

L'autre Espace

LA REVUE DU RRASMQ

AUTOMNE 2020

HORS-SÉRIE



L'importance de nos liens

*Les ressources alternatives
au cœur de la pandémie*

LA REVUE

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) veut offrir un autre espace d'expression, de prise de parole, de débat et de réflexion pour les ressources alternatives et ses partenaires.

L'autre Espace, c'est un univers où des citoyens et citoyennes, sont invitées à réfléchir, à critiquer et à contribuer à la construction d'une société plus juste, plus humaine et plus égalitaire. C'est un lieu où les différences de ressentis, de pensées et d'actions ne sont pas considérées comme des maladies, des handicaps ou des incapacités d'être, générant une exclusion de l'espace citoyen !

L'autre Espace, c'est l'endroit pour illustrer des pratiques alternatives en santé mentale, pour échanger sur les valeurs et principes qui fondent ces pratiques.

SOMMAIRE

Introduction au DOSSIER : ça n'a pas bien été...	3
La Bouffée d'Air et la COVID : apprivoiser le risque	6
Hébergement en santé mentale : un confinement abusif et mal appliqué	10
COVID-19 — Déjà pauvre ? Meilleure chance la prochaine fois !	12
De la solitude à la participation sociale virtuelle : mon expérience du confinement	14
Notre expérience de l'utilisation des outils de communication en temps de pandémie	15
Ensemble pour faire face	17
Le pouvoir de l'instant présent, entrevue	20
Ressentir ce qui compte vraiment	23
Le confinement tel qu'on l'a connu	25

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec
2349, rue de Rouen, 4^e étage
Montréal (Québec) H2K 1L8
Téléphone : 514 523-7919 | 1 877 523-7919
Télécopieur : 514 523-7619
www.rrasmq.com
<https://www.facebook.com/rrasmq>

L'autre Espace

La revue du RRASMQ

COMITÉ ÉDITORIAL

Anne-Marie Boucher
Mathilde Lauzier
Annie Patenaude

COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES À CE NUMÉRO

Anne-Marie Boucher
Hélène Chabot
Julie Forget
Timothy Henderson
Léonie Jalbert
Kevin, François, Linda et
Chantale membres bénévoles
de CAMEE
Mathilde Lauzier
Carole Lévis
Léa MacKechnie-Blais
Marie-Ève Nault
Jean-Nicolas Ouellet
Annie Patenaude
Jean-François Plouffe
Martine St-Pierre

RELECTURE

Annie Pavois
Jean-Pierre Ruchon

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Julye Maynard

Page couverture : *Les journées
sont longues*, Marie Thibaudeau,
2020

IMPRESSION

Les pages intérieures sont
imprimées sur du papier
Rolland Enviro100. Ce papier
100 % postconsommation est
certifié FSC® Recyclé, ÉcoLogo
ainsi que Procédé sans
chlore et est fabriqué à partir
d'énergie biogaz.

Imprimé par Deschamps
impression

Tirage en 200 exemplaires

ISSN 1920-3209 (Imprimé)
ISSN 1920-3217 (En ligne)



Introduction au DOSSIER : ça n'a pas bien été...

Par le comité éditorial de L'autre Espace

C'est l'automne et, comme des surfeurs échaudés par un gros bouillon, nous attendons la deuxième vague avec inquiétude. Sera-t-elle aussi grosse, nous entrainera-t-elle au large ? Face à l'inquiétude, nous spéculons... mais nous ne sommes pas exactement au même point qu'en mars dernier. Nous connaissons un peu mieux le virus. Collectivement, nous avons appris sur les quelques-unes des possibilités qui s'offrent à nous pour nous défendre et protéger les autres : lavage des mains, distanciation physique, port du masque, et si nécessaire, confinement ciblé.

Nous avons appris également, dans le courant du printemps 2020, de nouvelles manières de s'aider et s'entraider, et d'adapter nos manières de faire alternatives afin de continuer à agir ensemble d'après nos valeurs et nos principes. Ce n'a pas été toujours facile, et chaque ressource a dû composer avec ses propres particularités : situation sanitaire régionale, capacité du personnel à rentrer travailler, nécessité de conserver les services en personne ou pas, présence de bénévoles motivés et ayant la santé pour côtoyer d'autres personnes de près...

Le début d'année 2020 a été en plusieurs points exceptionnels : pour la plupart d'entre nous, c'était la première fois que nous faisons l'expérience d'une pandémie respiratoire au Québec. Cette expérience, nous voulions en conserver des traces... c'est pourquoi nous avons eu comme idée de nous lancer dans un numéro « hors-série » de la revue L'autre Espace, afin de témoigner de ce moment bien étrange que nous venons de traverser tous, seul-ensemble. Pensé comme un Journal de confinement, nous espérons que cette revue vous plaira et vous inspirera !

Ce dossier thématique de la revue L'autre Espace a été largement inspiré et nourri par les rencontres menées avec les membres du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale, tout au long du printemps.

Ces rencontres de partage de réalités, et ces rencontres thématiques, nous ont permis de rester connectés les uns avec les autres tout au long de cette crise et de s'inspirer afin de faire mieux, ailleurs et autrement. Nous ne pouvons évidemment pas témoigner de tous les vécus, mais nous espérons ainsi garder trace.

Dans cette section, vous découvrirez comment le centre de crise La Bouffée d'air a fait face au risque et à la peur, vous verrez comment des ressources comme Le Rivage ont fait un virage numérique, tout en réfléchissant aux enjeux entourant la fracture numérique. Vous en apprendrez sur les différentes adaptations que certains groupes d'entraide, dont CAMÉÉ, ont fait afin de ne laisser tomber personne. Vous lirez également sur l'appauvrissement des personnes et sur le vécu de deux intervenantes face à la crise de la COVID. Finalement, ce numéro est ponctué de témoignages recueillis lors de la campagne COV ÇA VA, lancé en avril dernier. Nous espérons que vous en apprécierez la lecture ! ●

Mars 2020

13 mars, comme dans vendredi 13 mars.

Une tempête s'abat sur le Québec. La veille au soir, le Premier Ministre du Québec, François Legault, annonce que, compte tenu du risque de la COVID, les écoles seront fermées. Très rapidement, des ressources sont reconnues comme service essentiel, pour d'autres groupes, c'est plutôt une fermeture des locaux et une réorganisation des activités autour du télétravail et de l'aide à distance.

Les ruées pour le papier de toilette du 12 mars étaient l'arbre qui cache la forêt, soit une ruée générale vers les épiceries du Québec : les plus fortunés emmagasinent des denrées non-périssables : riz, farine, pâtes, conserves... Pour les plus pauvres, ça signifie une toute autre réorganisation du quotidien et de la survie.



Journal de pandémie

Aux bureaux du RRASMQ, l'équipe se met en mode adaptation. On organise, le 18 mars, une première rencontre de partage des réalités vécues. Les groupes, nombreux à répondre à l'appel, énoncent leurs préoccupations : l'accès à l'aide alimentaire qui est fragilisée, le manque de matériel sanitaire, les difficultés de faire les paiements en ligne quand on n'a pas de carte de crédit, la solitude, les transports plus difficiles, les difficultés de répondre aux balises sanitaires dans les ressources en hébergement. On sent l'inquiétude et la peur. Comment se réorganiser face à l'imprévu ?

Autour, c'est la réorganisation générale. On cherche des bénévoles pour l'aide alimentaire, le grand Forum prévu par le RQ-ACA est reporté à septembre, on ferme les commerces non-essentiels... que va-t-il se passer ?



© Les journées sont longues, Marie Thibaudeau, 2020

EST-CE QUE ÇA VA BIEN ALLER ?

Je suis une personne avec une santé physique faible donc à risque élevé de lourdes conséquences si j'attrape le virus. Donc je n'ai pas le choix de RESTER dans ma demeure. Je viens tout juste de me relever d'une grosse dépression, au début de mon isolement je me disais : " **Oh, 14 jours sans sortir, sans voir personne, ça va bien aller** ". Mais malheureusement, le 14 jours ne cesse d'être renouvelé. J'ai peur pour ma santé mentale, je dors mal, je pleure, j'ai peur, ne serait-ce que de mettre le nez dehors. J'ai l'impression que la vie est finie. Il doit avoir des choses pour nous aider à ne pas sombrer. Car ça fait mal, ce mal-être grandissant.

*Témoignage recueilli dans le cadre de la campagne COV ça va ?
Première semaine d'avril 2020.*



La Bouffée d'Air et la COVID : apprivoiser le risque

*Par Hélène Chabot, directrice de La Bouffée d'air du KRTB
(extrait de présentation, rencontre thématique virtuelle du RRMSQ, le 20 mai 2020)*

À la Bouffée d'Air, dès le début, nous étions considérés comme ressource essentielle. Nous étions sollicités et soutenus par le CISSS. Nous recevions énormément de consignes de la santé publique mais aussi de tous nos regroupements. Les décisions à prendre, à tous les niveaux, exigeaient énormément d'adaptation de notre part. Comme nous étions déjà avant la COVID à effectif réduit, on s'est donné le droit comme groupe d'arrêter si nécessaire et de fermer l'hébergement si nous tombions malade. Cette position a libéré beaucoup de pression et rapidement, nous avons touché à notre désir et à notre volonté d'être là pour notre communauté.

Depuis le début de cette crise, nous avons été et nous le sommes toujours en constant réajustement. L'adaptation est à l'ordre du jour et évidemment nos capacités d'adaptation varient beaucoup d'une personne à l'autre et d'un groupe à l'autre. Cette réalité est importante pour moi, puisqu'elle commande de nous respecter et d'avancer en tenant compte des limites de chacun. Je crois que collectivement, pendant cette période, nous avons développé des comportements d'évitement auquel le dé-confinement progressif nous confronte.

On s'est connecté à notre autonomie de gestion et cela nous a donné de l'énergie. On s'est aussi permis de se réajuster, d'avancer, de reculer et de ne pas avoir la bonne réponse ou le bon réflexe à tout coup. Les communications ont été à l'ordre du jour. Il était important pour nous de se consulter rapidement et que chacun puisse adhérer aux décisions que nous avons à prendre, souvent trop rapidement. C'était un réel défi !

Pendant le confinement, des personnes sont arrivées à La Bouffée dans des états lamentables, tant psycholo-

giquement que physiquement, elles avaient trop attendu. Les consignes, nous devons les répéter sans cesse. Certaines personnes étaient très confuses. Nous avions à gérer le risque, à réévaluer et à informer. Nous le faisons le plus rigoureusement possible mais le risque zéro n'existe pas, COVID-19 ou non COVID-19 !

Nous recevions des consignes différentes à toutes les semaines. Il venait difficile de suivre la cadence en respectant la consultation. J'ai réalisé à ce moment, que nous nous faisons confiance. Le conseil d'administration me faisait confiance, ainsi que les intervenants. Moi, je faisais confiance à l'équipe et aux résidents. J'ai beaucoup apprécié cette période de grande solidarité.

« ...bien que des peurs nous habitent à l'occasion, je crois qu'elles ne doivent pas être au volant de la voiture. Ce n'est pas avec la peur que nous devons prendre nos décisions. On peut lui faire une petite place à l'arrière au besoin ! »

Je constate cependant que les décideurs ont très peu conscience des réalités de nos groupes. Au début, nous n'avions pas accès à de l'équipement de protection : même les thermomètres et les désinfectants étaient introuvables. On s'est débrouillé avec de l'eau de javel et un thermomètre acheté chez Canadian Tire pour les « murs » ! Dans un tel contexte, des questions s'imposent. Est-ce qu'on continue et si oui, comment on s'ajuste dans la maison, dans le corridor qui n'a pas deux mètres de large etc. Pour favoriser le respect de la distanciation sociale, on est passés, au début, de neuf lits d'hébergement disponibles à six puis à cinq. Nous sommes revenus à six en mai pour répondre à l'augmentation des demandes et des besoins.

En temps de confinement, partager le même toit et vivre ensemble dans la même maison suscite chez certaines personnes beaucoup d'anxiété et de peurs. Il faut entendre ces peurs et trouver les moyens de s'y ajuster. Certaines personnes de l'équipe, plus vulnérables, ont décidé de ne plus entrer au travail. Pour ma part, bien que des peurs nous habitent à l'occasion, je crois qu'elles ne doivent pas être au volant de la voiture. Ce n'est pas avec la peur que nous devons prendre nos décisions. On peut lui faire une petite place à l'arrière au besoin !

Comment naviguer entre l'évitement et l'insouciance ? Ça dépend du contexte, des régions, de l'état des groupes. Il faut être prêt à constamment réévaluer la situation. Il y aura probablement une deuxième vague, il y aura d'autres consignes...on doit se préparer à réagir à aux situations à venir. Accepter dans certains cas de travailler avec des masques, des vêtements plus sécuritaires, etc. Cela exige de nous du désir et de l'espoir ! Je suis certaine que les gens de vos groupes ont besoin d'avoir accès à vous. Les autorités publiques ne connaissent pas toujours les risques en santé mentale auxquelles certaines personnes sont confrontées. C'est à nous de les informer, de leur apprendre ces réalités qui ne sont pas assez mises de l'avant.

Je suis fière du bout de chemin parcouru et des apprentissages que nous avons fait grâce au COVID. Cette crise est une opportunité de changer et de voir qu'elles sont nos forces, nos failles et d'apprendre humblement ensemble. ●



© La bouffée d'air

Avril 2020

Journal de pandémie

Zoom, le mot de l'année 2020. C'est le mot écrit dans tous nos courriels, tous nos échanges. Les membres de nos comités, les membres des ressources apprennent, pour ceux et celles qui ont accès à internet ou à un téléphone, à utiliser ce nouvel outil nous permettant de nous réunir à distance. Plusieurs constatent le fossé numérique : le fait que les activités en ligne sont loin d'être accessibles à tous et toutes, puisque les outils technologiques, l'internet et la capacité d'utiliser ces éléments ne sont pas donné-e-s à tout le monde.

Même ceux d'entre nous qui haïssent les ordis doivent s'y faire : une bonne part de la socialisation passe désormais par la lumière bleue de nos écrans. C'est quand même les ordis qui nous permettent, pour plusieurs, de revivre des moments de vie de groupe et de sortir de l'isolement.

L'isolement, voilà une autre réalité qui se transforme. Pour bien des gens habitués à fréquenter une espace public à tous les jours (un organisme, un lieu de travail), d'avoir amis et proches autour d'eux en permanence, c'est le choc de découvrir cet isolement et de perdre les activités qui les aidaient à garder l'équilibre. Pour d'autres plus habitués à la solitude, c'est le contraire : ENFIN, on ne se sent plus seul.e à se sentir seul !

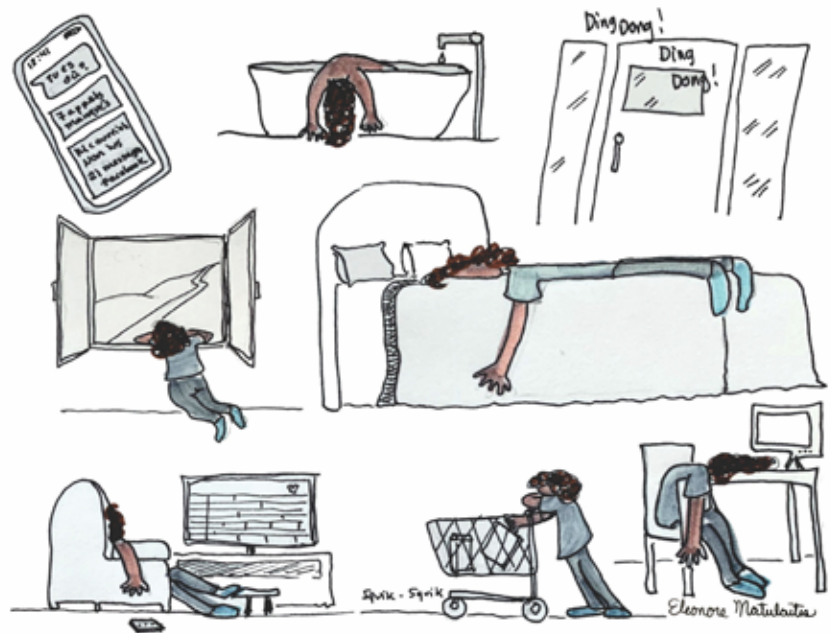
Il y en a aussi qui se retrouve avec la double ou triple tâche de travailler, prendre soin de la maison et des enfants : pas évident pour la santé mentale, à moyen et long terme !

Finalement, autour de nous, la pandémie prend toute sa réalité : les décès s'accumulent, surtout dans les CHSLD. On se sent bien impuissants et impuissantes à protéger ces personnes en situation de vulnérabilité et qui vivent - et meurent - de plein fouet les impacts du sous-financement et de la réorganisation du réseau de la Santé.

Face à cette réalité de la pandémie qui s'aggrave, de nombreuses personnes, dont des personnes hospitalisées et des aîné.e.s, se retrouvent confinées de force : pas de sortie ni de marche de santé, c'est dans la chambre que la vie se passe. Des ressources alternatives en hébergement sont également confrontées à cette réalité : quelle équilibre trouver entre la liberté des personnes et la sécurité de tous et toutes ? Doit-on vraiment empêcher les personnes de sortir ? Et que faire des nouvelles admissions ?

Mais bon, heureusement que pour certains, des aides financières commencent à descendre du gouvernement, venant faciliter la vie de ceux et celles qui ont perdu leur emploi à cause de la pandémie. Mais qu'en est-il de ceux qui étaient déjà pauvres avant que cette situation ne se présente ?





© La fatigue physique, Eleonore Matulaitis

JUSQU'À CE QU'IL N'Y AIT PLUS RIEN

Mon histoire n'est pas des plus belles

Ma santé mentale n'est pas mon meilleur atout... anxiété intense et crise de panique. Tout cela relié à cette peur extrême de l'abandon qui me gruge sans relâche. Dans ma petite tête, l'abandon est pire châtement que la mort elle-même. Disons que les choses n'allaient pas de bon train lors des derniers mois, mais je remontais la pente, j'étais fière de moi. Étant sur l'aide sociale et sans emploi, ma vie se résume à mon cercle social qui me couvre d'amour et de soutien moral.

M'enlever mes amis, ma famille, mon amour, c'est comme me condamner à une mort certaine.

L'isolement social est comme la grande faucheuse qui m'attend au bout du chemin. Chaque jour, elle se rapproche, chaque jour mon équilibre mental se dissipe. Pendant que certains partagent des moments de fausse joie confinés ensemble et se font un plaisir de taper sur les gens vulnérables avec leurs "RESTE CHEZ VOUS", ma réalité est tout autre. C'est un monde de solitude, de larmes, de mutilation et angoisse extrême que nul coup de téléphone ou vidéos-conférences ne peut enrayer. Je me sens comme une sorcière de Salem, je sors voir quelques amis secrètement, question d'éviter le pire. La chasse est ouverte ! Il ne faut plus se voir et toute personne y contrevenant est jetée au bûcher. Je perds la tête et la folie s'empare de moi, j'en viens même à souhaiter la mort à tout le monde. À quoi sert donc de vivre si c'est pour être confinés ? L'isolement est ma mort, et elle sera certaine si les choses ne changent pas. La situation me fait réaliser à quel point les problèmes mentaux sont encore sous-estimés et presque sans importances. Personne ne semble se soucier d'une vague de suicides, d'une augmentation de violence parmi les foyers, d'une augmentation des alcooliques et toxicomanes, bref, des dommages extrêmes de la folie.

Les mots me manquent pour décrire ce mal me submergeant. Je ne crains pas le virus, je crains la suite des choses, je crains cette prison dorée qui pourrait perdurer plusieurs mois.

Tout comme un inséparable affligé de la perte de son partenaire, je m'arrache les plumes et la peau jusqu'à ce que j'en tombe au fond de ma cage. Comme dirait la chanson, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien.

Témoignage recueilli dans le cadre de la campagne COV ça va ?

Hébergement en santé mentale : un confinement abusif et mal appliqué

Par Jean-François Plouffe

Chargé de dossiers et de communications

Action Autonomie, le collectif pour la défense des droits en santé mentale de Montréal

La vie n'est pas toujours facile pour les personnes hospitalisées en psychiatrie ou qui vivent dans des ressources d'hébergement en santé mentale. Elles doivent souvent se soumettre à des conditions contraignantes qui entravent leurs libertés et leur autonomie.

Le 23 mars 2020, les conditions de vie de ces personnes allaient être encore plus durement affectées. Des directives du ministère de la Santé et des Services sociaux, émises dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire déclaré par le gouvernement du Québec quelques jours plus tôt prévoient que jusqu'à nouvel ordre, *toute visite destinée aux usagers pris en charge par les RI-RTF dans lesquelles vivent des usagers de 70 ans et plus ou qui présentent des facteurs de risque les rendant plus vulnérables à la COVID-19 est interdite. (...) Pour les autres usagers qui ne sont pas âgés de 70 ans et plus ou qui ne présentent pas de facteurs de risque à la COVID-19 ou ne vivent pas avec des usagers répondant à ces critères, les sorties extérieures sont aussi suspendues*^{1,2}.

Dans de nombreux cas, la consigne a été appliquée avec zèle. À plusieurs endroits, des personnes étaient non seulement à l'intérieur des murs de leur ressource, mais elles ont dû rester dans leur chambre. Pourtant, la même consigne du MSSS prévoyait dès le début des mesures d'urgence que :

« Pour les usagers qui ne sont pas âgés de 70 ans et plus ou qui ne présentent pas de facteurs de risque à la COVID-19 ou ne vivent pas avec des usagers répondant à ces critères, les sorties extérieures sont aussi suspendues.

Toutefois, sont également autorisées, pour ces usagers, les sorties suivantes :

- (...)
- *Les marches extérieures, supervisées ou non, selon la condition ou la problématique de l'usager. »*

Selon nos informations, un bon nombre de personnes aurait donc été confinées de façon trop stricte et non conforme aux directives du ministère.

Un article du journal Métro du 21 mai mentionne le cas d'un responsable de ressource de type familial *confiné depuis la mi-mars «24 heures sur 24, 7 jours sur 7», avec ses deux pensionnaires, qui souffrent de déficience intellectuelle et de problèmes de santé mentale. Sans référer à ce cas spécifique, Hugo Légaré, président du Regroupement des ressources résidentielles adultes du Québec, mentionne qu'on a très peu, voire aucun cas de COVID dans nos maisons.*

Les directives du ministère ne se sont clairement pas rendues jusqu'aux responsables des ressources d'hébergement.

1- Cet article a été initialement publié dans le bulletin La reconnaissance de Action autonomie en mai 2020.

2- Covid 19 : Directives au réseau de la santé et des services sociaux, ressources intermédiaires et ressources de type familial, MSSS 2020 <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/covid-19-directives-au-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux/ri-rtf/>

Les établissements sont d'ailleurs largement responsables des éclosions de COVID-19 dans leurs installations, là où elles se sont produites. Comme les personnes hébergées étaient coupées du monde depuis, la mi-mars, elles n'ont pas pu par elles-mêmes faire entrer le virus dans les lieux d'hébergement. Un employé du réseau nous a confié que pendant plusieurs semaines au début de la crise, des intervenants se sont déplacés entre les unités de soins et les ressources d'hébergement sans protection adéquate. Ils ont très probablement été les agents involontaires de la propagation du virus. Même si, pour plusieurs d'entre eux, le travail à distance aurait été possible,

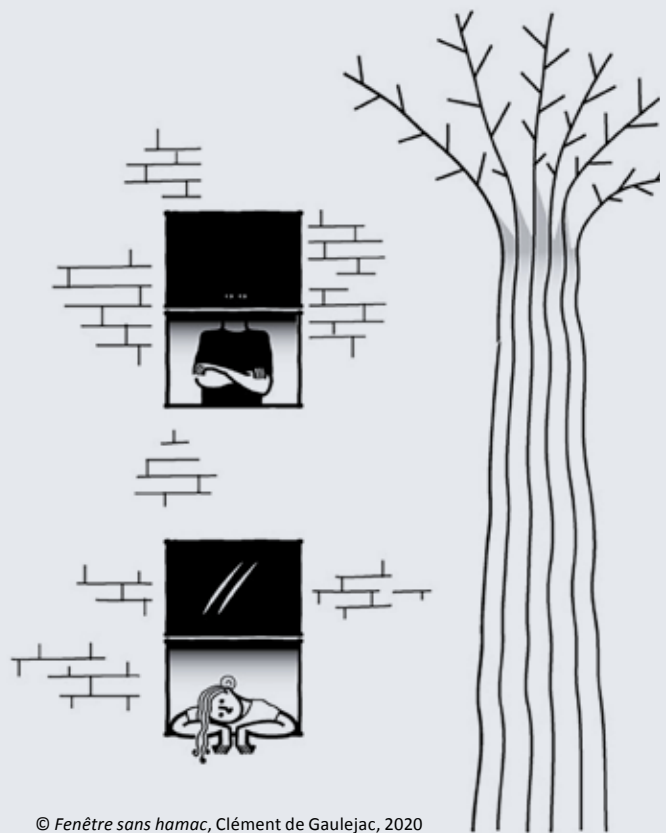
leur employeur a semblé très réticent à autoriser cette pratique, qui traditionnellement n'était pas encouragée dans le réseau de la santé et des services sociaux.

Il faudra faire un bilan de cette crise et de l'application des directives du MSSS dans les ressources d'hébergement en santé mentale. Il semble bien qu'encore une fois, des contraintes abusives aient été imposées aux personnes hébergées et que celles-ci n'aient pas pu profiter à temps des assouplissements qui ont plus tard été autorisés. Une fois de plus, les établissements ont agi selon une culture héritée de l'époque des asiles d'aliénés. ●

COVID-19, TRAUMA ET TOTALITARISME

Sans nier l'immense souffrance qu'engendre la pandémie et les vies tristement perdues devenues statistiques ; je n'ai pas tant peur du virus. J'ai peur d'y perdre des droits et libertés. Lorsqu'on a été psychiatrisé, la perte des droits, on l'a souvent vécue. Lorsqu'on s'en remet au bon jugement de policiers aux pouvoirs étendus ; j'ai vraiment peur. Je me rappelle ma P38: le poivre de cayenne, l'incompréhension et les coups de bottes. Je me rappelle qu'il y a seulement quelques semaines, en Beauce, un homme souffrant de psychose s'est fait abattre par 9 balles. Lorsqu'on parle de confinement à la maison par contre: j'ai moins peur. Je me rappelle les longs jours en milieu sécuritaire pour oser dire que j'étais suicidaire.

Lorsqu'on parle de géolocalisation des malades : j'ai peur. Je me rappelle l'ordonnance d'hébergement et de traitement. Je me rappelle aussi les injections à haute dose forcées. Lorsqu'on encourage la délation, que l'esprit critique collective s'éteint devant une crise sanitaire, que la grande majorité semble répéter en boucle les nouvelles règles, qu'un certain culte de la personnalité émerge des points de presse journaliers: je deviens craintif. Je me rappelle qu'une relative démocratie peut devenir un état totalitaire. J'espère me tromper et vivre encore le ressac de mes traumas. Que l'isolement nourri une trop grande suspicion. Que le climat social tendu engendre un débalancement neurochimique de mon cerveau, comme dirait mon psychiatre. Je veux tant croire que c'est temporaire et qu'essentiellement balisé par la science. D'ici là, je suis compliant: je respecte la distanciation sociale, l'hygiène compulsive et le confinement. En plus, je prends rigoureusement ma médication et probablement trop d'anxiolytiques au besoin. J'ai peur quand même.



© Fenêtre sans hamac, Clément de Gaulejac, 2020

Témoignage recueilli dans le cadre de la campagne COV ça va ?



COVID-19 — Déjà pauvre ? Meilleure chance la prochaine fois !

Par Anne-Marie Boucher, responsable des communications et de l'action sociopolitique au RRASMQ

En mars dernier, la COVID est arrivée en bourrasque dans nos vies, aussi brusquement que l'avait fait l'hiver en novembre. La fermeture des écoles a rapidement été suivie par celle des lieux de travail : commerces, usines... Les groupes communautaires ont également, pour la grande majorité, mis en place des mesures de télétravail leur empêchant d'accueillir les membres. Dans les épiceries, on a observé, avec stupéfaction, le passage panique de client•e•s empilant le papier de toilette, le riz, les légumineuses, les pâtes, la farine et la levure. Bref, en l'espace d'une semaine, tout a bougé très rapidement.

Rapidement également, les paliers de gouvernement ont mis en place l'état d'urgence sanitaire et des mesures pour faire face à la crise économique qui se profilait. Des millions de personnes, partout au Canada, perdaient alors leur emploi et se retrouvaient privées de revenu. L'annonce de la Prestation canadienne d'urgence (PCU) a été un soulagement pour pluuieurs. 2000\$ par mois, imposables pour tard, pour payer les factures. Ouf !

Mais pendant ce temps, dans les épiceries du Québec, les denrées de base manquaient. Les tablettes de riz ou de pâtes étaient vides. Les bénévoles pour préparer les boîtes de nourriture manquaient à l'appel. On espérait alors que le gouvernement, dans la même foulée, annonce une aide financière additionnelle pour les personnes recevant une prestation d'aide sociale ou d'invalidité. Une forme de reconnaissance que la situation était plus difficile, que la nourriture était moins facile à

trouver et qu'il fallait soutenir ces personnes dans ce moment de crise.

Or, malgré les appels répétés du Front commun des personnes assistées sociales du Québec et du Collectif pour un Québec sans pauvreté, le gouvernement québécois n'a pas, en l'espace de trois mois, agi sur le revenu disponible pour les personnes qui étaient, avant la pandémie, en situation de pauvreté et/ou sans travail. Or, les problèmes étaient nombreux: hausse du prix des aliments, difficulté à sortir pour s'en procurer, disparition de l'argent comptant... d'ailleurs, sur cette disparition, l'Institut de recherches et d'information socioéconomiques (IRIS) écrivait, le 15 juin dernier, qu'« Avec la disparition de l'argent comptant, la désertion des centres-villes et la fermeture des commerces, les gens les plus vulnérables de notre société voient leur principale source de revenus, la quête, s'effondrer. Les personnes itinérantes ne sont cependant pas les seules. Les aîné·e·s peu habitué·e·s à utiliser de nouvelles technologies et les habitant·e·s de régions plus reculées et mal branchées sur les réseaux sont aussi laissé·e·s de côté. Même certains aspects de l'économie informelle (comme une brocante ou un kiosque à limonade) pourraient disparaître en même temps que l'argent comptant. La fin de l'argent comptant pourrait en somme exclure de nombreuses personnes de multiples réseaux économiques. »

Mais il y a aussi, pour les personnes prestataires de l'aide sociale, des difficultés ou une impossibilité à aller chercher des revenus supplémentaires permis (le fameux 200\$), ou encore l'annulation des projets PAAS-Action dans les groupes communautaires ayant temporairement fermé leurs portes.

Cette précarité accrue, elle a des impacts sur la santé. Comme l'indiquait le FCPASQ dans un communiqué le 1^{er} juin dernier :

« Quand on n'a aucune marge de manœuvre financière, comme c'est le cas des personnes assistées sociales, tout imprévu est source de stress et peut entraîner de graves impacts sur la santé. Et il ne faut pas oublier la détresse psychologique vécue par les personnes alors qu'elles sont ignorées par le gouvernement et font en plus face, maintenant plus que jamais, à de violents préjugés. Une fois de plus, c'est leur droit même de vivre dans la dignité qui est bafoué. »

DU DROIT (RELATIF) DE VIVRE DANS LA DIGNITÉ

L'arrivée de la Prestation canadienne d'urgence a rassuré plusieurs : le gouvernement fédéral envoyait le message qu'il s'assure que la crise sanitaire ne précipiterait pas les personnes dans la précarité absolue (même si plusieurs trouvaient ce montant de 2000\$ insuffisant à la couverture de leurs besoins). Or, pourquoi reconnaître d'un côté ce "minimum pour vivre" tout en maintenant les montants de l'aide sociale à des niveaux aussi bas ? Précisons qu'une personne seule avec des contraintes sévères à l'emploi reçoit 1 088\$ par mois, alors qu'une personne sans contraintes touche 690\$ par mois, ce qui est bien loin de la couverture des besoins de base.

Au Québec, le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Jean Boulet, a été rapidement mis au courant par les organisations de défense de droit, à l'effet qu'il fallait déployer une aide d'urgence pour les personnes pauvres n'ayant pas droit aux prestations existantes. Or, rien n'a été fait. Ces organisations poursuivront leurs pressions, de pair avec les partis d'opposition. Parce que, pandémie ou pas, on a besoin de vivre décemment, quelque soit notre statut. ●



© Caissière, Clément de Gaulejac, 2020



De la solitude à la participation sociale virtuelle : mon expérience du confinement

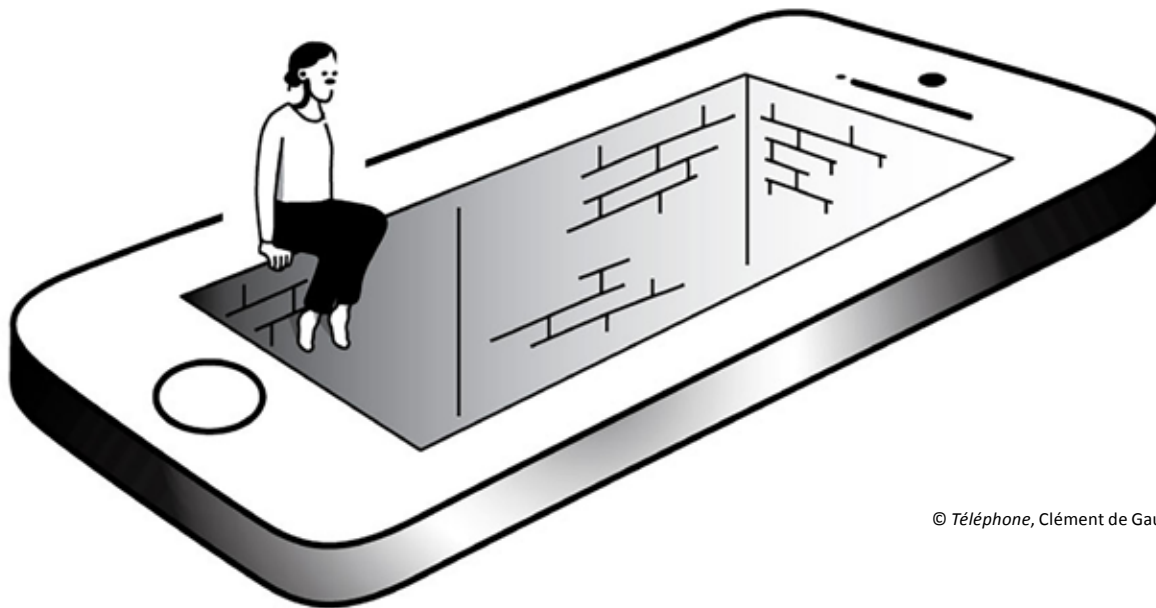
Par Carole Lévis, membre d'Action Autonomie et administratrice au CA du RRASMQ

Aujourd'hui, j'ai envie de vous partager comment je réussis à passer au travers tout ce qui nous arrive.

Au début c'était l'enfer, ayant vécu une dépression très récente, pour moi c'était la fin. Ayant aussi une santé fragile, j'ai dû faire un confinement total durant 2 longs mois. J'ai pleuré, j'ai tremblé, comme lors d'un sevrage, c'était donc pénible. Vivre ça toute seule, c'était rien pour aider.

Au bout d'un moment à me retrouver seule avec moi-même et je me suis dit : "Je ne peux vivre ainsi !" Je me suis donc activée à améliorer ma qualité de vie dans ce contexte. J'ai grandi dans mon isolement, j'ai découvert des choses à régler en moi. Puis, j'ai découvert des outils qui étaient à ma portée, c'est-à-dire les rencontres virtuelles. Avec de l'aide et une tablette à ma disposition, j'ai pu participer aux Jeudis GAM du RRASMQ, aux at-

liers de croissance personnelle avec le Centre de femmes Les unes et les Autres, aux rencontres du Collectif des Laurentides en santé mentale, aux ateliers de Prise II et de l'ACSM de Montréal. J'ai témoigné dans la campagne COV ça va ? du RRASMQ et j'ai poursuivi mes réunions comme administratrice au CA du RRASMQ. Pour moi, l'implication me fait sentir en vie. J'ai donc pu me réaliser, en étant avec des pairs vivant les mêmes difficultés. De voir toute cette énergie déployée pour apporter ce soutien si important, ça m'a rassuré, m'a fait grandir et connaître de nouvelles personnes. En terminant, l'avantage de tout ça, c'est que je peux me permettre de participer encore plus qu'avant car je n'ai plus à subir les inconvénients de mes déplacements. Donc tout est possible et oui, je vais bien ! ●



© Téléphone, Clément de Gaulejac, 2020

Notre expérience de l'utilisation des outils de communication en temps de pandémie

Partage d'une réflexion à trois têtes réalisée par Timothy Henderson, Julie Forget et Marie-Eve Nault dans le souci de rapporter le vécu des membres et employés du Rivage du Val-St-François

Disons d'emblée que l'annonce de l'état d'urgence et du confinement en mars dernier a été bouleversante pour l'ensemble de la population. Au Rivage, outre les inquiétudes attendues concernant notre santé et celle de nos proches et de notre communauté, il est rapidement devenu clair qu'une autre question d'importance s'ajoutait : comment réunir les gens et poursuivre notre mission d'alternative dans ce contexte ? Ce n'est pas simple, mais, on se retousse les manches et on avance ! N'est-ce pas ? C'est ainsi que les technologies d'information et de communication sont devenues incontournables pour rester en contact et se réunir afin d'échanger et de poursuivre nos réflexions collectives.

Facebook, Messenger, et Zoom sont rapidement devenus des mots-clés presque quotidiens et le défi de rejoindre les gens par ces plateformes est de taille. L'une des premières constatations que nous avons faites a été de réaliser que plusieurs personnes n'avaient pas accès au matériel informatique et/ou à une connexion Internet. En discutant par téléphone, plu-

sieurs personnes ont nommé leur manque d'intérêt pour ces technologies également. Pour certains, l'idée d'avoir à apprendre de nouvelles technologies dans le contexte d'une pandémie a semblé plus ardu et pour d'autres, rien ne saurait remplacer de bonnes vieilles rencontres de groupe face à face. Je crois que nous ne nous avançons pas trop en disant que ceux qui ont décidé d'embarquer

dans l'aventure virtuelle pensent également la même chose : la socialisation en ligne est une chose, mais le contact humain et le fait de partager le même espace physique est beaucoup plus satisfaisant. On sent déjà qu'on aura beaucoup de social à récupérer après tout ça !

En discutant ensemble entre membres et employés qui ont poursuivi des groupes d'échanges, des comités (budget, ressources humaines, vie associative et autres,) et des rencontres du conseil d'administration en ligne, nous constatons que nous partageons un certain vécu com-

« Mais tout n'est pas sombre. Nous avons constaté que de nouvelles personnes ont pu être rejointes plus facilement grâce à ces technologies. Des gens pour qui le transport, l'éloignement, le soin aux enfants, la condition de santé, etc. étaient auparavant des enjeux à la participation, peuvent désormais se joindre à nous et ajouter leur couleur essentielle à la vie du Rivage. »

mun dans l'expérience de l'utilisation des outils virtuels de communication. Nous constatons que ces outils nous permettent de demeurer en lien et de continuer notre vie associative, mais avec plus de complexité et de défis. Le premier étant de bien s'approprier les outils afin de pouvoir les utiliser. Prendre le temps d'essayer les outils, de les découvrir, de tester les différentes possibilités en se laissant de l'espace pour l'humour et l'essai/erreur est incontournable. Nous nous améliorons à force d'usage et plusieurs personnes ont nommé qu'ils étaient désormais plus à l'aise avec la technologie.

L'embauche d'une employée d'été qui offre du support technologique a été avantageuse, ainsi que l'achat de tablettes électroniques pouvant être utilisées par les gens qui n'y ont pas accès. Un autre défi est de tenir compte de la "fatigue virtuelle", ce sentiment d'être drainé de toute énergie après une rencontre en ligne de deux heures. Raccourcir les rencontres, prendre des pauses, laisser de la place à l'informel sont des stratégies aidantes. Le défi pour plusieurs a aussi été de s'habituer à cette formule visioconférence où tous se regardent sans vraiment se regarder. L'anxiété peut parfois monter quand il semble que tout le monde nous regarde et que l'on se voit aussi. La difficulté à bien lire le langage non verbal par écrans interposés est réelle. Il est à noter que parfois, quand on a vécu de longues périodes d'isolement où la plus grande part de notre vie sociale s'est passée

en ligne, il devient difficile de départager notre espace privé et nos lieux d'implication sociale et cela ajoute à l'anxiété déjà existante. Pour ça, on constate que de se donner du temps et continuer d'essayer sont de mise. À force de persévérance : on devient plus confortable.

Bien-sûr, nous ne pouvons pas oublier tous ceux qui n'ont pas pu s'impliquer de façon virtuelle et nous savons déjà que nous poursuivrons nos efforts pour que le plus de gens possible puissent participer, car nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve. Il est fort probable que

nous aurons à continuer d'utiliser ces outils régulièrement. Mais tout n'est pas sombre. Nous avons constaté que de nouvelles personnes ont pu être rejointes plus facilement grâce à ces technologies. Des gens pour qui le transport, l'éloignement, le soin aux enfants, la condition de santé, etc. étaient auparavant des enjeux à la participation, peuvent désormais se joindre à nous et ajouter leur couleur essentielle à la vie du Rivage. Peut-on rêver alors d'une formule hybride où nous pourrions nous rencontrer face à face tout en incluant les personnes qui se joindront à nous par des moyens technologiques ? Nous tenterons certainement le coup !

Enfin, vous êtes aussi invité à vous joindre à nous dans nos belles aventures virtuelles ! Un nouvel espace d'échanges en ligne appelé les *Mardis Réflexifs* a été développé en mai dans l'idée d'offrir des conférences/ateliers ouverts à tous, sur différents sujets avec des invités variés. Soyez à l'affût ! Ces rencontres reprendront dès l'automne !

De plus, si vous souhaitez vous joindre à nous dans nos réflexions, nous souhaitons poursuivre des rencontres virtuelles inter-organismes (équipe de travail et membres) dans le but de partager nos expériences et de favoriser l'entraide entre nos différentes communautés. N'hésitez pas à nous contacter et à suivre nos futurs projets sur Facebook (page: Rivage du Val-St-François). Au plaisir...et à l'entraide ! ●



© CAMÉÉ

Ensemble pour faire face

Présentation par le Centre d'activité pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord (CAMÉÉ)

Jean-Nicolas Ouellet, coordonnateur :

Après le 13 mars 2020, au moment où le gouvernement mettait le Québec sur pause pour cause de pandémie, le Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord (CAMÉÉ) n'a été ni totalement ouvert ni totalement fermé. La Direction locale de la santé publique (DLSP) nous a considéré comme un service prioritaire et comprenait avoir besoin de nous sur le terrain. Les employés et les membres impliqués bénévolement à l'accueil ne pouvaient pas imaginer de fermer le Centre. C'est en équipe qu'il a été convenu de maintenir l'ouverture, bien que partielle et conditionnelle.

À partir de là, l'équipe de travail, bénévoles et salariés, a élaboré un plan de confinement qui a été approuvé par le Conseil d'administration de l'organisme. Il était important de ne pas improviser ou mettre qui que ce soit en danger. D'ailleurs, l'adjointe administrative été mise en retrait préventif pour la fin de sa grossesse. Par souci de transparence et dans un esprit de collaboration, nous avons tenu la DLSP informée régulièrement.

Le plan de confinement comprenait entre autres la limitation des heures d'ouverture à l'après-midi en semaine, la suspension des activités de groupe, la limitation à 10 personnes présentes simultanément, l'obligation de réserver sa place pour avoir accès au Centre et la distribution de matériel de protection individuelle pour tout le monde. Pour le personnel, afin de limiter les possibilités de surexposition, nous avons changé les heures de présence au Centre et accordé une journée de télétravail par semaine.

J'ai des douleurs chroniques et quand je m'ennuie, j'ai mal partout. En m'impliquant à CAMÉÉ, je suis occupée et je n'ai plus mal. Je ne veux pas penser à comment ça se serait passé si j'avais été enfermée chez moi. J'ai besoin de voir des gens que j'aime.

Linda, membre bénévole de CAMÉÉ

Le lieu offre des opportunités dont nous avons tiré avantage : plus de 4200 pieds carrés sur 2 étages, 6 appareils téléphoniques, trois bureaux fermés, un grand salon

qui peut assoir simultanément de 15 à 20 personnes en temps normal, un évier près de la porte d'entrée pour le lavage des mains obligatoire... Bref, lorsque 12 personnes sont présentes, nous avons l'espace pour respecter la distanciation physique.

Mais tout cela s'appuie sur l'engagement des personnes. D'entrée de jeu, il fallait s'assurer de partager clairement le même objectif : garder notre monde en santé et en contact pour se voir, se parler et surtout s'entraider. En plus des employés, nous avons une équipe d'entraidents habitués à avoir des responsabilités et plusieurs autres membres qui peuvent nous aider plus ponctuellement. L'entraide chez nous, ce n'est pas occupationnel ou décoratif : chaque personne joue un rôle qui est important pour le groupe. En temps normal, beaucoup de choses reposent déjà sur les membres : l'animation de certaines activités, l'ouverture du Centre les soirs et les fins de semaines, la prise des appels, l'accueil des visiteurs, etc. Ça n'a donc pas été trop difficile pour cette équipe et nos membres de nous aider avec la nouvelle réalité.

Si CAMÉÉ avait fermé, j'aurais été laissé à moi-même et j'aurais tourné en rond.

Je me sens utile quand je fais le ménage pour préparer le Centre pour les autres membres. Et les gens aiment ça quand je les appelle pour prendre de leurs nouvelles.

Kevin, membre bénévole de CAMÉÉ

Il était important pour nous que le soutien provienne des membres. Nos gens sont privés de moyen. Il faut prendre en compte que parmi nos membres, à peine une personne sur 10 a accès à l'internet. Pour nous, se limiter à des rencontres via Zoom aurait exclu trop de gens. Plusieurs vivent en chambre ou en ressource intermédiaire. Ils n'ont pas la confidentialité ou l'intimité pour participer à un groupe de partage.

Avec un travail d'équipe, des ajustements continus à des règles changeantes, la contribution de nos partenaires, nous avons pu offrir un milieu soutenant et sécuritaire aux membres qui venaient au Centre. Ce sont ces membres qui rejoignent ceux qui ne pouvaient pas sortir de chez eux. Encore eux qui nous ont aidé à distribuer en trois semaines plus de 150 masques lavables fournis par la

députée provinciale et autant de jetables provenant de la DLSP. Sans parler des plus de 250 repas que nos partenaires communautaires nous ont confiés pour soulager la faim des personnes isolées durant le confinement.

C'est donc notre capacité à faire front uni qui nous a permis de faire face.

Léonie Jalbert, agente de soutien communautaire en logement social :

Après consultation, la majorité de nos bénévoles avait envie de continuer, selon leur rythme et leurs capacités, à assumer un certain service. Cependant, certains ne pouvaient ou ne voulaient pas venir pendant le confinement. Nous avons alors confectionné un nouvel horaire d'implication, chaque journée commençant par une période de ménage et désinfection.

Un tableau de réservation a été mis en place, en limitant le passage à 10 personnes par jour. Au début de la pandémie, les gens pouvaient réserver leur place trois fois par semaine. Maintenant, c'est uniquement deux fois et ce, pour recevoir plus de personnes différentes à chaque semaine. Avec le temps, il y a davantage de demandes car les gens veulent sortir de chez eux. On essaie de garder le même horaire pour les personnes, qu'elles viennent les mêmes journées, pour favoriser le maintien d'une certaine routine.

CAMÉÉ, c'est tout ce qui me restait. Tout le reste a fermé, je n'avais plus d'école ni de loisirs.

Au début, je me sentais inutile. J'aurais fait une crise de nerfs ! Je ne peux pas avoir rien à faire, il faut que ça bouge. Ici, j'ai fait du ménage, j'ai vu du monde. J'avais un endroit où aller, une raison de me lever le matin.

Chantale, membre bénévole de CAMÉÉ

Les entraidents, quant à eux, font des appels auprès des personnes qu'on voit moins, envers qui on s'inquiète davantage. On vérifie aussi si elles ont besoin de nourriture et on les réfère au dépannage alimentaire avec qui nous avons développé un système pour recevoir et distribuer des repas congelés chaque semaine.

De 13 h à 13 h 30, à chaque jour, deux personnes font la désinfection de plusieurs surfaces: poignées de porte, interrupteurs, toilettes, lavabos, téléphones et bien sûr tous les meubles. Nous avons recruté de nouveaux bénévoles parmi nos membres pour venir prêter main-forte. La situation a créé de nouvelles possibilités d'entraide collective. L'entraide en ce moment est particulièrement cruciale. Les gens se sentent utiles et voient à quel point leur aide est importante aux yeux des membres.

Nous laissons évidemment de la liberté aux bénévoles quant à l'assiduité, parce qu'eux aussi doivent prendre soin de leur santé mentale ! Il ne faut surtout pas les brûler. ●

Je viens 3 jours par semaine et je fais du ménage, je m'occupe des salles de bain. Quand on entre à CAMÉÉ, ça sent bon et propre, c'est sécurisant !

J'entre en contact avec 30 personnes par semaine grâce aux appels que je fais. Les gens sont contents de me parler, ça leur fait du bien de jaser parce qu'ils n'ont pas beaucoup d'interactions avec l'extérieur. C'est plus difficile en ce moment, parce que certaines personnes vivent plus de difficulté, mais ça apporte du réconfort. Et moi, je me sens mieux. Quand c'est trop difficile, je fais une pause.

Je viens à CAMÉÉ pour me faire du bien, j'en ai besoin à tous les jours !

François, membre bénévole de CAMÉÉ

Maï 2020

Ça y est : on est rendus tellement bons et bonnes avec les rencontres Zoom que certains n'envisagent plus de retourner à la ressource... est-ce possible ? Plus sérieusement, la peur du virus s'est installée, surtout qu'on vient de sortir du sommet de la vague, lors de laquelle nous enregistrons plus de 100 décès par jour... Les énergies s'essoufflent aussi, on s'endure moins facilement dans nos bulles de confinement, on a la bougeotte et envie de prendre nos proches dans nos bras. C'est long, une pandémie !

Mais il faut quand même préparer le déconfinement des groupes, surtout en région où la situation sanitaire est moins grave. On n'a jamais tant parlé de masque, de Purell et de lavage de mains, jamais autant réfléchi au positionnement des chaises dans les aires communes et le sens de circulation dans nos corridors. On se demande: combien on peut être, à quelle distance, de combien d'adresses différentes ? Dans un parc, la distance est de 2 mètres ou de 1 mètres et demi ?

Journal de pandémie

Est-ce qu'on a le droit d'aller prendre une marche en gang ? Risque-t-on une contravention si on fait un pique-nique entre amis ?

Pourtant, malgré la fatigue, le manque de sommeil et la détresse, on se sent aussi plein de gratitude pour les personnes qui s'impliquent, pour les personnes qui écoutent et livrent des repas, pour les anges gardiens qui ont continué à prendre soin des personnes vulnérables malgré les risques de la COVID.

Et puis, en maï, c'est aussi la ronde des annulations qui se poursuivent, l'AGA du RRASMQ aura lieu en septembre si la situation le permet, les grands événements aussi, l'an prochain... ce que ça nous manque, d'être ensemble !

Comment on peut tenir le coup dans ce marathon de distanciation ?



© Archive personnelle, Martine St-Pierre

Le pouvoir de l'instant présent

*Entrevue avec Martine St-Pierre, intervenante à la Maison Vivre.
Propos recueillis par Mathilde Lauzier de l'équipe du RRASMQ*

Martine St-Pierre a eu une vie de photographe avant de se réorienter. Après un certificat en toxicomanie, elle a poursuivi au baccalauréat en travail social. C'est la Maison Vivre qui l'a accueillie pour son stage et qui l'a ensuite engagée comme intervenante.

Mathilde Lauzier (ML) : Martine, pourrais-tu nous dire à quoi ressemble la Maison Vivre en temps normal ?

Martine St-Pierre (MSP) : La maison Vivre accueille principalement les personnes en dépression, qui souffrent d'anxiété ou de trouble de personnalité. À la Maison Vivre, on a enlevé le vocabulaire qui a trait à la thérapie. Les personnes sont acceptées dans un programme, elles deviennent des stagiaires qui font une démarche de rencontre avec elles-mêmes. Le programme est de 4 jours semaine, du lundi au jeudi, de 9h à 16h, pour un minimum de 3 mois jusqu'à 1 an. C'est la personne qui décide du moment du départ.

En fait, on s'amuse à dire que la Maison Vivre c'est les soins intensifs de la santé mentale. Quand tu es assez autonome pour quitter les soins intensifs tu peux aller en clinique externe. Donc, il y a un suivi individuel ou des activités de groupes après et il n'y a pas de date !

ML : À quoi ressemblent les activités du programme ?

MSP : Le programme est très structuré. Le matin après l'accueil, on fait une marche, puis on débute des activités d'éducation somatique comme le yoga, la pleine conscience, la méditation, l'automassage, etc. Ensuite les après-midis, il y a des rencontres de groupe et des

ateliers d'art (peinture, poterie). À travers tout ça, il y a aussi des rencontres individuelles avec les intervenants (es), ce peut aussi être avec l'intervenante corporelle. Il y a aussi de la massothérapie.

ML : Vous avez une approche corps esprit très forte !

MSP : Oui ! Et aussi le jeudi matin aussi c'est l'approche par les tâches, l'entretien de la maison et la préparation d'un repas communautaire.

ML : Quand la COVID est arrivée, toutes vos activités ont été bouleversées. Ces activités en présentiel, c'est le cœur de la maison Vivre ! C'est une maison où tout plein de personnes y passent leurs journées. Comment ça s'est passé ?

MSP : Concrètement on a continué à faire du suivi par téléphone. La secrétaire et le directeur, Gérald ont toujours été là sur place. Donc on pouvait communiquer avec eux, ils nous indiquaient les personnes à rappeler.

Moi personnellement, j'ai vécu beaucoup d'impuissance, beaucoup d'adaptation et énormément de travail au téléphone ! Je me suis aperçue au fil des jours que j'étais une aidante qui vivait la même chose qu'eux et qui avait besoin de la même chose qu'eux.

C'était difficile parce que moi aussi j'avais besoin d'aide. Parce que là, ce n'était plus, moi avec mes choses à moi qui pouvais me mettre dans une posture d'aidante pour accompagner la personne à cheminer. C'est comme si tout ça c'était écroulé et qu'on vivait les deux la même chose. C'était difficile d'être dans une posture d'aidante.

ML : Qu'est-ce qui t'a aidé à passer au travers de ça...

MSP : Tout ça, c'était surtout au début. Ce qui m'a aidé, c'est que je me suis réfugiée au chalet dans la nature. Ça m'a beaucoup aidé de ne pas être dans le chaos de la ville et de tout ce qui se passait. Aussi, comme Gérald et la secrétaire étaient là, j'avais du soutien presque chaque jour. Puis au bout de trois semaines, l'équipe est revenue à la Maison et on a pu avoir une vie d'équipe, se parler, se soutenir. On a beaucoup de coordinations cliniques à la Maison Vivre. On s'est demandé comment on allait poursuivre et on a décidé de revenir à notre mission et à ce nous sommes. De là, on a décidé de reprendre notre programmation mais en virtuel. Le changement a été difficile pour les personnes qui avaient connus l'expérience de la Maison vivre avant la pandémie. Plusieurs n'ont pas poursuivi. Mais pour les nouveaux admis, ça s'est bien passé.

ML : À quoi ressemble la Maison Vivre aujourd'hui ?

MSP : En plus de la même programmation en virtuel sur zoom, depuis quelques semaines, les rencontres en présentiel ont repris pour les personnes qui en ont la possibilité. Ces personnes peuvent venir pour les rencontres individuelles et pour le massage.

ML : Alors est-ce que tu as l'impression de retrouver un peu de normalité avec ces activités qui reprennent ?

MLP : Oui, mais c'est sûr qu'il manque un peu de chaleur et que la maison est un peu vide. Il manque aussi tout l'informel. Les gens qui peuvent s'entraider et tisser des liens sur l'heure du midi, pendant les pauses. Ça c'est sûr que ça manque !



© Pixabay

ML : Ce sont des choses qui par ailleurs vous avez pu retrouver en tant qu'équipe !

MSP : Oui, tout à fait.

ML : On commence petit à petit à prendre du recul face à cette expérience, qu'est-ce que tu en retiens personnellement ?

MSP : Pour moi cette crise a consolidé le fait que c'est le moment présent qui est le plus important. C'est sûr que je vivais beaucoup le moment présent mais là, ça s'est vraiment consolidé et c'est devenu un mode de vie pour moi. Et c'est ce que je transmets aux stagiaires. Tsé, il y avait beaucoup de scénarios catastrophes. Les stagiaires sont généralement anxieux, ils regardent beaucoup le plan A, B, C, D. J'ai pris conscience que de revenir au moment présent, c'est un outil de guérison qui est puissant pour moi et pour les autres.

ML : Est-ce que tu arrives à cerner cet apprentissage dans un moment particulier ?

MSP : C'était au début de la pandémie, avec les téléphones, tout le monde paniquait «Qu'est-ce qui va se passer ? Comment on va faire ?». Je répétais «on verra

« Le fait que je leur ai téléphoné 1 à 2 fois par semaine ça les a protégés de la chute. Pour certaines, j'étais la seule personne à qui elles parlaient durant la semaine. Je me suis rendue compte à quel point on pouvait être important dans leur vie. »

quand on sera rendu là.» Pour aujourd'hui, qu'est-ce qui est important ? Quel est le pouvoir que j'ai dans ma journée ? À partir de là, ça été de ramener dans le moment présent, comment soutenir, comment je peux prendre soin de moi aujourd'hui.

ML : Donc tu te parlais autant à toi-même qu'aux autres avec ce message là...

MSP : Oui,oui. J'ai pris conscience aussi qu'il n'y a rien d'acquis. Ce qui est, est fragile. On pense parfois que ce qui est là, est là pour toujours...ce qu'on a appris ou ce qu'on a acquis. Tsé la santé mentale c'est toujours en fluctuation avec les événements. Avec la pandémie, les gens se sont retrouvés beaucoup où ils étaient au début avec leur dépression. Ils se sont retrouvés dans l'isolement. Ce n'est pas acquis, c'est fragile, on peut retomber.

ML : Comment on peut composer avec cette prise de conscience de notre grande fragilité d'après toi ?

MSP : C'est apprécier ce qu'on a ce qui est là, qui nous est offert, sans vouloir chercher ailleurs, chercher plus. Dans mes relations, ça veut dire apprécier mes amis que j'ai et en prendre soin. C'est me ramener à la base et me dégager de plus en plus du matériel. Car plus que j'ai de matériel, moins que je me vis. Quand tu n'as pas accès au matériel, ben tu te ramènes à ce qui est là, les bases du cœur de mes valeurs profondes.

ML : Ce que tu dis ça fait une boucle avec le fait que tu ais consolidé dans ta vie l'importance du moment présent.

MSP : Oui, ça va tout ensemble !

ML : Et que vas-tu retenir à propos de la santé mentale et ton rôle comme intervenante ?

MSP : Je reviens à l'idée de fragilité, parce que je ne croyais pas que c'était aussi important avant. Les gens en dépression - tout comme les autres d'ailleurs - ont réellement besoin de relation. Leur pire ennemi, c'est l'isolement et j'en ai la preuve. Le fait que je leur ai téléphoné 1 à 2 fois par semaine ça les a protégés de la

chute. Pour certaines, j'étais la seule personne à qui elles parlaient durant la semaine. Je me suis rendue compte à quel point on pouvait être important dans leur vie.

À un moment donné je me demandais pourquoi on se donnait tant de mal pour si peu de personne. Tous ces efforts pour remettre en marche La Maison Vivre, des fois il n'y avait que deux ou trois personnes sur le zoom. Il y avait comme une grosse différence entre l'offre et la demande. Mais quand j'ai reviré ça de bord, je me suis dit que j'apporte vraiment une différence dans la vie des personnes que je soutiens. Encore là, au lieu de me centrer sur la quantité, j'ai regardé la qualité de mon travail et réalisé à quel point je pouvais être importante pour eux.

ML : C'est important ce que tu dis parce qu'il faut aussi avoir conscience que pour ces deux ou trois personnes qui participent à l'activité de groupe, ça représente un grand accomplissement et demande souvent un grand effort pour elles. Et c'est si important de maintenir ces occasions pour se relier les uns aux autres. Les rapports de un à un ça ne suffit pas toujours.

MSP : Oui, cette prise de conscience m'aide beaucoup et me motive pour la suite.

ML : Merci Martine de nous avoir partagé tes réflexions

MSP : Merci de nous donner l'occasion de partager notre expérience de la COVID.

Martine St-Pierre de la Maison Vivre a participé aux rencontres de soutien entre intervenantes des ressources alternatives durant le printemps de la COVID. Animées par Mathilde du RRASMQ avec la collaboration de Lisa Benisty de Prise II, ces espaces d'échange ont donné lieu à de riches réflexions à l'entour du rôle des intervenants et du soutien pour traverser cette période tumultueuse. Les équipes des ressources alternatives sont généralement assez petites. Ces rencontres nous ont donné l'impression de faire partie d'une grande équipe de soutien. Merci à tous ceux et celles qui ont enrichi de ce fait la dynamique d'entraide du RRASMQ. ●



© *Psy sans nuage*, Clément de Gaulejac, 2020

Ressentir ce qui compte vraiment

Lettre ouverte d'Anne-Marie Boucher, responsable des communications et de l'action sociopolitique au RRASMQ, parue dans La Presse, le 6 mai 2020

« Parler pour vrai », c'est le thème de cette semaine de la santé mentale, organisée du 4 au 11 mai par l'Association canadienne de la santé mentale. Du côté du Mouvement santé mentale Québec, on lance également la campagne « Ressentir, c'est recevoir un message ». Ces deux campagnes tombent à point : nous n'avons peut-être jamais, collectivement, ressenti autant ce manque, ce creux : celui du contact humain. En ce début mai, nous entamons une huitième semaine de « distanciation sociale » lors de laquelle plusieurs d'entre nous auront dû se priver de la présence de nos parents, de nos collègues, de nos ami.e.s, de nos enfants, et ce, pour sauver des vies.

Pour d'autres, c'est aussi la précarité économique qui s'est ajoutée au tableau : perte d'emploi ou mise au chômage temporaire, inquiétude quant à la reprise normale des activités de notre employeur... Alors que l'endettement des ménages préoccupait déjà, alors qu'une crise du logement inédite nous pendait au bout du nez, ce maudit virus est venu semer la pagaille dans une situation financière déjà difficile pour plusieurs.

Dans cette crise, nous sommes nombreux à « ressentir » beaucoup : du stress, de l'anxiété, de l'inquiétude, comme en témoignait un sondage Angus-Reid publié la semaine

dernière. Mais on ressent aussi une infinie gratitude à l'égard des soignant.e.s qui sont là à risquer leur santé dans des conditions de travail particulièrement indignes.

Nous ressentons également de la solitude, parfois un sentiment d'être à l'écart du monde, d'être inutiles. Ces émotions, dans les ressources alternatives en santé mentale, on connaît. Plusieurs personnes qui fréquentent nos groupes, peinant à s'insérer dans le marché de l'emploi, se retrouvent à recevoir des prestations d'aide sociale. Parlons vrai : apprivoiser la solitude et la pauvreté, elles en sont expertes. La gestion du frigo vide à partir du 15 du mois

aussi, elles connaissent. La résilience, elles pourraient l'enseigner à l'université. Ressentir un stress élevé, vivre avec un syndrome de stress post-traumatique : c'est parfois leur lot depuis l'enfance. Et ces personnes qui, normalement, fréquentaient ce lieu accueillant que sont les ressources alternatives; n'y ont plus accès depuis le 13 mars.

Mais bon, heureusement qu'il y a les moyens de communication, qu'il y a internet ! C'est vrai qu'il y a foison d'ateliers virtuels de toutes sortes: yoga, cohérence cardiaque, groupes de parole et d'entraide, dont les groupes d'entendeurs de voix... Mais parlons vrai: de nombreuses personnes n'y ont pas accès. Quand on (sur)vit avec la prestation d'aide sociale, la facture pour le téléphone ou l'internet, on oublie. Et c'est sans compter les difficultés d'utilisation d'un téléphone intelligent quand on est atteint de tremblements (effet secondaire de plusieurs psychotropes)... Heureusement, les intervenant.e.s qui oeuvrent dans les ressources alternatives déploient des formes d'accompagnement par téléphone (ou parfois à la porte ou par courrier) pour rejoindre tous leurs membres et n'abandonner personne à la solitude. Parce que la solidarité et l'entraide font partie des valeurs centrales du mouvement communautaire.

« Cette crise de la COVID-19 nous donne l'occasion, présentement, de mieux comprendre et de ressentir l'importance de certaines choses en nos vies, de choses qui nous manquent cruellement(...) et encore plus fortement, nous ressentons, pour parler vrai, de la colère à l'égard de ce monde politique qui a, pendant des années, négligé ce qui comptait vraiment. »

Cette crise de la COVID-19 nous donne l'occasion, présentement, de mieux comprendre et de ressentir l'importance de certaines choses en nos vies, de choses qui nous manquent cruellement : la présence d'un être cher, la douceur de la peau d'un.e aimé.e, les réunions entre amis, le partage, l'entraide vécue quotidiennement. Pour les parents qui travaillent, coincés entre délais professionnels et besoins des enfants, c'est le *village* qui fait défaut, ces personnes sur qui on pouvait compter pour éduquer, soigner, accompagner nos tout-petits et nos plus grands. Dans certains endroits du Québec où l'accès aux espaces verts est désormais limité ou interdit, on ressent également le manque de la verdure, de l'humidité fraîche des bois, des chants d'oiseaux et du parfum de la terre.



© Aide, Clément de Gaulejac, 2020

Et encore plus fortement, nous ressentons, pour parler vrai, de la colère à l'égard de ce monde politique qui a, pendant des années, négligé ce qui comptait vraiment : des soins respectueux et accessibles pour tous et toutes,

une vie digne pour les personnes vieillissantes, des logements de qualité et des quartiers verts pour y vivre pleinement, des conditions de travail permettant (notamment aux soignant.e.s) de conserver la santé, de la sécurité face aux aléas de l'économie... Ces déterminants sociaux de la santé mentale, essentiels pour une société en santé, ont été trop longtemps négligés. Parlons vrai: nous espérons que cette crise nous permettra, collectivement, de nous serrer davantage les coudes, de réfléchir aux inégalités sociales de santé et de réinvestir (parce que c'est là que se situe l'essentiel) dans ce que nous *ressentons* et considérons comme étant le plus important. Et d'infléchir, durablement, la courbe de la souffrance psychologique qui, ces temps-ci, monte en flèche. ●



© RRASMQ

Le confinement tel qu'on l'a connu

Par Léa MacKechnie-Blais, intervenante au Centre de soir Denise-Massé

Le confinement tel qu'on l'a connu pendant près de quatre mois semble bientôt tirer à sa fin. Malgré les difficultés que « l'encabanement » et l'isolement aient entraîné pour bien des gens, je ne peux m'empêcher de ressentir une certaine nostalgie face à la fin de cette étape. Je vous rassure, la nostalgie du confinement n'est pas liée à la quarantaine en tant que tel. Hélas, ce sentiment de joie parsemé de tristesse naît plutôt de la nature de mon travail qui s'est vue modifiée pendant la fameuse pandémie dont on a tant parlé.

Étant moi-même intervenante sociale, je travaille dans un centre où notre mission principale est de briser l'isolement des gens qui fréquentent notre organisme. Un mes rôles est de les accompagner dans le présent, les aider à se concentrer sur l'ici et le maintenant. Ça peut avoir l'air simple dit de même que de « gérer son quotidien », mais les embûches s'empilent rapidement lorsqu'on fait partie d'une classe sociale très souvent victime d'étiquettes et de préjugés de toutes sortes.

Néanmoins, pendant le confinement, j'ai eu la chance de redécouvrir les membres du centre pour lequel je travaille. Pour répondre au sentiment d'isolement qui se faisait présent bien avant l'apparition de la COVID, mes collègues et moi avons commencé à faire des sui-

vis téléphoniques puisque notre centre se voyait fermé pour une période indéterminée. L'idée derrière était de garder un lien avec nos membres et de s'assurer qu'ils ne manquaient de rien dans un contexte si particulier comme celui qu'on traversait. Tout ceci était déstabilisant pour plusieurs raisons, dont la principale étant que les suivis ne font pas normalement partie de notre travail.

Soudainement, j'avais un rapport individuel auprès de personnes que je côtoie normalement en contexte de groupe. Cette nouvelle dynamique représentait en quelque sorte un vent de nouveauté dans un moment de ma vie où les journées se différenciaient difficilement entre elles. Hebdomadairement, j'avais une liste de vingt membres à appeler. Certains appels duraient

dix minutes, d'autres s'étiraient jusqu'à une heure. Pour certains, le *small-talk* était la marche à suivre alors que pour d'autres, ces appels donnaient lieu à des échanges où la remise en question et de belles capacités d'introspection se manifestaient. Il m'arrivait régulièrement d'être émue face à leur résilience que je n'ai jamais eu à développer du simple fait que nos réalités sociales soient si distinctes et ce, malgré que l'on partage la même ville de résidence. Pendant quatre mois, je les appelais et ce rapport privilégié me permettait de témoigner en première ligne des réflexions et nombreuses sensibilités de ces personnes.

Puisque le mandat de notre organisme ne nous permet pas de faire de plan d'intervention, mon sentiment d'impuissance se faisait sentir régulièrement. Face à des émotions difficiles à gérer de leur part, mes meilleurs alliées se retrouvaient presque exclusivement à être l'empathie et l'écoute active. Je me suis souvent sentie « poche » de ne pouvoir offrir que de l'écoute. Et pourtant, pour quelqu'un qui ne reçoit aucun autre appel pendant la semaine, on a tendance à l'oublier, mais l'écoute sans jugement, ça vaut de l'or.

C'est si simple et pourtant si important.

De cela, s'ensuit un autre thème un peu plus délicat : **les fameuses limites.**

Dans un contexte aussi particulier, jusqu'où est-il permis d'aller dans nos interventions alors que les appels de suivis ne font habituellement jamais parties de nos tâches ? Jusqu'où peut-on révéler des informations sur soi sans dépasser la *limite* ? Bien que je sois intervenante et que les appels faisaient partie de mon travail, comment est-ce possible de ne pas créer de lien un peu plus intime lorsqu'on se retrouve chacun chez soi lors du moment de l'appel ? Est-ce possible pour le membre de ne pas croire que l'intervenante l'appelle peut-être un peu parce qu'elle en a envie ; surtout lorsque l'autre a un réseau limité, voire inexistant... ? Après tout, on faisait mutuellement partie du quotidien de l'autre.

Plusieurs appels me touchaient beaucoup. Et en toute transparence, certains d'entre eux me faisaient aussi plaisir.

Alors que le Centre prépare tranquillement sa réouverture, les suivis téléphoniques tirent à leur fin. On en est à l'étape de l'annoncer aux membres et remonte à la surface tout un mélange d'émotions.

- *Salut, Damien (nom fictif), c'est Léa. Est-ce que je te dérange ?*
- *Pas besoin de me dire t'es qui, t'es la seule qui m'appelle ! Tu me déranges pas, j'attendais justement ton appel ! Comment tu vas ?*
- *Haha ! Ça va, ça va, merci. Damien, je t'appelle aujourd'hui pour prendre de tes nouvelles, évidemment. Mais aussi pour t'annoncer que les suivis téléphoniques vont bientôt se terminer. Le Centre va bientôt ouvrir et on va devoir se concentrer là-dedans d'ici la réouverture. Mais t'sais, tu peux toujours nous appeler si t'as envie de jaser. On arrête pas d'exister juste parce qu'on ne t'appelle plus.*
- *Ah, ok. Ouais, je comprends, c'est normal, vous avez beaucoup de travail à faire. En tout cas, pour ma part, ça m'a fait énormément de bien de t'avoir à mes côtés pendant cette période qui n'a pas toujours été facile. Maudit que je me trouve chanceux d'avoir eu droit à ça.*
- *Oh, ça me touche que tu me dises ça. C'est réciproque, tu sais. Ça m'a aussi fait plaisir de pouvoir échanger avec toi. Mais t'sais, de toute façon, on va se revoir au Centre, hein ?*
- *Ouais, j'irai peut-être faire un tour. On verra. En tout cas Léa, je te souhaite beaucoup de bonheur. Prends soin de toi.*
- *Merci, toi aussi prends soin de toi. À bientôt.*

Bien que les appels individuels soient nés d'un besoin vécu des membres, je suis reconnaissante de cette expérience de travail inhabituelle pour moi. Celle-ci m'aura permis de renforcer ma sensibilité face à la réalité de ces personnes dans un contexte où justement, on avait le temps de prendre le temps. ●

AOÛT 2020

Journal de pandémie

On prend notre élan face à l'automne... est-ce que la deuxième vague aura lieu, avec la réouverture de toutes écoles? Devrons-nous nous reconfiner? Est-ce que le port du masque suffira à nous protéger de manière à garder le contrôle sur les éclosions?

Du côté de l'équipe du Regroupement, on fait notre retour progressif à nos postes de travail, en se demandant constamment : fait-on preuve de suffisamment de prudence? Devrait-on ouvrir davantage nos bureaux? On prépare aussi les derniers détails de ce numéro spécial COVID, en sachant qu'il ne représente pas l'ensemble des expériences vécues, mais qu'il permet de témoigner de quelques-unes des expériences traversées par les personnes qui fréquentent ou qui oeuvrent dans les ressources alternatives au Québec. La pandémie aura partiellement mis à mal nos pratiques collectives d'entraide, nous aura forcé à nous questionner sur ce qui compte vraiment, et exigera encore de nous de nouvelles adaptations.

Mais nous espérons de tout coeur que nous saurons demeurer bien ancrés dans nos valeurs et nos manières de faire alternatives, malgré la peur qui parfois nous porte à nous distancer les uns des autres.

En envoyant ce numéro sous presse, nous demeurons convaincu.e.s que la vision et les pratiques alternatives sont vectrices de solidarité et de changement, et qu'elles sont un puissant antidote face à la peur de l'autre, face à l'isolement et à la croissance des inégalités sociales.

En route vers le prochain numéro

Vers une juste place de la médication et l'accès aux alternatives

Dans le prochain numéro de L'autre Espace, nous souhaitons entendre parler de la manière dont nous abordons la place de la médication et des alternatives dans nos ressources et la société? Nous nous intéresserons aux raisons de demeurer vigilant.e.s face à la médication, aux moyens adéquats pour accompagner les personnes souhaitant faire des démarches de diminution ou de sevrage. Nous ferons également place aux alternatives à la médication, aux « médecines personnelles » de ceux et celles qui choisissent de vivre avec moins ou pas de médication.

Le comité éditorial vous invite à nous faire part de vos idées et intentions de participer au prochain numéro de la revue dès qu'il vous plaira. Il encourage et souhaite soutenir l'expression du plus grand nombre d'intéressé.e.s à la revue. N'hésitez pas à nous contacter !



**... SI ON M'OFFRE AUTRE
CHOSE QUE DES PILULES**

27

L'autre Espace

La revue du RRASMQ, Automne 2020 — Vol. 11 Hors-série



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*