

LA MISSION DU RAIDDAT

Aucun de nous ne peut se sauver seul...

Extrait d'une citation de Jean-Paul Sartre

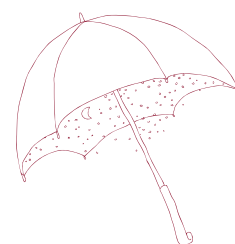
Le RAIDDAT s'adresse à tout individu qui, peu importe ses difficultés d'ordre émotionnel ou autre, veut être considéré d'abord et avant tout comme une personne et un citoyen à part entière.

Le projet du recueil *L'Avis mental* fut pour le RAIDDAT une expérience enrichissante, surtout par la création d'un poste de Rédacteur pour une personne souffrant de santé mentale. Pour cette personne ce fut aussi un projet d'employabilité, bravo à Jean-François pour une histoire achevée.

Pour nos membres ce fut une réussite car souvent les gens atteints de maladie mentale sont exclus de la vie communautaire. Ce projet a cherché tout particulièrement à leur ouvrir des portes, à faire profiter les autres de leur vécu et de leurs talents, et à permettre la création de liens et d'amitiés dont chacun a besoin pour garder un bon état mental.

Nous avons aussi les préalables nécessaires pour garantir le succès de cet ouvrage. Grâce aux relations et aux partenariats formés tout au long du projet, on a pu rassembler des personnes qui autrement ne se seraient jamais rencontrées. Voilà donc une nouvelle façon d'ouvrir les portes de la collectivité à des personnes marginalisées.

Bonne lecture!
France Riel, directrice
RAIDDAT





PRÉFACE

À ces grandes personnes qui ont bien besoin d'être consolées
St-Exupéry, *Le Petit Prince*

C'est à écrire sur moi-même et mon cheminement dans la vie, c'est à côtoyer des gens avec un problème de santé mentale dans les milieux de rassemblement, comme le Pont de Rouyn-Noranda, que l'idée m'est venue d'un petit recueil de témoignages, de confidences, de partages avec ceux et celles qui, comme moi, à un moment de leur vie, ont fait la brutale découverte de la maladie mentale.

Les rencontres ont eu lieu en toute simplicité, malgré mon appréhension, car j'ignorais si un tel projet allait plaire et inciter des personnes à partager des moments de vie d'une importance considérable pour elles comme pour moi. Ceux et celles qui ont répondu à mon invitation ont toute ma gratitude pour la générosité dont ils-elles ont fait preuve en acceptant de lever le voile sur leur propre expérience de vie, sur ce mal-être profond et douloureux qui est d'avoir à vivre quotidiennement avec une problématique en santé mentale. Certains d'entre eux sont revenus deux ou trois fois pour exprimer davantage leur détresse, leur difficulté à vivre, mais aussi leur espoir dans une vie plus équilibrée, satisfaisante et heureuse.

À cause des stéréotypes, des tabous, et des nombreux mythes qui existent, les personnes qui souffrent d'un trouble en santé mentale sont, malheureusement, trop souvent marquées du signe de la honte, étiquetées, rejetées, méprisées. Ce stigmate qu'éprouvent les personnes atteintes peut être encore plus

nuisible que la maladie elle-même. En conséquence, nombreuses sont celles qui se refusent à demander de l'aide. Elles subissent davantage de souffrances alors que :

La plupart des maladies mentales peuvent être traitées efficacement.

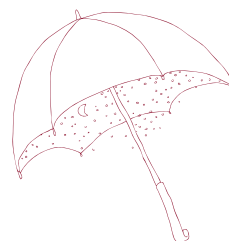
Plus il y aura de gens informés sur les différentes problématiques en santé mentale – un Québécois sur six souffrira d'un trouble mental au cours de sa vie – plus la chance de se faire soigner rapidement et de vivre une vie stable et harmonieuse sera possible.

Il est pensable et réalisable aussi, comme c'est le cas de certains témoins dans ce recueil, de réintégrer le marché du travail, de reprendre des études, de s'engager dans la création d'une entreprise, dans la création artistique, dans un travail social, ou de mener une vie active dans une saine retraite. Pour ceux dont la mauvaise santé physique s'ajoute à une problématique en santé mentale – les empêchant de travailler à l'extérieur – il existe des moyens de se sentir mieux et de faire face à la souffrance et à la solitude, avec le secours d'une médication équilibrée et l'aide d'organismes qui apportent un soutien continu dans leur milieu de vie.

Les personnes qui sont affligées d'une maladie mentale ne doivent pas être diminuées ni blessées ni insultées. Elles ont droit à la compréhension et au respect de tous.

Ce recueil est un aveu... et une réalité.

Jean-François Delisle-Roy
Responsable du projet
RAIDDAT



« Le parapluie, symbole de protection, **mission première du RAIDDAT**. Ce parapluie forme une sorte de sphère à l'intérieur, espace social, d'accueil et de CŒUR duquel peut se dégager la joie de vivre liée à la santé mentale. »

- Norbert Lemire, artiste peintre

Porteur d'espoir



« En bas, à droite, je vois la maladie mentale – le feu – qui cherche à brûler un individu, alors qu'au-dessus de sa tête il y a ce **parapluie protecteur** qui, paradoxalement, bloque la montée du feu et déverse une **PLUIE d'étoiles**, laquelle éteindra les flammes ou, à tout le moins, les diminuera. Cette bulle protectrice est intégrée à l'individu, lui appartient et lui permettra de voir clair dans sa démarche, d'abord grâce à la lune, puis éventuellement dans la pleine lumière du soleil. Ainsi mon regard impressionniste de ce tableau. »

- Jacques Labrie, psychiatre

« Quand quelqu'un vient dans un bureau de psychanalyste ou de psychologue, chez un psychiatre ou dans un groupe de travail, souvent il n'est pas une personne, il est une maladie. Il se prend pour une maladie. On va lui dire : *Tu prends ça bien trop au sérieux. Tu es un être humain qui produit un symptôme de violence, de dépression, de désespoir, mais c'est parce que tu es malheureux, et on va regarder les sources de cela. Et si tu retrouves le goût à la vie, peut être que le symptôme va disparaître et peut-être qu'il va rester, mais il n'aura plus la capacité de te définir.* Cette personne n'arrivera plus à dire : *Je suis juste épilepsie, ou juste maladie,* parce qu'elle aura redécouvert ses capacités créatrices et qu'elle saura qu'elle a dépassé largement cette définition. Elle saura que la maladie était un accident de parcours qui est survenu pour la ramener sur la voie d'elle-même. Et cela contre toute apparence, dans la logique profonde de l'être qui possède en lui-même un talent inné pour le bonheur, un talent que chacun de nous passe son temps à oublier. »

Extrait du texte de Guy Corneau tiré du livre *Le grand mal ou l'angoisse de vivre*

CE SERA TOUJOURS NOTRE ENFANT

L'amour ne voit pas avec les yeux, mais avec l'âme

Hubert Aquin

L'apparition de la maladie mentale modifie la vie de la personne atteinte et de son entourage : personne ne choisit cette maladie ! Mais à partir de là, les parents peuvent faire une différence et aider le malade à contrôler sa maladie.

Il faut être proactif, aller chercher de l'aide, cogner à des portes, parfois poser des gestes difficiles... mais surtout demeurer positif et garder espoir !

L'isolement n'est pas une solution, il faut en parler et garder la tête haute : c'est une maladie !

Le suivi par des professionnels, la médication et le support des parents, la famille et l'entourage du malade sont des outils importants pour permettre à celui-ci de retrouver et de maintenir une bonne vie.

Les différents professionnels sont là pour aider la personne atteinte, d'abord à bien comprendre sa maladie et les impacts de celle-ci.

Ils sont également en mesure de lui faire accepter qu'une médication appropriée et son engagement personnel sont nécessaires pour lui permettre de tenir sa maladie à l'écart.

Les parents ont intérêt à maintenir une communication régulière avec ces professionnels, à s'intégrer positivement dans le processus du traitement de la maladie et surtout à leur faire confiance... eux aussi veulent le bien-être du malade.

Notre responsabilité de parents consiste davantage à accompagner le malade, à l'encourager à persévérer et à se donner de petites victoires régulières (pour refaire son estime et sa confiance), à l'aider à développer son autonomie et sa responsabilisation personnelle, à respecter ses nouvelles limites imposées par sa maladie et bien sûr à faire savoir à notre enfant qu'il pourra toujours compter sur nous et que nous l'aimons et l'aimerons toujours! Ce sera toujours notre enfant!

Regarder vers l'avant demeure la seule option pour aider la personne atteinte à faire une bonne vie!...

Suzanne Coutu et Ghislain Beaulieu