

ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

QUELQUES PRINCIPES DE L'APPROCHE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

L'accueil

de soi-même et de l'autre

La relation

dans l'écoute, l'échange, le respect et le rapport d'égalité

La personne

est considérée dans sa globalité

L'entraide

une solidarité naturelle, volontaire, réciproque et gratuite

Le sens

que la personne donne à son expérience, peu importe son vécu

Être enracinéE dans la communauté

soit avoir des liens multiples et variés avec l'ensemble des personnes, organismes et ressources

La promotion et la vigilance des droits

Des ressources à taille humaine

permettant aux personnes de développer un sentiment d'appartenance et de participer

La réappropriation du pouvoir individuel et collectif

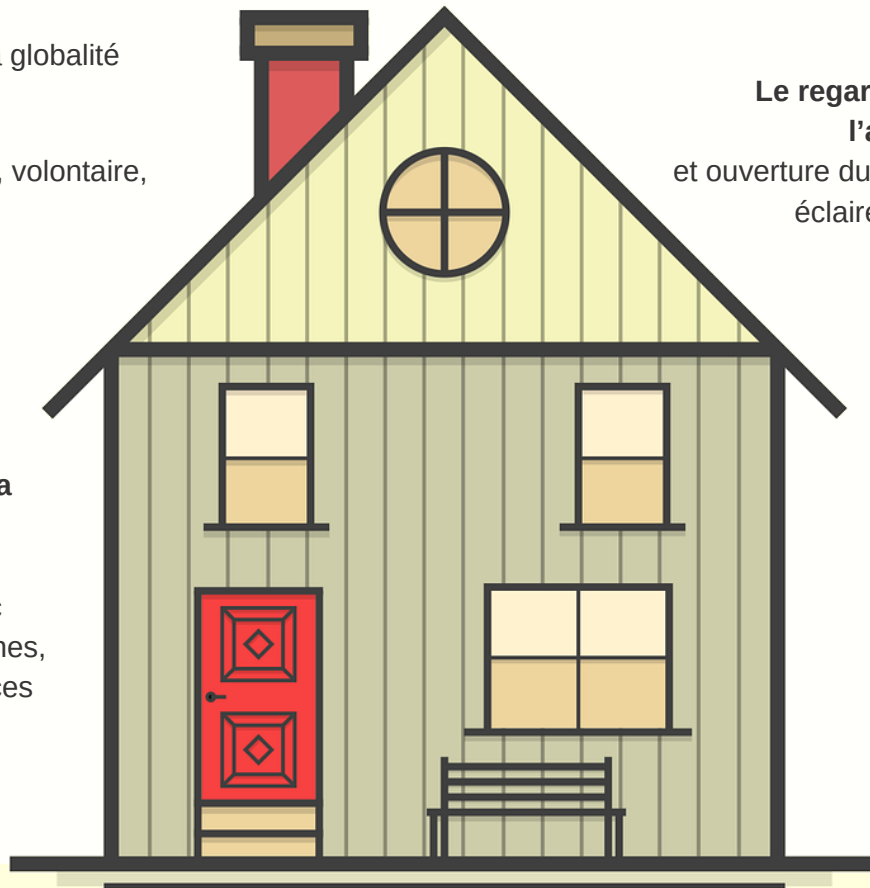
Le pouvoir d'agir sur sa vie, de décider, d'être soi-même, de s'allier aux autres, d'échanger et d'exercer son droit citoyen

Le regard critique à l'égard de l'approche biomédicale

et ouverture du dialogue pour un choix éclairé vis à vis la médication

L'engagement social et politique

dans la lutte contre les préjugés et la discrimination en santé mentale et contre les inégalités sociales




 Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec



TABLE DE CONCERTATION EN SANTÉ MENTALE DE LA RIVE-SUD (TCSM-RS)

La mission de la TCSM-RS est de :

1. Offrir une prise de parole et un espace citoyen aux personnes vivant des problèmes de santé mentale.
2. Favoriser un lieu de rencontre et de soutien pour les intervenantEs.
3. Contribuer à l'arrimage des organismes et des personnes.
4. Mettre en place et organiser des formations sur les différentes problématiques en santé mentale pour la population en général et la communauté.
5. Sensibiliser la population aux différentes alternatives pour une meilleure santé mentale pendant la semaine de la santé mentale.

“
La vision des problèmes de santé mentale est positive et dynamique. Les états de détresse et de déséquilibre sont considérés comme normaux et font partie de l'existence humaine. De plus, les moments de vulnérabilité et de souffrance sont perçus comme des expériences d'enrichissement à travers lesquelles la personne peut se développer et grandir (RRASMQ, 1999).
”

L'APPROCHE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

Présentation de l'approche

Selon le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), "l'Alternative en santé mentale s'inscrit dans un processus historique de contestation, de remise en question, d'affirmation et d'innovation." [4]

MarquéEs par l'histoire, dans la foulée de la désinstitutionnalisation qui toucha le Québec de 1960 jusqu'à la fin des années 1980 [5], les acteurs et actrices, ayant ou non un vécu psychiatrique, ont ressenti le besoin de se regrouper et de promouvoir une approche différente de la vision médicale qui dominait alors à l'époque. S'inscrivant dans le mouvement de « l'anti-psychiatrie », c'est en 1983 que le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec a pris naissance. Nés de l'alliance d'organismes en défense des droits et de personnes directement touchées par le contexte, le Regroupement et les ressources associées ont alors proposé une analyse différente « de la folie, des soins et des traitements offerts en psychiatrie. » [6]

Par une nouvelle approche et la promotion des valeurs de tel que le respect, la solidarité et la justice sociale, fondement de l'action communautaire autonome, ces organismes ont offert une voix et des opportunités de reprise de pouvoir sur leur vie à ces personnes et leurs proches, qui étaient fortement stigmatisées jusqu'alors.

Marqué par le dynamisme et la polyvalence, c'est en étant à l'écoute des besoins, tels qu'exprimés par les personnes elles-mêmes, que la vision alternative de la santé mentale continue toujours de s'ancrer et de se développer au sein des communautés.

[4] et [5] Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, L'alternative en santé mentale, Ailleurs et Autrement, 2009, p. 4

[6] https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/1997/97_155a1.pdf

La santé mentale et l'Alternative : la vision du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

La santé mentale est un état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, qui se caractérise par un niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et les qualités des relations avec le milieu.

La santé mentale est influencée par les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques, des facteurs psychologiques, liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels et des facteurs biologiques, relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne.

La santé mentale peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes considérées individuellement.

Notre vision de la santé mentale est positive et dynamique. Les états de détresse et de déséquilibres sont considérés comme normaux et font partie de l'existence humaine. Les moments de vulnérabilité et de souffrance sont perçus comme des expériences d'enrichissement à travers lesquelles la personne peut se développer et grandir.

L'Alternative en santé mentale, qu'est-ce que c'est donc ?

L'Alternative, c'est d'abord et avant tout une philosophie, une vision du monde, un « autre » regard porté sur la santé mentale et sur les personnes qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale.

C'est également une attitude commune de respect des personnes usagères, de leur histoire personnelle et de leur réalité à travers une vision positive et non pathologique de la santé mentale.

Elle repose sur la croyance que la solidarité entre les individus et la participation à une communauté contribuent au mieux-être. Elle croit également que toute communauté possède un potentiel actualisant pour les personnes.

Elle remet en question la culture biomédicale de la santé mentale, qui considère surtout la maladie plutôt que la santé. Elle demeure critique face aux savoirs médicaux, aux modèles de réadaptation et aux traitements utilisés en psychiatrie.

Elle questionne la culture sociale qui met l'emphase sur la performance et la productivité des individus. Elle inscrit ses actions dans le mouvement communautaire autonome. [7]

[7] RRASMQ, [en ligne] <http://www.rrasmq.com/approches.php>

Les groupes communautaires qui portent l'approche alternative en santé mentale se distinguent notamment par :

- une façon "autre" d'accueillir la souffrance psychique et la détresse émotionnelle;
- une reconnaissance de la parole des personnes usagères, de leur expérience et de leur vécu;
- une place prépondérante occupée par les personnes usagères dans la société (être vues et entendues);
- une vision de la communauté en tant qu'actrice de son développement;
- un point de vue critique en regard de l'approche biomédicale de la santé mentale.[8]

Quelle population spécifique vise cette approche?

Cette approche vise spécifiquement les personnes ayant des ennuis de santé mentale. Malgré tout, plusieurs principes et valeurs peuvent être transposables à d'autres populations. Plusieurs organisations peuvent aussi accueillir des personnes présentant des problèmes de santé mentale sans même le savoir, alors pourquoi ne pas adapter nos pratiques dès maintenant!

Comment cette approche peut-elle être transposable à d'autres secteurs?

Considérer la personne dans sa globalité est un principe de base dans le milieu communautaire et est une pratique courante. Peu importe les personnes ciblées par votre organisation, l'accueil, l'écoute, le respect, la solidarité sont des valeurs qui peuvent sous-tendre vos pratiques. Bref, les principes et valeurs de l'alternative en santé mentale sont transposables à d'autres secteurs.

Questions préalables

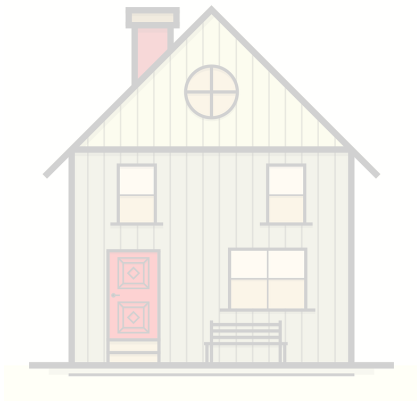
Savoir : Quelles sont nos connaissances (individuelles et collectives) sur cette approche ainsi que sur les groupes de personnes, les secteurs et les enjeux qu'elle vise?

Savoir-faire : Quels sont nos pratiques, nos réflexes, nos façons de faire, en lien avec cette approche?

Savoir-être : Comment les personnes vivant avec des différences du point de vue de la santé mentale sont-elles accueillies? Quelles attitudes adoptent nos équipes?

Savoir-devenir : Est-ce que les personnes vivant avec ces différences ont des chances égales de se développer au sein de nos organismes, projets, services et activités? Ont-elles la possibilité d'influencer leur évolution?

[8] Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, L'alternative en santé mentale, Ailleurs et Autrement, 2009 , p. 3.



« La «crise fait partie de la vie des personnes. L'Alternative, quel qu'en soit le type, doit permettre de la vivre. À partir du moment où une personne «entre» dans une ressource, elle y entre dans sa totalité y compris la crise.» (Le Manifeste questionné, RRASMQ)

Questions porteuses

- Quelles actions mettons-nous de l'avant pour que notre projet, notre pratique ou notre activité soit accessible pour les personnes ayant des ennuis de santé mentale ?
- Comment notre pratique ou notre activité permet-elle à la personne de développer un sentiment d'appartenance et de participer activement?
- Comment notre pratique ou notre activité considère-t-elle la personne dans sa globalité?
- Est-ce que le projet ou les pratiques sont élaborées AVEC les personnes premières concernées par celles-ci?
- Est-ce que notre projet, notre pratique ou notre activité tient compte du sens que la personne donne à son expérience, son vécu, à son diagnostic ou son traitement en santé mentale, etc.?
- Que pouvons-nous changer pour que notre approche soit accueillante (envers soi-même et l'autre) et permette une relation empreinte d'écoute, d'échange, de respect et d'un sentiment d'égalité?

Exemples concrets d'obstacles

L'approche biomédicale qui individualise et essentialise les souffrances de la personne

En considérant d'abord les déséquilibres biologiques, cette approche s'intéresse peu à l'histoire de vie des personnes et à leurs conditions d'existence, des éléments qui peuvent expliquer les difficultés que traverse une personne. En ne prenant pas en compte les causes, l'approche biomédicale dépossède partiellement la personne de son pouvoir, et propose une réponse qui se limite parfois à une prescription de psychotropes et un accompagnement minimal. Les personnes devraient pouvoir compter sur plus afin de réaliser leur droit à la santé!

Le travail en silo

Alors que la personne vit dans un système complexe qui doit être pris en considération de façon globale.

La perception négative des problématiques de santé mentale

Plusieurs préjugés sont véhiculés sur les personnes qui vivent avec un problème de santé mentale. Ces préjugés, qu'ils relèvent d'une certaine idée de la dangerosité ou de la *dérangerosité* d'une personne, font en sorte que ces personnes vivent plusieurs formes de discrimination, notamment en matière de logement, de travail ou encore, d'accès aux soins de santé. Plusieurs personnes ayant un diagnostic dans leur dossier médical peuvent expérimenter ce qu'on appelle le masquage diagnostique, soit le fait de ne pas être crue quand on vit une douleur ou un problème de santé physique. Ainsi, plusieurs personnes ayant un problème de santé physique bien réel peuvent se retrouver prises en charge.. en psychiatrie.

La difficulté de laisser de l'espace pour exprimer les émotions perçues comme étant négatives (la tristesse, la colère)

La tristesse ou la colère peuvent être des indicateurs de droits bafoués, de situations intolérables vécues par les personnes. Leur offrir un espace accueillant pour déposer leurs émotions, pour souffler, et pour mettre des mots sur leur vécu peut permettre aux personnes de sortir de l'impuissance et trouver des pistes pour reprendre du pouvoir, individuellement ou collectivement.

L'inconfort à ouvrir le dialogue autour de la médication et ses effets

De nombreux intervenant.e.s se sentent mal outillésEs dans une discussion sur la médication psychotrope avec une personne qui éprouve des sentiments négatifs à son encontre. D'autres peuvent penser que seuls les médecins sont à même de dialoguer avec la personne à ce propos. Or, les personnes qui prennent une médication psychotrope manque souvent d'un espace pour en parler, pour parler des questionnements, des inconforts et des bienfaits liés à cette médication, et ces enjeux font partie intégrante de sa qualité de vie et de sa trajectoire de vie. Il peut être intéressant de recevoir une formation de base sur la démarche de la Gestion autonome de la médication afin de se sentir mieux outillés pour ouvrir ces espaces de réflexion et d'échange sur ce thème.

L'attention aux effets de la médication sur la participation des membres de la ressource

Certaines médications peuvent causer de la somnolence le matin et entraver la participation des membres... valider les horaires des rencontres et prendre en compte ces effets bien concrets peuvent permettre à certaines personnes de mieux participer.