PAGE 12

RENCONTRE AVEC LOUISE DALLAIRE, UNE FEMME D'ACTION!

(SUITE DE LA PAGE 11)

-Parles-nous du Cadre de partenariat de l'AGIDD-SMQ dont tu es la chargée de projet?

Il s'agit de Rencontres où les personnes utilisatrices échangent sur différentes problématiques et où sont élus des délégués qui porteront la parole de leurs pairs, leurs prises de position, leurs idées de solutions et leurs recommandations dans les différents lieux de concertation, et où les personnes peuvent apprendre à s'approprier le pouvoir sur leur vie.

Je veux cependant beaucoup mettre l'accent sur les impacts positifs de ce projet sur les personnes utilisatrices.

Tout d'abord, ça favorise une prise de conscience. À l'intérieur des Rencontres régionales, une personne peut expérimenter une prise de conscience du fait qu'elle peut agir sur sa situation et non plus uniquement la subir. Elle découvre qu'elle a un certain pouvoir sur les décisions qui la concerne tant au niveau individuel que collectif.

Les rencontres peuvent réveiller son désir d'agir, lui donner l'occasion de le faire, et lui offrir un lieu et un temps de parole.

Évidemment, il en découle aussi une estime de soi et une reconnaissance de l'expérience et de l'expertise des personnes utilisatrices. On y reconnaît que le vécu d'une personne et son expérience des services en santé mentale ont une certaine valeur et que ses idées peuvent servir à améliorer les services. De plus, la personne est reconnue non seulement sur ses difficultés d'être, mais aussi sur ses capacités d'être et d'agir.

Il est aussi important de mentionner que les Rencontres régionales entretiennent l'espoir qu'il est possible d'améliorer les choses, et qu'elles développent un sentiment d'appartenance et une expérience de la solidarité citoyenne.

Les Rencontres régionales signifient également que les gens participent à un processus démocratique, et exercent ainsi leur citoyenneté. Elles donnent la chance aux personnes de participer au développement de leur collectivité et d'en retirer un sentiment de fierté. Elles se sentent utiles et solidaires.

Finalement, il y a également la notion d'usager expert, c'est-à-dire qu'on consulte la personne sur son expérience et sur les connaissances qu'elle en a retirées.

-Quel est, selon toi, le plus gros obstacle nuisant à l'atteinte de l'appropriation du pouvoir?

L'ampleur de la tâche peut être décourageante. Sur le plan personnel, les personnes se demandent : est-ce que je vais réussir à m'en sortir? Mais petit à petit, l'oiseau fait son nid. Il faut se rappeler que l'appropriation du pouvoir est du pas à pas.

Et puis au point de vue collectif, les gens se demandent, est-ce que ça va donner des résultats ? Est-ce que ça va changer des choses ? Mais, ils s'aperçoivent que juste le fait d'être plus et mieux informés leur donne déjà plus de pouvoir sur leur vie. Plus les gens sont au courant des ressources existantes et de comment elles fonctionnent, mieux ils peuvent les utiliser. De plus, le fait d'avoir des délégués qui parlent en leur nom donne certains résultats concrets à force de temps et de persévérance.

-Quel est ton prochain défi en ce qui a trait à l'appropriation du pouvoir?

Mon rêve serait que le Cadre de partenariat et la participation citoyenne des personnes deviennent intégrés à la culture du réseau et du communautaire. Et qu'une réelle volonté politique se manifeste concrètement par du financement récurrent, et ce, tant au niveau national que régional.

-Tu aimerais être où dans ta vie, dans 5 ans?

Être encore en bonne santé, suffisamment pour faire ce que j'aime et continuer à être active. Aussi, j'aimerais pouvoir continuer à contribuer et à être encore utile à la cause, même si j'ai l'âge de la retraite.

-Quel serait ton mot de la fin?

Je souhaiterais que de plus en plus de gens conscientisent et réalisent qu'ils ont un *certain* pouvoir et un pouvoir certain sur leur vie, et également sur le sort de la collectivité… qu'ils aient ensuite le désir d'agir, des espaces pour le faire et qu'ils trouvent des moyens pour le concrétiser.

SUBIR? … NONNNNN !!! AGIR? … OH QUE OUIIIII !!!

Par Tanya Bauce, Longueuil

Je vais vous simplifier ça *moué*!!! Je n'aime pas quand c'est compliqué!!! L'appropriation du pouvoir! Que ce concept semble ÉNORME…

Alors, que veut dire avoir du pouvoir sur sa vie? Quels sont les moments où j'ai du pouvoir?

Le tout peut se produire par des petits gestes simples. Pas besoin de faire des gestes grandioses, inimaginables ou impossibles à réaliser pour affirmer avoir le pouvoir sur sa vie.

Exemple, j'apprends que j'ai des problèmes de santé physique comme le diabète. Je peux choisir d'améliorer mon sort ou non. J'ai le pouvoir de décider. J'ai le droit de choisir si je vais m'apitoyer sur mon sort ou si je vais améliorer ma façon de manger, ma façon de voir la situation.

Si je décide que mon alimentation me convient même si je devrais manger santé et que je n'ai pas le goût de faire d'effort pour manger de la salade, j'ai le pouvoir sur ma vie. Je prends la décision de ne pas manger mieux. Personne ne m'impose cette façon de faire. Je pourrais dire des choses comme : « Ce n'est pas ma faute si je ne suis pas en forme, je suis diabétique». **Foutaise!!!** Je m'assume et je dis : Je n'ai pas de motivation, je suis diabétique et j'ai pas le goût de faire en sorte de me sentir mieux. Voilà tout!

Je pourrais aussi dire que mon médecin ne me dit rien sur ma maladie. Je n'ai donc pas le contrôle sur ma vie. **Foutaise!!!** Je peux reprendre le pouvoir en posant des questions à mon médecin et si ses réponses ne me conviennent pas suffisamment, je peux faire des recherches sur Internet, à la bibliothèque ou bien aller voir mon pharmacien et lui poser des questions. C'est ça avoir le contrôle. J'ai une contrainte, soit la maladie. Mais comme je l'ai et que je dois vivre avec, je peux rendre mon état de santé plus agréable en contrôlant ma nourriture, en m'informant de ce qui est bon pour moi. En prenant ma glycémie à tous les matins. Personne ne peut m'empêcher de prendre soin de moi. Si je ne fais rien, je suis la seule responsable. Ce n'est pas la faute de mon médecin.

Nous avons tous le droit de se lever de notre chaise et de bouger. Poser des questions, se renseigner, se remettre en question, faire part de nos opinions, exprimer nos craintes et nos peurs. Ce sont des actions qui font en sorte que nous reprenons le contrôle de notre vie. Il y a des choses auxquelles nous sommes contraints. Je n'ai pas le droit de passer sur une lumière rouge. C'est un règlement. D'accord! Si je le fais, je l'assume et je prends mes responsabilités. Si je me fais arrêter par la police, je paye le ticket. J'ai le pouvoir d'agir. Si je passe sur une lumière rouge suite à une mauvaise manœuvre d'un autre conducteur, je peux aller contester ce ticket. Cela ne veut pas dire que je vais gagner automatiquement, mais au moins, j'aurai tenté. Et c'est ça avoir le contrôle de sa vie. Si je ne fais rien en me disant que je ne peux rien faire, je m'apitoie et j'ai l'impression de ne rien contrôler me concernant.

Certains me diront…ouin, mais moi je suis sous ordonnance de traitement. Un juge en a décidé ainsi. Je ne pouvais rien faire. Oui, je comprends. Dans cette situation, le pouvoir que l'on a, c'est de dire que l'on veut contester. Faire part de notre avis nous concernant. J'ai le pouvoir d'agir. Oui, Oui! Je prends le téléphone, je contacte un organisme de défense des droits en santé mentale et je demande de l'aide, car je me sens vulnérable. J'ai pris le contrôle. Oui, Oui! J'ai téléphoné et j'ai fait part de mon besoin. C'est de l'appropriation du pouvoir ça! Certains diront qu'ils n'ont pas gagné contre le juge, contre le psychiatre. Mais de reprendre les rênes de sa vie ne veut pas dire contrôler la société, les autres être humains ou les situations. Reprendre le pouvoir de notre vie veut dire passer à l'action. Choisir ce qui nous convient et d'en faire part aux autres. Si je ne peux obtenir ce que je souhaite pour toutes sortes de bonnes raisons, je peux au moins agir en ma faveur à l'intérieur de la situation, de la contrainte.

J'aimerais être riche moi. J'aurais aimé venir au monde dans une famille riche, ne pas avoir besoin de travailler et de faire la fête *all the time*! C'est un rêve! Si je ne l'ai pas, ce n'est pas parce que je n'ai pas le pouvoir sur ma vie. C'est un fait. C'est ma réalité. Je l'accepte et ainsi va la vie!

Solution du mot mystère: INSECTIVORE

DE QUEL POUVOIR PARLONS-NOUS?

Par Annie Lambert, Longueuil

Un autre article sur l'appropriation du pouvoir ? N'a-t-on pas l'impression que tout a été dit et de se répéter. Ce fut ma première réaction ! Et pourtant … il y aurait encore tellement à dire sur ce sujet. Aujourd'hui, je suis tombée sur un texte de recherche, que je cite à la fin, qui va m'inspirer… J'esquive une grande partie du document que je vous invite à lire, la référence étant disponible sur Internet, pour me consacrer qu'à une partie de mon expérience récente sur l'appropriation du pouvoir.

Historiquement, l' «emporwerment », réfère au « pouvoir d'agir ». Et comme l'auteur le dit si bien, il est impossible de parler de pouvoir d'agir sans aborder la notion de participation. Et c'est ici, que j'arrive à mon expérience récente :Ma participation aux Journée bi-annuelles en santé mentale ! Je prends cette expérience comme exemple, parce qu'elle me permet de bien illustrer les différents niveaux de participation dans un cadre de « pouvoir d'agir » et parce que l'expérience fut tellement concentrée.

Participation silencieuse

C'est la première et la plus importante forme de la participation car c'est le premier pas. Pour surmonter ses hésitations, sa timidité, voire sa honte, la personne doit prendre son courage à deux mains. Assister à une rencontre, même sans rien dire, représente souvent une grande victoire. J'ai eu des moments de participation silencieuse (oui oui … pour les sceptiques). « Données probantes et savoir expérientiel des personnes utilisatrices, des cliniciens et des gestionnaires : comment les concilier? » Ce fut un atelier à laquelle j'ai eu une participation très silencieuse, je considère que le pouvoir d'agir a comme ancêtre le pouvoir d'être informé. Assister à une rencontre, briser son isolement, que ce soit une séance d'information, une manifestation ou une assemblée générale est déjà un pas vers le pouvoir d'agir. Donc, j'ai eu une participation silencieuse, j'avoue, je n'ai peut-être pas tout compris… c'était des données de recherches . Mais ce que j'ai cru comprendre va passer à un autre niveau de participation plus tard dans la journée. Dans la vie, ça peut-être la semaine suivante, le mois suivant…. l'essentielle c'est un premier pas vers la participation et je vous l'ai dit, les journées bi-annuelles, c'était du concentrée !

Participation avec prise de parole

L'étape suivante consiste à parler, à exprimer son point de vue, fort probablement timidement au début, mais fort probablement plus audacieusement par la suite. Alors en fin d'après-midi, il y a une plénière… c'est là que je vais faire un pas de plus.

Alors en fin d'après-midi, il y a une plénière… c'est là que je vais faire un pas de plus. Honnêtement, je n'ai pas compris grand chose à l'atelier sur les données probante mais ce que j'ai compris, c'est que le ministère veut orienter ses façons de faire sur des données probantes. Des données probantes, si j'ai bien compris c'est des résultats de recherche et ce que j'en sais des recherches dans la vie, c'est que c'est « commandé », financé par des gens qui ont de l'argent et que les personnes utilisatrices en général ne sont pas des gens qui ont les moyens de financer des recherches au même titre que les compagnies pharmaceutiques, par exemple. Alors voilà, j'ai un point de vue, en fait j'ai une inquiétude : « C'est que malgré les bonnes volontés du plan d'action en santé mentale de reconnaître l'expérience des personnes utilisatrices, comme cette expérience ne sera jamais autant documentée pour produire des « données probantes », j'ai l'inquiétude que ce point de vue ne soit pas entendu ». C'est une prise de parole, et je vous assure qu'au moment de prendre la parole, j'étais loin de me sentir en situation de pouvoir, j'étais loin de croire que j'avais le pouvoir de changer les choses. Dans les faits, je n'avais que le « pouvoir d'agir », le pouvoir de participer à la réflexion. Et ce pas de plus, cette petite prise de parole a fait qu'après la plénière, une femme est venue à ma rencontre, elle est chercheure et bénéficie d'un fond de recherche pour justement financer« les recherches des personnes utilisatrices. Est-ce que vous commencez à faire le lien entre la participation, le pouvoir d'agir et la réappropriation du pouvoir ?

Participation avec capacité d'argumenter :

En donnant son commentaire

Ici, la personne défend un point de vue donné, avance son opinion.

En affirmant son point de vue après avoir écouté l'autre

C'est une étape importante dans le débat où la personne ne fait pas que donner son point de vue mais entreprend de discuter avec l'autre. Elle court le risque de changer son point de vue après avoir écouté son interlocuteur-trice : c'est le sens même de la communication.

En fin de journée, il y a un coquetel. Je rencontre, par hasard, une des personnes du ministère qui a organisé la tournée régional pour l'évaluation du plan d'action. Et je ne peux m'empêcher de passer mon commentaire. La tournée pour la Montérégie a consisté en UNE journée. Ce que j'avais compris c'est que le matin, c'était le réseau qui était rencontré et l'après-midi le communautaire. Lors de cette rencontre, je fus « frustrée » de me rendre compte que dans l'après-midi, il y avait des gens de l'Accès, des centre jeunesses, et même

SUITE À LA PAGE SUIVANTE...

Par Geneviève Ross, Valleyfield

Peut-être que vous l'ignoriez encore ou peut-être avez-vous appelé au bureau de Valleyfield et avez entendu une nouvelle voix, mais il y a depuis près d'un mois, une nouvelle conseillère au Collectif de défense des droits. Et, je, Geneviève Ross, suis la chanceuse! Originaire du Bas-St-Laurent, je suis arrivée dans la magnifique région de Beauharnois-Salaberry, il n'y a pas encore un an. Vous voulez probablement savoir pourquoi j'ai choisi cette région particulièrement. C'est simplement pour ses gens, sa diversité environnementale et son accessibilité. Des fois, il ne faut qu'un petit quelque chose pour rendre les gens heureux.

Il y a quelques mois, je suis tombée par hasard sur une petite annonce dans le journal : poste de conseillère de défense des droits en santé mentale. Après avoir lu le descriptif, je me suis dit : C'est mon poste. Et bien, me voilà! Ce que je trouve extraordinaire au Collectif c'est d'être mise en constantes situations d'apprentissage, ici la monotonie n'existe pas.

Alors, je suis très heureuse d'être là pour vous accompagner dans la défense de vos droits, de nos droits.

DE QUEL POUVOIR PARLONS-NOUS?

(SUITE DE LA PAGE 14)

un chef de département de psychiatrie de présent. C'était un jugement hâtif (mais un jugement pareil) qu'on venait d'enlever « encore » du temps de parole aux organismes communautaires et aux personnes utilisatrices. Et c'est là un autre niveau de participation … au risque (et ce fut le cas) de changer de point de vue, j'ai écouté l'autre. Elle , la personne du ministère, m'a expliqué qu'en fait, il séparait L'Agence, des autres. Pour simplifier (et j'admet que c'est au plus simple) :Il séparait le financement des financés que ce soit réseau ou pas. Dans le but de confronter les réalités, que dans des régions, l'Agence avait maintenu qu'une mesure était installé alors qu'elle s'était empressé de le faire 2 mois avant que le ministère passe dans sa région pour bien paraître. Expliqué comme ça, j'y trouvais un peu plus de sens et de justice. Ce qui amène au dernier niveau de participation :

Participation en développant sa capacité d'analyse critique

Dans le débat démocratique, le sens critique signifie la capacité d'aller au-delà des apparences et des discours. Cependant, cela ne se résume pas à déceler les pièges sémantiques mais à repérer les obstacles concrets à la démocratie et à l'égalité et surtout, à proposer une solution de rechange concrète.

Je suis peut-être sortie de ces rencontres bi-annuelles, comme plusieurs, avec une déception de l'exercice. Au fond, nous savons qu'il y a un contexte économique, nous savons que le système de santé manque de financement et que la santé mentale y passe aussi. On se demande quel résultat peut apporter ces rencontres dans notre quotidien.

Mais même si le gouvernement tentait de réduire cette participation au silence … La participation silencieuse est déjà le premier pas de notre pouvoir d'agir et ça sera à nous de reprendre la parole… dans l'expression de notre démocratie !

SOURCE : Cadre de référence pour l'appropriation du pouvoir d'agir personnel et collectif, Jean-Pierre Deslauriers en collaboration avec le **Comité sur l'appropriation du pouvoir d'agir.** https://

L'APPROPRIATION DU POUVOIR (EMPOWERMENT)

Par Yves Bourassa, Brossard

Le plan de rétablissement devrait être établi en présence et avec la participation active de la personne concernée.

Il inclut l'occupation principale, le logement, les loisirs, le traitement et les besoins personnels. Pour l'occupation, il faut rester réaliste : est-on prêt pour : un programme scolaire, un bénévolat temporaire, un bénévolat indéfini, du travail dans un atelier protégé, ou une subvention salariale ou un emploi compétitif. Le logement : avec la famille, en groupe ou seul? Qui fait les courses : épicerie, lessive, cuisine, entretien? Les préférences concernant le traitement seront établies avec le médecin traitant : pilules ou injection? Comment réagir en cas de gain de poids?

Pour plaider en faveur de l'appropriation du pouvoir aux États-Unis, le mouvement « *self-directed care* » suggère des budgets individuels flexibles pour couvrir les dépenses suivantes (pas couvertes par le Medicare américain) : *coach* d'emploi, lunettes et dents, scolarisation, groupes de pairs aidants, frais d'autobus, courriel pour la recherche d'emploi. Une dizaine d'États offre le « *self-directed care* » et la clientèle est satisfaite des services.

Rappelez-vous que le succès ne vient pas tant du niveau acquis mais plutôt des obstacles qui ont été surmontés!

VOTRE VISION DE LA PSYCHIATRIE

« La psychiatrie est une perception, c'est subjectif. Il s'agit d'une science inexacte malgré le DSM IX. »

« Elle sert les intérêts de quelqu'un mais pas celui des patients. »

« Il faut une uniformisation des pratiques. »

« On est critique par rapport au traitement ou à la psychiatrie. »

« On peut critiquer mais il n'y a pas vraiment d'autres choix, il n'y a pas d'alternatives. »

« Le Collectif fait une différence parce que le psychiatre sait que la personne est outillée et est sensibilisée, donc il y a une meilleure relation entre les deux. »

« Certains psychiatres voient les personnes comme des clients et d'autres comme des patients. »

« La psychiatrie est plus axée sur les symptômes que sur les causes. »

« On veut plus d'écoute et moins de médication…Communication! »

« Il serait très pertinent d'apprendre aux membres comment dialoguer et négocier avec leur psychiatre. »

« Certaines personnes sont veulent se battre contre les psychiatres et les voient comme des ennemies, tandis que la majorité désirent travailler avec eux pour faire changer les choses. »

« Il n'y a pas de changement depuis 20 ans, il n'y a pas de respect, pas de confiance, pas assez d'entraide, de la manipulation, des étiquettes, et toujours autant de préjugés. »

UN PEU D'HUMOUR…

Par Maryse Lortie

Je pense que vous n'allez pas bien…

Tournez vite la page!

VOTRE VISION DE NOS ACTIVITÉS

« Nous voulons des pièces de théâtre, *Être son propre défenseur*, un grand projet dans la Montérégie entière, le retour de la formation des co-formateurs, etc. »

« Allons chercher une personne-ressource pour apprendre aux gens comment parler à leur psychiatre et ne pas monter dans les rideaux. »

« Il faut plus de formations sur des sujets plus larges, tel que logement, aide sociale, et suicide, et aussi donner des formations auprès des non-membres, davantage dans la population en général…En bref, il faut élargir les offres de formation. »

« Il faut faire plus d'activités, plus de comités. »

« Nous devons faire de la publicité par le biais des journaux, d'internet, de la télé-communautaire, de la radio locale, dans les cégeps et les universités, etc. »

« S'il y avait plus de personnes usagères sur les C.A. des autres organismes, ça serait plus facile de faire des partenariats entre les groupes. »

« Ça ne devrait pas être toujours les mêmes personnes, mais il n'y a pas vraiment de relève… »

« Il y autant de membres qu'avant mais la dynamique a changé. Ici, on fait peut-être encore les choses comme si on était dans les années 90, mais il faut agir comme en 2010. »

VOTRE VISION DU COLLECTIF

« Ma voix n'est pas forte mais avec le Collectif, ma voix est plus forte. »

« L'union fait la force. »

« NOUS! »

« Il faut être informé pour critiquer. »

« Le Collectif permet de briser l'isolement, défaire des mythes, s'inscrire dans le pouvoir du nombre, se sentir « *backé* », se sentir utile, et ça donne un but dans la vie… »

« Solidarité, respect, sensibilisation, échange d'information, appui symbolique à une cause et à l'organisme, outils pour se défendre, premier pas vers une appropriation du pouvoir, développement d'un esprit critique, espace pour discuter et s'exprimer, sentiment d'appartenance, estime de soi, confiance en soi, implication, encouragement »

« Le Collectif permet de créer un réseau. »

« Ça me permet d'avoir une opinion impartiale avant de prendre une décision, de dédramatiser, prendre du recul, et de relativiser»

« Il faut aussi renseigner le réseau, le sensibiliser. »

« C'est revendicateur et on aime ça! »

MOT MYSTÈRE

THÈME : MAMMIFÈRES

ACCOUPLEMENT
AGNELER
AGNELET
ALOUATE
BISON
CARLIN
CROTTIN
DAIM
DAUPHIN
DROMADAIRE
ECUREUIL
EPAGNEUL
EPAULARD
GENISSE
ISARD
ISATIS
JUMENT
KOALA
LEROT
LEVRIER
MATOU
MERINOS
MOLOSSE
NILGAULT
OTARIE
OUISTITI
OVINE
PANTHERE
PARESSEUX
PEKINOIS
PORCIN
PRIMATE
PROBOSCIDIEN
RATON
RENNE
RONGEUR
ROUSSETTE
RUMINANT
SARIGUE
SURMULOT

SOLUTION À LA PAGE 13

VOUS DÉSIREZ ÉCRIRE UN ARTICLE?

Vous vivez ou avez vécu une situation qui est en lien avec la défense des droits en santé mentale que vous aimeriez partager? Vous aimeriez donner votre opinion sur l'actualité ou quelque chose qui vous a frappé et qui est en lien avec la défense des droits en santé mentale?

Soumettez votre article à l'équipe du journal et il nous fera plaisir de le considérer pour une publication dans le journal Ça bouge au Collectif!

Coordonnées:

culturel@cddm.qc.ca

150 Grant bureau 315

Longueuil(Qc)

J4H 3H6

Veuillez noter que les opinions émises dans cette publication sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles du Collectif de défense des droits de la Montérégie.

COORDONNÉES DES BUREAUX DU CDDM

Adresse du site internet : www.cddm.qc.ca

Bureau de Longueuil

150, rue Grant # 315
Longueuil, Qc J4H 3H6
Tél : (450) 674-2410 / 1-800-567-8080
Fax : (450) 674-3019
Courriel : info@cddm.qc.ca
conseiller@cddm.qc.ca
Conseillères : Nicole Gauthier
Tanya Bauce

Bureau de Sorel

71, rue de Ramesay # 305
Sorel-Tracy, Qc J3P 3Z1
Tél: (450) 746-7308 / 1-877-771-1164
Fax: (450) 746-5782
Courriel: cddm@cgocable.ca
Conseiller: David-Alexandre Grisé

Bureau de St-Hyacinthe

1195, rue St-Antoine # 305
St-Hyacinthe, Qc J2S 3K6
Tél: (450) 771-1164 / 1-877-771-1164
Fax : (450) 771-8506
Courriel: cddm@cgocable.ca
conseillère@cddm.qc.ca
Conseillers: David-Alexandre Grisé
Catherine Jetté

Bureau de Granby

(Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi)
279, rue Principale # 315
Granby, Qc J2G 2W1
Tél : (450) 378-2504 / 1-866-378-2504
Fax : (450) 378-2684
Courriel : cddmgranby_bm@qc.aira.com
Conseillère : Nancy Melanson

Bureau de Châteauguay – Valleyfield

57 rue du Marché
Sallaberry de Valleyfield, Qc J6T 1P3
Tél : (450) 370-1807 / 1-866-377-2481
Fax: (450) 370-1807
Courriel: valleyfield@cddm.qc.ca
Conseillère : Geneviève Ross

Coordonnateur

André Leduc: collectif@videotron.ca

Siège Social

(Pour communiquer avec la coordination et le conseil d'administration)

150, rue Grant # 315, Longueuil Qc J4H 3H6

Tél : (450) 674-2410 / 1-800-567-8080 Fax : (450) 674-3019

Pourquoi devenir membre du CDDM ou renouveler ?

Pour affirmer l'importance de la défense des droits en santé mentale.

Pour se donner des moyens de changer les choses.

Pour s'impliquer dans les différents comités et ainsi solidariser avec d'autres personnes vivant la même situation.

Pour avoir un droit de vote aux assemblées sous-régionales et à l'assemblée générale annuelle.

Pour recevoir gratuitement le journal.

Pour devenir membre ou renouveler votre membership, simplement découper, remplir et poster la demande suivante. Un conseiller/ère de votre région communiquera avec vous.

N.B. : Toutes les demandes sont soumises aux règlements généraux du Collectif.

Je suis intéressé(e) aux buts que poursuit la Corporation du Collectif de Défense des Droits de la Montérégie et je m'engage à travailler en ce sens. Je désire donc devenir membre du Collectif de Défense des Droits de la Montérégie.

Nom : _____ Tél : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Code postal : _____

Courriel : _____ Signature: _____

Vous faites la demande en tant que : Membre régulier : _____ Membre sympathisant : _____

Membre régulier : Personne, vivant sur le territoire de la Montérégie, ayant ou ayant vécu des problèmes d'ordre émotionnel ayant mené à un suivi médico-psychiatrique externe ou interne. Une personne peut être membre régulier du Collectif si elle habite et/ou a des services sur le territoire montérégien.

Membre sympathisant : Toute personne adulte, résidant en Montérégie, qui adhère aux objectifs de la Corporation.

Poster au : CDDM, 150 rue Grant #315, Longueuil Qc J4H 3H6