



ASSOCIATION BILINGUE  
DE FAMILLES ET AMIS DE  
LA PERSONNE ATTEINTE  
DE MALADIE MENTALE DE  
LA BANLIEUE OUEST

MARS  
AVRIL  
MAI  
2008

VOL. 27 NO.1

**Dans ce numéro Page**

Tribunal en santé mentale	1
La maladie mentale et le travail	2
Calendrier d'événements	3
Varia	4
Comment le proche peut s'affirmer	5
Confidentialité et maladie mentale	6 & 7
Info-Social & Cymbalta	8

« Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un nous écoute ».  
-Carl Rogers,  
psychologue

# LIEN AMICAL

**Les Amis de la santé mentale, banlieue ouest**

750, ave. Dawson, Dorval, Québec H9S 1X1

Téléphone: (514) 636-6885 Télécopieur: (514) 636-2862

Courriel: [asmfmh@qc.aira.com](mailto:asmfmh@qc.aira.com) Site web - [www.asmfmh.org](http://www.asmfmh.org)

**NOUVEAU**

## TRIBUNAL EN SANTE MENTALE A MONTREAL

Le premier Tribunal en santé mentale au Québec débutera en mars à la Cour Municipale de Montréal. Projet pilote de 3 ans, il va très probablement devenir permanent. Il traitera les dossiers des personnes souffrant en apparence de problèmes psychiatriques et accusés de crimes mineurs.

### Comment cela fonctionne?

L'accusé sera convoqué dans une salle d'audience désignée par le Tribunal. S'il accepte de voir sa cause entendue par le Tribunal, il ne sera pas condamné, ne paiera pas d'amende et ne fera pas de prison. Cependant, il devra faire preuve qu'il suit le traitement thérapeutique imposé par le juge. Donc, la cour lui offrira le choix d'être condamné et risquer l'emprisonnement ou de recevoir du traitement. S'il choisit d'être traité, la cour s'assurera que l'accusé est stabilisé au plan psychiatrique et qu'il respecte les conditions imposées pour son état de santé (par exemple, qu'il se présente à tous ses rendez-vous, qu'il prend sa médication tel que prescrit, etc.).

Impliqués dans le Tribunal en santé mentale sont un intervenant d'UPS-J (urgence psychosociale-justice), un officier d'épreuve, un travailleur de liaison en services de santé mentale et un docteur. Ils faciliteront et accéléreront le processus pour déterminer quels individus présentent des problèmes de santé mentale. Il n'y a pas cependant assez de temps dans ce processus pour qu'un diagnostic soit rendu.

Si tout va bien le Tribunal en santé mentale, qui est déjà établi en Ontario, aidera à garder les personnes atteintes de maladie mentale hors du système juridique et dans un programme de traitement, ce dont ils ont vraiment besoin.



### STATISTIQUES

La recherche indique que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont plus susceptibles d'être arrêtées, condamnées, en plus de faire face à différents défis en prison : elles risquent d'écopier des peines plus longues, de rester incarcérées, de recevoir des punitions et d'être blessées lors des rixes. Elle encourent aussi le risque d'être victimes des représailles.

Présentement il y a plus de 22,000 personnes dans le système correctionnel du Canada, presque 40% vivent dans la communauté en liberté conditionnelle supervisée par des agents de libérations correctionnels.

Selon les services correctionnels du Canada, 12% des hommes dans le système fédéral de corrections sont diagnostiqués avec une maladie mentale, une augmentation de 71% depuis les derniers 10 ans.

Les femmes ont un taux de fréquence encore plus élevé, 25% sont identifiés atteintes d'une maladie mentale à leur admission, une augmentation de 100% au cours des derniers 10 ans.

Le mot « travail » pris dans le contexte de la maladie mentale et le travail, peut prendre bien des sens. Il peut en effet désigner le milieu de travail, c.-à-d. là où l'on va travailler. Il peut aussi signifier l'acte de travailler en tant que tel, que ce soit à son gagne-pain, en qualité de bénévole au sein de la communauté ou à des activités de détente dans le jardin, la cuisine ou l'atelier.

La relation entre la maladie mentale et le travail peut être envisagée de maintes façons :

- les tensions et les contraintes que le milieu de travail contemporain nous impose;
- l'énorme pression qui force les personnes à continuer à donner un rendement au travail malgré la maladie, et les tensions résultantes chez la famille et les amis;
- les obstacles particuliers que rencontrent les personnes souffrant d'une maladie mentale dans le monde du travail;
- la tension chez les personnes qui travaillent tout en prenant soin d'une victime de la maladie mentale à la maison;
- le rôle thérapeutique du travail dans la réduction du stress et l'amélioration de la santé mentale;
- l'importance du travail pour les personnes atteintes d'une maladie mentale dans le cadre de la guérison, permettant ainsi la réédification de l'estime de soi et, c'est à espérer, le retour au poste que ces personnes ont dû abandonner à cause de leur maladie.

### La maladie mentale au travail

Parmi toutes les personnes atteintes d'une incapacité, les victimes de maladie mentale sont celles qui se heurtent le plus à la stigmatisation et aux obstacles dans leur carrière. Les personnes atteintes d'une maladie mentale courent un risque plus élevé de chômage à long terme, de sous-emploi et de recours à l'aide sociale.

Bon nombre d'employeurs et d'employés nourrissent une crainte injustifiée à l'égard de la maladie mentale et perçoivent les personnes souffrant d'affections psychiatriques comme étant peu compétentes, moins productives, peu fiables, violentes ou incapables de composer avec les tensions normales du travail. Ce stigmatisme fait souvent en sorte que la personne qui a un problème hors de son contrôle hésite à demander de l'aide par crainte d'être traitée en paria.

La maladie mentale non diagnostiquée est très coûteuse au milieu de travail. Si elle n'est pas détectée, la qualité du travail et la productivité peuvent être considérablement altérées par le comportement apparemment inexplicable de l'employé malade.

Les employeurs doivent être sensibilisés à la maladie mentale et au fait que celle-ci peut être guérie. Ce n'est que cela accompli qu'ils commenceront à reconnaître et à accepter les symptômes comme ceux d'une maladie ainsi qu'à apprendre à établir un programme de gestion interne pour répondre aux besoins de leurs employés.

### La souplesse et la compréhension

La maladie mentale doit être perçue et gérée dans le milieu de travail au même titre que toute autre maladie ou incapacité. Un des plus importants obstacles à la carrière des personnes atteintes d'une maladie mentale est le manque de souplesse au travail.

La souplesse se manifeste par des arrangements particuliers qu'acceptent de conclure les organismes en vue de promouvoir l'équité en matière d'emploi. Parmi ces mesures, on note :

- la création d'un environnement ouvert à des arrangements adaptés aux besoins particuliers de chaque employé;
- le respect du désir de confidentialité de l'employé et, en particulier, la compréhension de la forme et du degré de confidentialité désirés;
- la volonté de résoudre les problèmes de façon concertée;
- le désir de ne pas imposer d'arrangements à l'employé et de réexaminer les plans de façon périodique en vue de répondre aux besoins changeants;
- la souplesse dans l'application des politiques générales;
- la clarté et l'officialisation des arrangements. Il est sage de les formuler par écrit.

Un partenariat entre les personnes atteintes d'incapacité et le per-

sonnel de gestion est essentiel si les organismes désirent composer efficacement avec les obstacles à l'emploi auxquels font face les personnes souffrant d'une maladie mentale et celles prenant soin d'un membre de la famille ou d'un ami atteint d'une maladie mentale.

### Les pourvoyeurs de soins et le travail

Plus d'un tiers de tous les membres de la famille ou des amis qui prennent soin d'une personne atteinte d'une maladie mentale sont sur le marché du travail. Ceci représente plus d'un million de Canadiens.

La prestation de tels soins entraîne un degré élevé de tension physique et émotionnelle. De fait, un tiers des pourvoyeurs de soins sur le marché du travail indiquent que cette activité perturbe leur emploi rémunéré. Bon nombre de pourvoyeurs de soins souffrent de problèmes de santé chroniques, de dépression et de stress aigu lorsque la charge de travail ou de prestation de soins augmente.

Les employeurs se doivent de reconnaître les difficultés que vivent certains de leurs employés et qui sont ces employés. Ils doivent rester sensibles à la situation particulière des pourvoyeurs de soins au travail et offrir tout le soutien possible par voie de politiques et de solutions originales (p. ex. les horaires flexibles).

De son côté, le pourvoyeur de soins doit demeurer à l'écoute de ses besoins. Il doit adopter des pratiques personnelles qui l'aident à gérer la tension et cerner les services qui peuvent l'aider à vivre une vie saine et équilibrée.

### Les tensions et les contraintes du milieu de travail contemporain

La conjoncture étant ce qu'elle est, tous et toutes font face à d'importantes tensions et contraintes au travail. C'est pourquoi les employeurs doivent trouver des façons de promouvoir une bonne santé mentale chez leur employés.

Nombre de facteurs biologiques, personnels, sociaux et environnementaux reliés au travail peuvent contribuer aux problèmes de santé mentale et à la baisse de productivité. On doit accorder une attention particulière à encourager de saines pratiques par voie de programmes de sensibilisation et de formation ainsi que par l'établissement et le maintien de conditions de travail qui contribuent au bien-être du personnel et à la prévention de la maladie.

Des éléments comme la qualité de l'air, la ventilation, l'éclairage convenable et le confort de l'équipement de bureau sont autant de facteurs physiques que l'employeur peut contrôler. Mais ce dernier peut aussi contribuer au volet émotionnel en offrant plus de contrôle à l'employé quant aux décisions de travail, en établissant des objectifs clairs et précis de rendement et en offrant des périodes de repos et de vacances suffisantes.

### Le rôle du travail dans la guérison

Le travail joue un rôle crucial dans la guérison d'une personne aux prises avec une maladie mentale. Le milieu de travail offre un système de soutien social et une façon souvent idéale pour les personnes de regagner leur estime de soi, leur emprise sur leur vie et leur dignité.

Bien qu'il puisse arriver, dans quelques cas plus graves, qu'un retour au travail ne soit pas souhaitable, la plupart des personnes en voie de guérison bénéficient énormément d'un retour à leur occupation. Un milieu de travail compréhensif peut offrir une stabilité autrement difficile à acquérir.

La réintégration dans le milieu de travail d'un employé en voie de guérison exige encore ici de la souplesse de la part de l'employeur. Cette intégration doit souvent être graduelle. Il peut s'avérer pertinent d'alléger temporairement la charge de

**CONTINUATION PAGE 7**

## POUR TOUS

### Conférence Lutter contre les préjugés de la maladie mentale

(Gratuit & bilingue)

**Le mercredi 26 mars 2008**

De 19h00 à 21h00

Invitée Dre Cattan,

Psychiatre à L'Hôpital général du Lakeshore

Au Centre communautaire de Dorval Sarto Desnoyers

1335 Bord-du-Lac, Dorval

Information: (514)636-6885

**PETIT BUFFET  
6:30P.M.**

Cette  
Conférence  
est possible  
grâce à un  
de don de



**Au 750 avenue Dawson**

### LES ATERLIERS D'ART THÉRAPIE AVEC KARIN DEROUEAUX

Le lundi de 15h00 à 17h00  
et de 19h00 à 21h00

**Mars 3, 10, 17 & 31**

**Avril 7, 14, 21 & 28**

**Mai 5, 12 & 26**

Appelez S.V.P. pour  
l'inscription: (514) 636-6885

### GROUPE DE SOUTIEN

(Gratuit & bilingue)

**Le jeudi  
2h00 à 4h00**

**Mars 6, 13, 20 & 27**

**Avril 3, 10, 17, & 24**

**Mai 1, 15, 22 & 29**

Inscription obligatoire:  
(514) 636-6885

### SECOND VOLET- FORMATION DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

(Gratuit, en français le mercredi après midi)

Pour les familles dont un proche souffre du trouble de la personnalité limite qui ont déjà suivi le premier volet. Ce programme psycho-éducatif vise à informer les proches sur le trouble, ses manifestations et ses enjeux, et les incite à mettre en place des changements qui amélioreront leur qualité de vie et celle de la personne atteinte. Début le 2 avril.

Inscription obligatoire— Info et dates: (514) 636-6885

### Conseiller de liaison à l'Hôpital général du Lakeshore

Un conseiller de liaison, Warren Copeland, de **Les Amis de la santé mentale**, est disponible à l'hôpital pour soutenir les familles avec un proche atteint de maladie mentale qui attend une évaluation à l'urgence ou qui est admis en psychiatrie au 4 Est. Warren est disponible le mercredi de 18h00 à 20h00 (en psychiatrie au 4 Est).

### Sorties au musée (gratuit)

**Le jeudi 6 mars: Exploration des paysages durant les saisons**  
10h00-11h30 – Une visite suivie d'une activité

**Le jeudi 3 avril: Exploration de l'art Cubain**  
10h00-12h00 – Une visite suivie  
d'une activité

♦ Nous nous rencontrons à 9h45 au coin de  
Crescent et Sherbrooke (devant le nouvel  
édifice)



### POUR LES CLIENTS

#### SOUPERS COMMUNAUTAIRES

Vendredi à 17h00 (\$3)

Le 7 mars: Lasagne

Le 11 avril: Souper de Pâques

Le 9 mai: Pizza

**R.S.V.P.**

**Mary (514) 694-8344**

### Le projet de logement d'Omega



Le Conseil de la banlieue ouest pour les besoins psychiatriques (OMEGA) a reçu l'approbation de bâtir un édifice de 28 logements à Pierrefonds pour une clientèle en santé mentale. Ce projet va répondre à un besoin dans la communauté dû au manque de logements supervisés à prix abordables dans l'Ouest-de-l'Île et des refuges pour les sans-abri. Chaque résident aura un appartement 3 1/2 complètement meublé. La date d'achèvement du bâtiment est estimée pour décembre 2008.

*Un merci à toutes les familles qui ont écrit une lettre de soutien.*

### Le Crédit d'impôt pour personne atteinte

Durant la saison des impôts vous (votre proche ou aidant) pouvez faire une demande pour le crédit d'impôt pour personne atteinte (CIPH) qui est un crédit d'impôt non remboursable pouvant être utilisé par les bénéficiaires autorisés afin de réduire leur montant d'impôt à payer pour Canada et Québec.

Ce crédit est alloué à toute personne qui souffre de déficiences mentales ou physiques graves et prolongées. C'est le cas de conditions qui forcent une personne à restreindre, de façon marquée, l'exercice de ses activités courantes dans la vie quotidienne. Dans certains cas le CIPH peut être remis à un aidant qui fournit des soins à une personne ayant un handicap.

Pour plus de renseignements, veuillez vous rendre au site Web de l'Agence des douanes et du revenu ([www.ccradrc.gc.ca](http://www.ccradrc.gc.ca))

### Programme "Réussir"

*Une nouvelle aide financière pour favoriser votre retour aux études*

Si vous recevez des prestations d'assistance sociale dues aux contraintes sévères à l'emploi et vous voudriez retourner à vos études, le Ministère de l'emploi et de la Solidarité Sociale peut vous aider à réaliser vos buts éducatifs sans pénalités financières (sans couper ou réduire vos avantages). Vous pouvez vérifier si vous êtes admissible d'après ces critères:

- Vous aimeriez retourner à vos études dans une institution reconnue par le ministre de l'éducation du Québec.
- Vous avez reçu des avantages d'assistance sociale pendant 12 mois au cours des 24 derniers mois, comptés de la date du début du cours
- Vous êtes habilité aux prêts et au programme d'intendance offert par le ministre de l'éducation
- Vous suivrez des cours pendant un minimum de 20 heures par mois

Si vous êtes intéressé par ce programme vous pouvez téléphoner et rencontrer votre agent d'assistance sociale à votre centre local d'emploi pour voir si vous qualifiez pour le nouveau programme "Réussir".

*Merci!*

Nous aimerions remercier ces organismes pour leur appui:

Caisse de charité des employés de Merck Frosst

Caisse d'entraide des employés Kodak

Conseil congrégational de l'Église Unie de Summerlea

Les Anciens de Pointe Claire

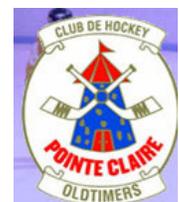
Fondation François Bourgeois Ltée

Fondation familial Zellers

Ville de Baie D'Urfé



**Kodak**





### **Vous avez le droit de communiquer et de vous exprimer**

Le but de communiquer en s'affirmant est d'exprimer ses idées, émotions, pensées et sa perspective d'une façon calme, honnête et appropriée tout en respectant les idées, émotions, pensées et perspectives des autres. Il n'y a pas de bonne communication lorsque vous ne respectez pas vos droits ou les droits de l'autre personne. Il y a trois sortes de communications non efficace: passive, manipulatrice ou agressive. La communication passive n'est pas efficace parce que la personne ne respecte pas ses propres besoins, ses droits et ses émotions. Les gens peuvent agir de cette façon pour éviter des conflits. Ils peuvent avoir peur de désapprobation, de rejet ou de mauvais traitements. La communication manipulatrice peut être efficace, mais il peut y avoir des conséquences pour les autres. Le but peut être de rencontrer certains besoins, mais les autres seront exploités: possiblement à travers la flatterie ou les menaces. Un comportement agressif implique de la coercition, des menaces ou des punitions afin d'obtenir quelque chose. Cette façon d'agir ne respecte pas le droits des autres. Elle peut remplir un besoin, mais elle crée de l'hostilité et de la colère chez les autres.

Nous devrions certainement essayer de nous affirmer davantage dans notre façon de communiquer. Toutefois, dans la vie nous devons nous affirmer plus dans certaines situations et moins dans d'autres, ou avec certaines personnes et non avec d'autres. Le but de cet article est de vous amener à penser à vos interactions afin de voir où vous en êtes pour essayer de comprendre si tout va bien. J'ai quelques recommandations pour améliorer votre façon de communiquer avec les autres. J'aimerais croire que dans une famille le but est d'améliorer les rapports, toutefois il y a des moments où la protection de vos droits est le but le plus important. Vous devrez en être le juge. Si vous communiquez bien, l'intention de vos paroles devrait avoir le résultat voulu. Il est aussi important de dire que s'affirmer ne veut pas dire que vous avez le droit d'avoir le dessus. Les autres ont le droit de dire non à vos demandes.

L'outil le plus efficace est 'Je'. Un peu comme ceci: "Je ressens cette émotion lorsque tu fais cela." "Je voudrais faire ceci ou que tu fasses ceci." Si vous dites "Tu es ----- ....." les paroles sont une accusation qui peut avoir comme résultat des émotions négatives qui sèment le désordre ou embrouillent le problème de base. Soyez conscient de votre message, évitez de dire "Tu devrais ..." ou "Tu ... toujours" or "Tu ... jamais." Aussi, évitez de classer l'autre personne, ce qui pourrait aggraver la situation.

Un autre outil important est de bien écouter l'autre personne -- de la respecter. Lorsque vous l'écoutez, regardez-la, soyez attentif, ne lui coupez pas la parole et ne faussez pas le message. Une façon de dire que vous avez entendu est de répéter un peu ce qui a été dit pour voir si vous comprenez bien et pour vérifier que vous n'avez pas fait de mauvaises hypothèses ou embrouillé le message avec vos propres émotions, pensées et/ou perceptions. Aussi, nous avons tous le droit de demander que le message soit plus clair.

Une chose importante qu'il ne faut pas oublier est que parfois nos émotions gênent nos communications, ce qui peut avoir un effet sur le message. Également, la personne qui écoute peut ressentir des émotions qui faussent ce qu'elle entend. Il est sage de savoir quelles émotions sont ressenties afin de les contrôler et/ou de vérifier si elles sont vraiment la réalité courante. Nos êtres chers font face à un stress émotionnel épuisant, et ils peuvent réagir de façon excessive ou fausser les messages en se basant sur des actions ou des peurs du passé, ou parce qu'ils sont malades. En tant qu'aidant, votre réaction sera basée sur vos hypothèses du passé et les comportements des autres. La communication peut devenir très confuse à moins de prendre le temps de ralentir la conversation pour essayer de vérifier l'intention et les émotions à la base de l'interaction.

Si vous vous trouvez souvent pris de cette manière, il faut chercher de l'aide. (Les CLSCs ont le mandat d'aider.)

S'affirmer veut dire que vous avez le droit de poser des questions. Demander n'est pas une imposition. Deviner peut mener à des interprétations erronées. Vous devez connaître vos besoins et vos désirs avant de pouvoir bien communiquer. Aussi, vous devez mettre l'accent sur un but et ne pas dérouter sur d'autres points. S'affirmer veut aussi dire être capable de dire non. À certains moments, vous n'avez pas à justifier votre position. Nous avons le droit d'utiliser notre temps et ce que nous avons comme nous l'entendons tout en respectant les autres. Nous faisons preuve de respect envers nous-mêmes lorsque nous disons oui alors que nous pensons oui, et disons non lorsque nous pensons non. Ici encore, lorsque nous disons non il est bon d'utiliser "Je": "J'ai décidé de ne pas ..." ou "Non, je ne veux pas..." ou "Je préfère ne pas ..." qui indique un choix de votre part. Il n'est pas nécessaire de fournir des raisons. Dans le contexte familial il est bon que les membres de la famille nous comprennent, toutefois on peut éviter de prolonger une discussion en disant tout simplement non. Si vous sentez qu'il y a une pression pour vous forcer à dire oui à quelque chose, rien de vous oblige à prendre une décision sur le champ. Si vous n'êtes pas prêt à dire oui et que vous avez demandé un délai pour prendre une décision, si la personne persiste, vous pouvez dire: "Si la réponse doit être donnée immédiatement, ce sera NON." Une autre façon de s'affirmer est de ne pas changer d'idée. Si une décision est oui et que vous dites pourquoi, ceci améliorera le lien entre vous et l'autre personne. (Si vous l'utilisez pour que l'autre se sente coupable, cela devient passif agressif.)

L'affirmation et la colère. Vous êtes responsable de vos propres sentiments. Vos émotions peuvent être influencées par la perception de la situation, et il est possible de faire erreur à cause de fausses perceptions. Il est utile d'apprendre à relaxer ce qui peut être mis en pratique lorsque vous sentez la colère se déclencher. La colère peut s'exprimer agressivement ou passivement (ou les deux manières confondues). Pour bien réagir, vous pouvez: premièrement, décider si la situation mérite votre temps et vos énergies. Deuxièmement, décider si vous devez consulter quelqu'un ou si vous pouvez l'apaiser tout seul; troisièmement, lorsque vous vous exprimez, n'oubliez pas le "Je": "Je suis en colère," "Je ne suis pas d'accord"; Quatrièmement, exprimez vos sentiments clairement et directement. Il est important de s'en tenir spécifiquement à la situation présente. Finalement, essayer d'en venir à une résolution du problème afin que tout le monde y gagne. S'affirmer veut dire, en partie, agir d'une façon responsable même lorsque nous n'avons pas raison. Admettre ses erreurs peut aider à améliorer les rapports. Faites des excuses seulement si vous le devez (il y a des gens qui s'excusent pour tout!) Il est bien de s'excuser d'avoir blessé quelqu'un.

La colère des autres: Écoutez le message, relaxez et ne réagissez pas à la colère. Soyez ouvert à de nouvelles façons de penser de vous, des autres et des situations. Négociez et faites des compromis. Lorsque vous comprenez clairement le problème ou la plainte, collaborez à sa résolution. S'affirmer comprend accepter des critiques. N'oubliez pas que la clé pour s'affirmer est une discussion franche et honnête qui ne fait pas reproches, ne ridiculise pas et n'humilie pas les autres.

Plusieurs ressources ont été utilisées ici. Un cours préparé pour Ensemble, Randy Paterson et l'université de Southern Queensland: [www.usq.edu.au](http://www.usq.edu.au) L'université de l'Illinois à Urbana-Champagne: [www.couns.uiuc.edu/Brochures/assertiv.htm/](http://www.couns.uiuc.edu/Brochures/assertiv.htm/) State University de New York à Buffalo: <http://ub-counseling.buffalo.edu/assertiveness.shtml/>

*Traduction par Denise Crawford*



Les aidants naturels jouent un rôle important dans la vie d'un de leurs proches (parents ou enfants) atteint de maladie mentale sévère. Ils doivent souvent s'impliquer dans plusieurs aspects de la vie de leur être cher. Comment ma fille ou mon garçon vont-ils survivre financièrement? Ou demeureront-ils? Prendront-ils leurs médicaments? Quel sera leur futur? Pour répondre à ces questions, les aidants désirent souvent connaître le diagnostic de leur proche, ainsi que la progression et le pronostic de la maladie. Mais, comme plusieurs l'ont constaté, les psychiatres et les autres personnes impliquées (travailleurs sociaux, ergothérapeutes) invoquent la « confidentialité » comme raison pour refuser de discuter des détails spécifiques de l'état de santé du malade.

Que signifie « confidentialité »? Pourquoi est-il si difficile pour les aidants naturels d'obtenir de l'information sur la maladie de la personne dont ils s'occupent? Peut-on faire quelque chose pour obtenir des réponses plus facilement? Tous les jours, plusieurs familles font face à de telles questions.

### Que signifie « confidentialité »?

La confidentialité d'un dossier médical signifie que toute communication entre un patient et son psychiatre ou tout autre intervenant de l'équipe de traitement est considérée confidentielle et ne peut être divulguée à une autre personne qu'avec la permission écrite du patient. Ce principe est clairement défini dans les codes d'éthique de différentes organisations telles que l'Association Médicale Canadienne (AMC). Au Québec, la confidentialité des patients est protégée par la loi selon le code civil et la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

### Pourquoi ces lois sur la confidentialité existent-elles?

La confidentialité est primordiale dans le système de santé, parce que notre société croit que chaque personne a le droit à sa vie privée (dans le contexte judiciaire, on parle de privilège avocat-client). Ce droit est très important lorsqu'une personne demande des soins médicaux. Une étude récente démontre que 80% des patients psychiatriques croient que leurs relations avec leur équipe de traitement seront améliorées si leurs conversations demeurent confidentielles (étude citée par Maniatis, 2007). Quarante pour cent des patients psychiatriques interrogés dans la même étude ont déclaré qu'ils seraient irrités si des membres de leur famille étaient informés de leur condition sans autorisation préalable. La confidentialité est basée sur le principe qu'il faut respecter l'autonomie des patients, puisqu'on croit que ces patients sont capables de prendre leurs propres décisions.

### Pourquoi la confidentialité peut-elle devenir un problème pour les familles?

Dans le passé, presque tous les patients psychiatriques étaient traités à l'interne dans des hôpitaux ou institutions spécialisées. Aujourd'hui, au contraire, on traite efficacement presque tous ces patients à l'externe. Il en résulte

que l'on permet à la plupart des patients de sortir rapidement de l'hôpital. Il revient alors à la famille de les aider. Pour aider ces patients, plusieurs hôpitaux ont organisé des équipes de traitement dédiées à servir ces patients psychiatriques, à les aider à contrôler leur maladie et à leur redonner une certaine autonomie. Pour plusieurs patients, cette nouvelle approche est très efficace. Toutefois, elle peut apporter des problèmes aux aidants naturels qui s'occupent de ces personnes atteintes de maladie mentale. Le défi devient insurmontable quand le patient refuse d'accepter sa maladie ou quand il arrête de prendre ses médicaments.

Malheureusement, la maladie mentale se manifeste souvent chez les adolescents ou les jeunes adultes, une période où chacun rêve à son futur, travaille à organiser sa vie et cherche à devenir indépendant de sa famille. Il est normal d'agir ainsi à cet âge. Dans de tels cas, ces patients refusent souvent de donner à leur psychiatre ou à leur équipe de traitement la permission de divulguer les détails de leur maladie aux membres de leur famille. Cette situation est évidemment très frustrante pour ceux qui veulent aider le patient. Il est difficile d'accepter que leur proche rejette leur aide, leur intérêt et leur attention même s'il en dépend. Pourtant, il est reconnu par plusieurs études que l'appui et l'attention de la famille peuvent diminuer de façon significative les taux de rechute en maladie mentale.

Il y a des exceptions au concept de confidentialité. On doit la briser si le patient devient un danger pour lui-même ou pour les autres. Mais le danger doit être considéré sérieux, probable et immédiat, sans autre alternative et afin de prévenir un malheur.

### Peut-on tenter d'obtenir de l'information privilégiée ?

Étant donné que la responsabilité des soins s'est déplacée des institutions hospitalières aux familles, ces dernières devraient recevoir plus de support de la profession médicale. Les équipes de soins psychiatriques sont habilitées à obtenir du patient un consentement écrit à la divulgation vers la famille au tout début de leur intervention. Malheureusement, plusieurs patients s'y refusent. Les aidants naturels demeurent alors ignorants de la nature de la maladie, des médicaments prescrits, de leurs effets secondaires, des symptômes probables s'il y a arrêt de la prise des médicaments et des signes de rechute. Comment alors donner de l'aide à son être cher?

### Que peuvent faire les aidants naturels ?

D'abord et avant tout, il est important de respecter la relation thérapeutique établie entre la personne atteinte de maladie mentale et l'équipe de traitement. La divulgation de certains détails de la maladie ou de parties de conversations peut nuire à la thérapie et même augmenter le stigma que peut ressentir le malade. Alors, que peut-on partager avec la famille ? Et comment ?

Les suggestions suivantes pourraient vous aider.

1. Demandez au patient de donner la permission à son équipe de traitement de partager avec vous certains dé-

ails de sa maladie. Normalement, il faut obtenir un document signé confirmant cet accord. Encouragez le patient à le faire dès le début de la thérapie, alors qu'il est relativement bien et plus coopératif. Le document écrit devrait indiquer le type d'information à partager, et avec qui. Par exemple, on devrait inclure l'information concernant le diagnostic, les médicaments, leurs effets secondaires, les symptômes de rechute et les signes de progression de la maladie. Si le patient est présentement hospitalisé ou sous les soins d'un organisme communautaire, encouragez les professionnels impliqués à convaincre le patient de partager avec vous. Plus vous attendez, plus ce sera difficile.

2. Si l'équipe de traitement ne reçoit pas la permission de partager de l'information spécifique, essayez d'obtenir d'eux, en personne ou par téléphone, des renseignements non-confidentiels. Par exemple, après une sortie de l'hôpital avec un diagnostic de schizophrénie, un membre de la famille peut demander de l'information sur la schizophrénie, les symptômes et les traitements disponibles. En leur demandant des questions générales sans référence spécifique au dossier du patient, vous leur permettez de mieux vous aider. Si vous demandez : « Ma fille a été diagnostiquée schizophrénique. Pouvez-vous m'expliquer son plan de traitement ? », ils refuseront probablement de vous répondre. Si quelqu'un n'est pas à l'aise pour répondre à vos questions, demandez à parler à quelqu'un d'autre dans l'institution. Le patient sera peut-être plus à l'aise de savoir que son dossier médical demeure confidentiel.

3. Entrez en contact avec des groupes d'éducation ou des organisations communautaires. Aux Amis de la Santé Mentale, nous avons des conseillers disponibles à plein temps pour vous guider à travers le processus et vous fournir une liste d'organisations qui peuvent répondre à vos besoins. Nous tenterons de trouver des réponses à plusieurs de vos questions. Nous offrons aussi différents groupes de support et d'éducation qui peuvent vous aider. Nous constatons que les rencontres de groupe permettent un échange d'information. Si un membre de votre famille est présentement traité à la clinique psychiatrique de l'hôpital général du Lakeshore, notre conseiller en liaison avec cet hôpital peut répondre à

vos questions le mercredi soir de 18 à 20 heures.

4. Cherchez de l'information auprès d'autres sources. Il est normal pour les aidants naturels de vouloir mieux connaître la maladie mentale. Vous pouvez trouver de l'information dans des publications telles que Shizophrenia Digest ou Bipolar Canada. Notre bibliothèque vous offre de nombreux livres et cassettes. Vous pouvez aussi trouver des magazines ou journaux spécialisés dans les bibliothèques d'universités montréalaises ou sur l'internet dans des sites tels que NAMI (www.nami.org), Health Canada (www.hc-sc.gc.ca), ou Schizophrenia Society of Canada (www.schizophrenia.ca) \*

5. Notez dans un journal le plus d'information possible : les niveaux atteints par le patient avant et après le traitement, les symptômes de la maladie (quand ils ont débuté, leur nature, ce qui les affecte) les dates d'hospitalisation et de traitement, les noms et numéros de téléphone des intervenants, etc. Si possible, partagez cette information avec l'équipe de traitement. Si ce n'est pas possible immédiatement, ça pourra servir dans le futur.

Déterminez quant il faudra téléphoner à un professionnel de la santé, en cas d'urgence ou si quelqu'un est en danger. Savoir évaluer ce qui représente un vrai danger pourrait diminuer votre niveau d'anxiété.

Soyez créatif dans votre recherche d'information. Il peut vous sembler que les psychiatres et autres membres de l'équipe de soins ne sont pas très utiles dans votre désir d'aider un être cher. Il faut accepter qu'ils agissent selon les exigences de la loi et des codes d'éthique de leur profession respective. N'abandonnez pas. Si vous avez des questions, contactez-nous aux Amis de la Santé Mentale (514) 636-6885.

#### Référence:

Maniatis, T. (2007). Présentation à l'hôpital Douglas, Montréal, le 17 janvier 2008 : « Confidentiality: In the Patient's Best Interests? »

*Traduction par Claude Renaud*

#### CONTINUATION DE LA PAGE 2

travail de l'employé et de modifier son horaire habituel. Le partage du travail et l'affectation d'un remplaçant occasionnel, par exemple, sont des solutions qui pourraient satisfaire les besoins de l'employeur et de l'employé.

#### Les avantages de la compréhension

Les avantages du désir de l'employeur d'aider un employé à regagner le travail sont nombreux : l'employeur n'a pas à déboursier pour l'embauche, la formation et le perfectionnement d'un nouvel employé; le moral ne peut qu'être amélioré lorsque les employés notent l'intérêt de l'employeur pour chacun d'eux, et les employés unissent leur efforts devant les défis associés à la réintégration d'un de leurs collègues, pour ne nommer que ceux-ci.

Les employeurs autant que les employés bénéficieront toujours d'efforts visant à éliminer le stigmate associé à la maladie mentale au travail. La suppression des obstacles à la sensibilisation, l'ouverture dans les discussions, la souplesse et la bonne volonté ne peuvent qu'encourager les personnes qui ont besoin d'attention médicale et de soutien social à les chercher et à les obtenir.

*Tiré de L'Association psychiatrique canadienne*

#### Voici une liste de numéro de programme de travail dans l'Ouest-de-l'Île:

L'Arrimage (514) 389-9393  
 Centre Bienvenue (514) 421-2212  
 L'Équipe Entreprise (514) 636-1081  
 Placement Potentiel (514) 694-0315



## FORMULAIRE D'ADHÉSION & DON

### Les Amis de la santé mentale

750, Ave. Dawson, Dorval, Québec H9S 1X1  
 Téléphone: (514) 636-6885 Télécopieur: (514) 636-2862  
 Courriel: asmfmh@qc.aira.com. Site web - www.asmfmh.org

Être membre de l'association donne accès à tous nos services: consultation, répit, conférences, groupes de soutien, ateliers de discussion, bulletin de nouvelles, bibliothèque où il y a des livres et des vidéocassettes traitant de divers aspects de la maladie mentale. Votre appui nous permet de défendre les droits des personnes atteintes de maladie mentale et de leurs proches.

#### ADHÉSION

Date: \_\_\_\_\_  
Renouvellement  
Nouveau membre  
 Nom \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Ville \_\_\_\_\_  
 Code postal \_\_\_\_\_  
 Téléphone (rés.) \_\_\_\_\_  
 (bur.) \_\_\_\_\_  
 Courriel \_\_\_\_\_  
 Vous pouvez devenir membre gratuitement si vous avez un budget limité.

#### MEMBRE

J'ai un proche qui a une maladie mentale

#### MEMBRE AFFILIÉ

Je suis une personne atteinte  
 Intervenant (e) ou organisme en santé mentale

Cotisation (\$20 annuel): \$ \_\_\_\_\_

Don: \$ \_\_\_\_\_

Montant total inclus: \$ \_\_\_\_\_

#### DON

Je désire faire un don

\$25       \$100  
 \$50       \$500       Autre \_\_\_\_\_

En honneur de       A la mémoire de

NOM ET ADRESSE

Aimeriez-vous que votre nom soit publié sur notre liste de remerciement?       oui       non

• un reçu d'impôt sera donné pour des dons de \$20 ou plus

#### VOUS PRÉFÉREZ RECEVOIR VOTRE CORRESPONDANCE

en français       en anglais



### INFO-SOCIAL 8-1-1

Un nouveau programme qui s'appelle Info-Social sera mis en place sur l'île de Montréal vers la fin de l'année. Remis de décembre 2007 à décembre 2008, ce programme ressemble à Info-Santé, sauf qu'il traite spécifiquement des questions psychosociales. L'objectif est d'offrir à la communauté un accès téléphonique rapide pour une consultation en matière des services psychosociaux et une intervention par des professionnels 24 heures par jour, 7 jours par semaine. On espère que ceci va contribuer à diminuer le recours aux urgences hospitalières, à la Direction de la protection de la Jeunesse ou à d'autres services spécialisés lorsque les besoins ne le justifient pas.

Les gens peuvent appeler quand ils sont confrontés à la détresse ou à des difficultés familiales, telles l'anxiété, le stress, la violence, problème de drogue ou d'alcool, deuil, suicide, etc. Présentement Info-Santé reçoit environ 1500 appels par jour pour la région de Montréal. 10-15% de ces appels sont de nature psychosocial. En plus, chaque appel demande parfois 45 minutes.

Des appels peuvent être faits anonymement et il n'y a aucun suivi, car le but est de travailler avec la situation en question. Info-Social offre aux individus une réponse rapide en période de crise, des interventions confidentielles, de l'orientation vers les ressources disponibles sur le territoire et est une façon efficace de briser l'isolement.

Une autre volet du programme est pour les intervenants qui requièrent se renseigner face aux ressources, ont besoin d'un conseil, d'une orientation, d'une référence ou veulent discuter d'un cas dans le cadre d'une intervention particulière.

### CYMBALTA

Cymbalta, une nouvelle drogue de Lilly a été approuvée au Canada pour le traitement de la dépression. Cymbalta soulage les symptômes de la dépression qui incluent la perte d'intérêt, l'anxiété associée, les douleurs et l'humeur. Dans des études cliniques, un grand nombre de personnes ont démontré une amélioration des symptômes de la dépression après une à quatre semaines.

Dans des études cliniques de la dépression, l'effet secondaire le plus commun de Cymbalta est la nausée. Pour la plupart de gens qui ont eu cette expérience, la nausée était d'une intensité légère à modérée et s'est améliorée après une à deux semaines. D'autres effets secondaires communs sont: sécheresse de la bouche, constipation, diminution d'appétit, fatigue, somnolence et sudation.