

# Le Pertinent

Avril 2023 Vol. 32 No 1

*Bon printemps  
à tous!*



**Auto-Psy (Région de Québec)**  
Groupe d'action communautaire autonome  
de promotion et de défense individuelle et  
collective des droits en santé mentale

## Bonjour!

Le voici, le voilà! Le numéro tant attendu du Pertinent post-pandémie. Vous y trouverez un thème central aux droits sociaux : la confidentialité. Si vite brisée, elle est pourtant le premier signe de respect et de confiance pour un lien professionnel durable. Une protection à la dignité et à l'honneur. Nous vous présenterons ensuite un autre organisme communautaire lié comme nous aux ressources alternatives, et qui perdure depuis plusieurs années : L'Amarrage. Le poème d'une de nos membres termine cette édition sur une note pleine d'espoir.

Nous avons ajouté au verso, un deuxième jeu basé sur le déchiffrement. C'est un excellent exercice de mémoire et de patience qui fera le bonheur de vos matinée-café et vous aurez aussi les réponses de notre célèbre jeu des différences!

Bonne lecture et au plaisir de vous lire aussi, où toutes vos contributions sont les bienvenues!

*Diane Soulard-Raby*



*Votre participation à ce journal serait très appréciée!*

*Une idée ou un petit mot suffit!*

*Écrivez-nous!*  
auto-psy@videotron.ca

### **DANS CE NUMÉRO :**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Page 2</b>   | <b>La puissance des mots</b>  |
| <b>Page 3</b>   | <b>Chronique « ALTERNATIVE » :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>L'amarrage</i></li></ul>  |
| <b>Page 4-5</b> | <b>Chronique « DROITS ET RECOURS » :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Droit au secret professionnel et à la confidentialité</i></li></ul> |
| <b>Page 6</b>   | <b>Chronique « LIBRE-EXPRESSION » :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Les préjugés font mal</i></li></ul>                                  |
| <b>Page 7</b>   | <b>Jeu des différences</b>  |
| <b>Page 8</b>   | <b>Jeu de déchiffrement</b>   |

# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR AUTO-PSY

## La puissance des mots face aux maux

Être membre d'Auto-Psy demande du courage. En tant que membre, j'affirme un volet de moi qui est ou a été affecté. Car un membre, s'il n'a pas souffert d'un diagnostic de santé mentale, peut avoir été atteint ou même souffrir encore du diagnostic d'un de ses proches ou d'une personne importante à ses yeux.

Vous me direz :

« Mais allons, on ne souffre pas d'un diagnostic! »

**Mais non, c'est bien vrai, on souffre de l'impact de ce diagnostic dans nos vies. Le diagnostic, c'est juste le nom, l'appellation de cette souffrance pour les spécialistes.**

Par cette simple boutade, je prends un moment pour vous faire un beau parallèle, vous donner une image pour vous sortir du jugement, de l'étiquette et, de la catégorisation réductrice.

Les mots ont cette force, ne vous laissez pas bernier.

Avec cette nouvelle idée en tête, je poursuis mon cheminement. Quand vous parlez de vous-même avec une autre personne, est-ce que vous abordez votre santé mentale en la réduisant à cette étiquette? Cette fameuse catégorie de trouble de la santé mentale qu'on vous a sorti à un moment de votre vie où vous étiez au plus mal? Dans ce même ordre d'idée, vous arrive-t-il de vous défilier en vous disant : « Je ne peux pas faire ça! », « Je suis trop fragile surtout avec cet état de fait dans ma vie! »?

Je ne vous juge pas. Je suis aussi passée par là. Moi aussi je suis membre d'Auto-Psy. Moi aussi je me suis qualifiée,... ou disqualifiée de malade de ceci et d'incapable de cela. Moi aussi je prends mon courage à deux mains plus souvent qu'à mon tour. Ma tête me joue des tours.

Mais le cerveau est étonnant. Il permet des circuits de secours en nombre exceptionnels. Il permet des nouveaux chemins pour compenser ceux qui sont défectueux. Cela ne se fait pas instantanément, mais c'est souvent possible dans certains cas. C'est un peu comme si un doigt vous poussait à la place de celui que vous auriez perdu!

Alors quand vous pensez à vous-même, en tant que malade de ceci, ou dans l'état de cela, avec hyperactivité ou pas, vous vous réduisez vous-même et vous fermez un champ de possibilités qui s'offre à vous. Vous conservez un discours mental qui vous enferme dans une prison intérieure. Avec quelques efforts et de l'entraînement, vous pouvez surmonter cette épreuve et vous faire une vie à votre image. Que ce diagnostic n'envahisse plus votre vie, mais qu'il soit simplement un trait parmi tant d'autres. Ne soyez pas votre bourreau, affirmez votre beauté toute entière.

*Diane Soulard-Raby*



Technique du Kintsugi pour réparer les objets cassés (<https://www.abacor.fr/kintsugi/>, consulté le 7 mars 2023)

# CHRONIQUE « Alternative »

## Connaissez-vous l'Amarrage ?

l'amarrage

Vous vous souciez de votre bien-être émotionnel, vous voulez vivre une expérience unique et enrichissante, l'Amarrage pourrait vous convenir.

Située à Val-Bélair, cette ressource alternative en santé mentale offre des ateliers psychoéducatifs. Vous pouvez les suivre en interne, en externe ou via Zoom.

Il y a douze thèmes et la démarche dure douze semaines. Vous allez explorer vos besoins, entendre vos émotions et améliorer votre communication. Plusieurs émotions sont abordées:

la colère, la tristesse, la peur, la culpabilité, la joie, etc. Au cours du processus, vous serez accompagné par une personne professionnelle et bienveillante.

Si votre rétablissement vous intéresse, l'Amarrage peut vous satisfaire. C'est un investissement de trois mois mais cela en vaut la peine. Je l'ai vécu cet été et cela a été salutaire. L'Amarrage s'appelait auparavant le centre de croissance Renaissance.

**Francine Tourigny**



Crédit photo : fr.freepik.com

# CHRONIQUE « Droits et recours »

## Droit au secret professionnel et à la confidentialité

---



Le droit au secret professionnel et à la confidentialité s'inscrit dans la Loi sur la santé et les services sociaux. Ce droit vise principalement à assurer aux personnes utilisatrices de services que des informations les concernant, mis à part quelques exceptions, ne seront pas communiquées à de tierces personnes sans leur consentement. Ce droit vise d'abord et avant tout à respecter le droit fondamental de toute personne à sa vie privée telle que reconnue dans la Charte des droits et libertés de la personne.

### Qui sont tenus à respecter ce droit ?

Ce droit vise tout professionnel de la santé et tout autre employé susceptible de connaître des informations concernant l'état de santé des usagers ou recevoir des confidences de celui-ci dans le cadre de leurs fonctions. Dans le cas des professionnels, on parle de leur obligation au secret professionnel qui se retrouve également dans leur code de déontologie. Tandis que dans le cas d'autres employés, on fait référence au principe du respect de la confidentialité.

### Quelques exceptions

#### *Dans une situation d'urgence*

Si des professionnels ont des motifs sérieux de croire qu'une personne risque des blessures graves ou est susceptible de commettre un acte suicidaire ou de violence envers autrui, ceux-ci peuvent communiquer ces renseignements à des membres de son entourage ou encore à son représentant légal, s'il y a lieu.

#### *Pour la protection de la santé publique*

Certaines informations peuvent être également communiquées dans les cas où une personne a reçu un diagnostic d'une maladie à déclaration obligatoire telle que, à titre d'exemples : la fièvre Ébola, la variole, etc.

Mentionnons que ces exceptions sont très restreintes et ne s'appliquent que dans des circonstances très précises. Si une telle situation se produit, ce sont uniquement des personnes autorisées par le directeur de l'établissement ou du directeur des services professionnels qui obtiendront la permission de communiquer des renseignements à des tiers et ce, selon certaines conditions et modalités qu'ils seront tenus de respecter.

### Lignes directrices guidant la gestion et la prestation des services

Comme tout autre droit prévu dans la loi sur la santé et les services sociaux, son application doit se faire selon le principe que la raison d'être des services est la personne qui les requiert. Aussi, dans une situation où des proches souhaiteraient avoir des informations concernant l'état de santé de la personne suivie par un professionnel de la santé, c'est cette personne qui doit donner son consentement ou non à la transmission des informations demandées à ces tiers.

## Vos recours

Comme tout autre droit relevant de la Loi sur la santé et les services sociaux, si vous croyez que votre droit au secret professionnel et à la confidentialité n'a pas été respecté, vous pouvez vous adresser en premier lieu au commissaire à la qualité des services et aux plaintes de l'établissement.

## Voici deux illustrations de l'exercice du droit au secret professionnel.

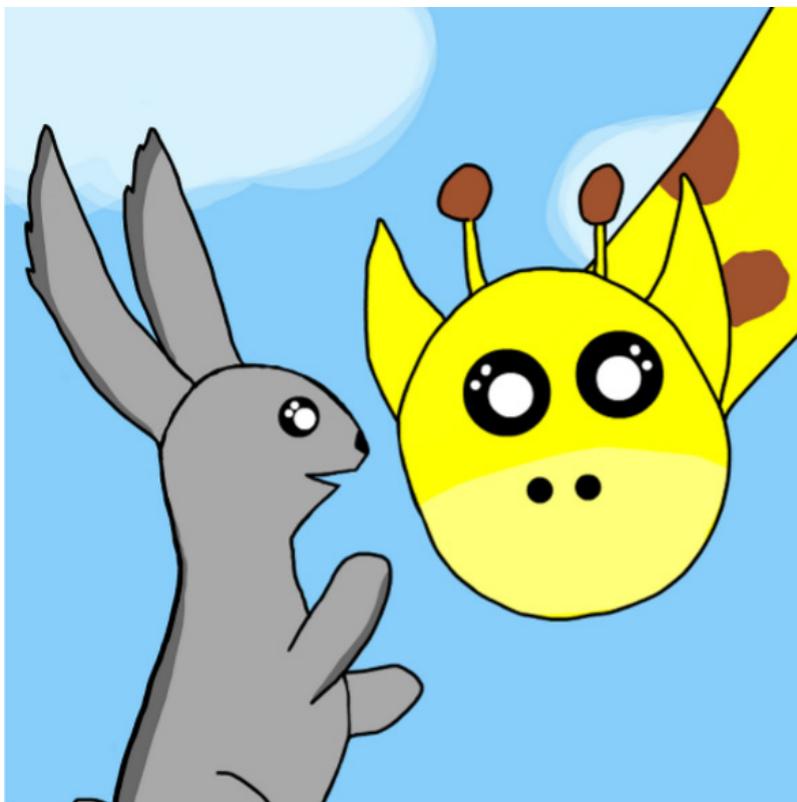
Jean est suivi en psychiatrie et réserve ses confidences à son psychiatre seulement. Ses parents voudraient savoir ce qui se passe à l'intérieur de lui. Ils demandent donc au psychiatre de leur parler de leur fils. Celui-ci leur répond qu'il lui faut l'autorisation de Jean pour le faire. Il demande la permission à Jean qui accepte. Ce dernier réalise que contrairement à ce qu'il pensait ses parents étaient intéres-

sés par son vécu. C'est alors le début d'une nouvelle relation avec sa famille.

André fait comme Jean et réserve ses confidences à son psychiatre. Ses parents veulent en savoir plus sur sa vie. Ils passent par le psychiatre de leur fils qui leur répond qu'il lui faut la permission d'André. Ce qu'il fait mais André refuse. André va de mal en pis. Au début, ses parents en veulent au professionnel. Bientôt ils réalisent que le psychiatre ne peut agir autrement étant donné le refus d'André de lever le secret professionnel.

Qui a tort Jean ou André? Peu importe, ils ont exercé un droit, celui de protéger leur relation thérapeutique de toute intrusion non désirée. Qu'on soit en santé physique ou mentale, le principe est le même.

*Francine Genest et Yvon Boisclair*



# CHRONIQUE « Libre expression »

## Les préjugés font mal

---

Des mots blessants sur mon être  
Émis souvent par ignorance  
Alors mieux me connaître  
Affaiblit ma souffrance

Ils ne sont jamais agréables  
Et ils apportent de la confusion  
De quoi suis-je capable?  
Voilà une piste de solution

Ensemble on peut travailler  
À créer la confiance  
Chacun possède sa beauté  
Chacun porte sa puissance

Je suis là avec mon bagage  
Qui grandit avec l'âge  
Miser sur mes possibles  
Me paraît plus accessible

Communiquer est un art :  
Quand je laisse grandir l'estime  
Je sors de l'immense brouillard  
Avec la joie en prime

Ainsi je répons aux préjugés  
En misant sur mes qualités  
Je relève la tête bien haute  
Et je remonte la côte

Je change mon attitude  
Je ne suis plus victime  
Je nourris mon bonheur ultime  
Du positif, je prends l'habitude

Les préjugés me font évoluer  
Avec le groupe, j'ai réfléchi  
De mes blessures, j'ai émergé  
Mes humeurs se sont enrichies

Chacun m'apporte sa sagesse  
De la fierté, il me reste  
Des paroles plus vraies  
Ont remplacé ces quolibets

Ma valeur, je la puise  
À l'amitié des rencontres  
Fini la vive crise  
Où j'avais de la honte

L'espoir naît des relations  
Où je ressens de belles émotions  
J'ai soif de liberté  
Pour mieux m'assumer

De la noirceur, a crié la lumière  
De la magie, je peux faire  
En accueillant mes opportunités  
Je crée une vie d'humanité

Le monde est riche d'aventures  
Je m'accroche à mon armure  
Et je combats les inégalités  
En recherchant ma vérité

Ainsi mon poème s'achève :  
Votre vie est remplie de déci-  
sions ;  
Ayez toujours un rêve  
Qui propulse votre transforma-  
tion.

**Francine Tourigny**



# TROUVEZ LES 10 DIFFÉRENCES

---



