

## EXPÉRIENCE

# AU CISSS DES ÎLES : CROIRE AU POTENTIEL... UN PREMIER PAS VERS LE RÉTABLISSEMENT !



**CAROLINE MATHIEU, M. Sc. Inf.**

Chef de l'unité multiclientèle  
Centre intégré de santé et de services  
sociaux (CISSS) des Îles



**HUGUES POIRIER, M.D.**

**Psychiatre**  
Hôpital de l'Archipel  
CISSS des Îles

La santé mentale... ce monde étrange, incompris et parfois redouté... La maladie mentale... ce monde qui fait peur... peur au point de tracer une frontière entre les intervenants et les patients... Une frontière clairement tracée par le « nous » et le « eux »... Parce que nous ne sommes pas eux... Pourtant, qui d'entre « nous » peut se prétendre à l'abri? La réalité est la suivante : comme le cancer peut affecter n'importe qui, la maladie mentale guette aussi chacun de nous...

## LES PRÉJUGÉS

Nous souhaitons briser cette frontière et témoigner de ce que tant de personnes atteintes d'un problème de santé mentale nous ont raconté. Nous nous exprimons au « nous » car la maladie mentale touche 100 % des familles; aux Îles-de-la-Madeleine comme ailleurs. Étonnés? Pourtant, chacun d'entre nous connaît de près ou de loin une personne étant ou ayant été aux prises avec des difficultés de cette nature : anxiété, trouble d'adaptation, dépression, trouble de personnalité, bipolarité, schizophrénie.

Lorsque nous avons reçu un diagnostic psychiatrique, une difficulté de plus habite notre quotidien : l'étiquette.... L'étiquette que l'on porte, celle qui fait croire aux gens que nous sommes des êtres étranges, particuliers, différents.... Des personnes qu'il faut isoler, qu'il faut parfois craindre... des gens à éviter. Pire, cette étiquette semble nous coller à la peau, comme si nous ne pouvions pas être autre chose qu'une personne avec un problème de santé mentale; comme si on ne pouvait pas avoir un problème de santé physique; comme si nos rêves ne pouvaient pas vivre.... Avez-vous déjà pensé à ce que cela pouvait avoir comme impact? Avez-vous déjà imaginé à quel point nous en avons parfois marre de nous faire dire que le problème est dans notre tête ?

Il est vrai que la maladie nous transforme et qu'à certains moments nous avons besoin du module de psychiatrie, d'un encadrement, d'un soutien, de soins et de médication. Notre réalité fait que nous avons parfois besoin d'un arrêt d'agir, du pouvoir des autorités et de traitements plus intenses. Mais il est vrai aussi que nous pouvons contribuer à la société de plusieurs façons lors de nos moments de stabilité et d'équilibre.

## LE CONTEXTE

Ce plaidoyer nous a été adressé par des personnes utilisatrices de services bénéficiant des groupes de thérapie animés par deux psychiatres. Ces gens expriment régulièrement leur malaise à fréquenter la clinique externe de psychiatrie, à être jugés par la communauté, à ne pas être écoutés lors d'une visite à l'urgence pour des maux physiques, à se sentir exclus. Bien que toute personne aux prises avec des problèmes de santé mentale puisse vivre ce type d'expérience ailleurs au Québec, une telle situation revêt un caractère particulier aux îles en raison du phénomène d'insularité. Être insulaire, c'est vivre sa vie en étant exposé aux yeux des autres, c'est subir les jugements et les préjugés de façon parfois plus importante qu'ailleurs. Être insulaire, c'est voir son expérience de santé se complexifier de façon certaine. Aux îles, il n'y a pas moyen de se faire soigner ailleurs qu'à l'Hôpital de l'Archipel (seul hôpital sur les îles). Il n'y a pas moyen de déménager pour se refaire une vie ailleurs, à moins de s'exiler sur le continent. Enfin, aux îles, il faut redoubler d'ardeur pour se trouver un emploi et le garder, les préjugés ayant la vie dure parfois... voire même souvent.

## RÉADAPTATION ET PSYCHIATRIE CITOYENNE

En janvier 2016, un constat important s'impose à nous. Au chapitre des éléments de développement d'une offre de services en santé mentale figure la réadaptation, peu présente sur notre territoire pour cette clientèle. Pourtant, la littérature démontre que la réadaptation est un élément-clé pour accompagner les personnes, favoriser leur intégration sociale, prévenir les épisodes de rechute et, enfin, éviter les hospitalisations multiples. Nous étions d'accord, mais comment y arriver?

Motivés par les propos de la clientèle et inspirés par une philosophie humaniste, nous avons formé, en janvier 2016, un groupe de travail avec l'engagement de réaliser deux activités concrètes dans l'année. Ce groupe est constitué de personnes œuvrant au sein d'organismes communautaires, d'intervenants du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS), de gestionnaires, d'un psychiatre. Le groupe est coprésidé par deux personnes ayant eu recours aux services de psychiatrie du CISSS.

### LE LEITMOTIV DE NOTRE COMITÉ

- Nous sommes des personnes à part entière.
- Nous avons des périodes difficiles, mais nous souhaitons les traverser le plus dignement possible. En cela, nous avons besoin d'un regard neutre sur nous, un regard de compassion, d'accompagnement et de respect... comme vous le feriez pour toute autre personne malade.
- Et surtout, nous souhaitons nous impliquer au sein de cette société parce que nous sommes autre chose qu'un diagnostic de psychiatrie, nous sommes aussi des êtres de passion, de talents et de valeur.

Ces grands éléments sont à la base du concept de psychiatrie citoyenne, une approche qui considère la participation active des personnes et de leur entourage dans la planification et l'organisation des services en santé mentale et la reconnaissance de leur savoir expérientiel (Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 2005; Pelletier, 2010).

Notre mandat est de développer et de faire vivre une vision de la psychiatrie centrée sur la pleine citoyenneté en réunissant les principaux acteurs gravitant autour des personnes aux prises avec un problème de santé mentale afin de soutenir la réadaptation.

### NOS ACTIONS... DE FAÇON CONCRÈTE !

Au cours des années 2016-2017, nous avons publié un article dans le journal du CISSS afin d'expliquer à tous les employés la trajectoire de soins des personnes atteintes de problèmes de santé mentale. Nous avons également rencontré la majeure partie des infirmières de l'urgence afin de leur présenter certains aspects théoriques, de même que quelques témoignages de la clientèle. Cette formation a été réalisée dans le cadre des travaux de baccalauréat d'une étudiante.

La littérature démontre  
plusieurs effets positifs  
à l'utilisation du jardinage,  
dont le travail sur  
les habiletés sociales.

## DÉVOILEMENT

Désireux de travailler en partenariat avec d'autres organismes, nous avons participé, par le biais de la visioconférence, à quelques formations données par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP), dont celle portant sur le dévoilement de problèmes de santé mentale. Dans le but de passer à l'action, les coprésidentes, appuyées par l'ergothérapeute, ont tenu un kiosque à l'hôpital lors de la semaine de la santé mentale. Elles s'y sont dévoilées, entourées d'intervenants et d'employés. Cette activité a été répétée au centre commercial, pendant la période des Fêtes, période étant reconnue nostalgique et difficile pour certains.

## TRICOTHON

Depuis deux ans, un tricoton est organisé par une jeune artiste entrepreneure de Montréal, soucieuse de laisser aux Îles des argents pour « faire du bien ». Cette artiste travaille avec cœur à réaliser avec la clientèle des tricots qui sont par la suite vendus aux enchères sur le site historique de la Grave<sup>1</sup> en juillet de chaque année.

## LAVE-AUTO

Le lave-auto, activité mobilisatrice pour la clientèle, est devenu un rendez-vous annuel pour la communauté. Tenue dans le stationnement de l'hôpital, chaque édition est commanditée par de nombreux commerçants, permettant aux bénévoles et aux clients de manger sur place, de discuter et d'échanger.

## SOUPER SPAGHETTI

Le souper spaghetti est réalisée en collaboration avec la clientèle, de la préparation de la sauce jusqu'au service. Cette activité permet vraiment de faire le pont entre des humains ! On ne sait pas qui a besoin ou non de services, tout ce que l'on sait, c'est qu'il s'agit d'une activité qui vise un seul objectif : la déstigmatisation. D'ailleurs, lors de la première édition, nos deux coprésidentes ont livré un témoignage sur leur expérience, témoignage qui leur a valu une ovation spontanée de la salle ! Quelle belle façon de regagner un peu d'estime et de poursuivre la mission de notre comité.

1. <https://www.tourismeilesdela-madeleine.com/fr/la-grave-site-historique/lieux-publics-et-sites-historiques/>







## SERRE THÉRAPEUTIQUE

Enfin, le 3 juin 2017, nous avons procédé à l'inauguration de la serre thérapeutique du CISSS des Îles. La littérature démontre plusieurs effets positifs à l'utilisation du jardinage, notamment le travail sur les habiletés sociales (Clatworthy, Hinds & Camic, 2013). La serre citoyenne se veut un moyen de thérapie dont les personnes peuvent bénéficier afin de faciliter leur rétablissement, en s'engageant dans une activité porteuse de sens pour elles. Ce sont des personnes utilisatrices de services qui sont responsables de la plantation, de l'arrosage, du désherbage et de la récolte. Avec la contribution financière de l'établissement dans la construction de la serre, de même que l'embauche d'une professionnelle maraîchère, les utilisateurs de la serre peuvent bénéficier d'un soutien important dans le développement de leurs connaissances en lien avec la culture potagère.

## DES PROJETS PLEIN LA TÊTE

Nous débutons sous peu notre troisième année, la tête pleine de projets ! Nous souhaitons actualiser, à plus long terme, des appartements supervisés, des logements sociaux et un centre de réadaptation où chacun aurait sa place.

Pour nous, aux Îles-de-la-Madeleine, la psychiatrie citoyenne n'est pas qu'un tas de processus, de projets et de concepts... La face cachée et la trame de fond de ce grand projet c'est – la mise en valeur des soins axés sur l'humanisme – la mise en commun des forces des différents organismes qui nous entourent – tout le sens et l'essence du rôle des intervenants – et surtout, la croyance inébranlable qu'ensemble, nous pouvons réussir à créer un tissu social permettant à chacun d'évoluer avec respect et dignité malgré la maladie. La conviction de notre groupe, en raison du peu de ressources accessibles, c'est de croire et d'investir les personnes utilisatrices de services avec notre cœur... Parce qu'au-delà de la maladie, nous sommes tous des humains dont les besoins de base se ressemblent : aimer, être aimé, partager, discuter...

Alors, croire afin de donner un sens au rétablissement, ça vous dit ? ///

### Références

CLATWORTHY, J., HINDS, J. et CAMIC, P. M. (2013). "Gardening as a mental health intervention: a review". *Mental Health Review Journal* 18(4), 214-225. DOI: 10.1108/MHRJ-02-2013-0007.

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE MONTRÉAL (2015). *Cadre de référence - Une vision clinique de la psychiatrie centrée sur la pleine citoyenneté*. Répéré à : <http://www.iusmm.ca/institut/pleine-citoyennete/la-citoyennete/cadre-de-reference.html>

PELLETIER, J.F. (2010). *Mise en contexte et liens entre la psychiatrie citoyenne et le rétablissement : le Forum Citoyen*. Répéré à : <http://www.iusmm.ca/documents/pdf/Hopital/Colloques/JFPelletier.pdf>

ROY, M. et L. ROBINETTE (2005). *Le caring. Démarche d'actualisation en milieu de travail*. Document inédit, Hôpital du Sacré Cœur de Montréal.