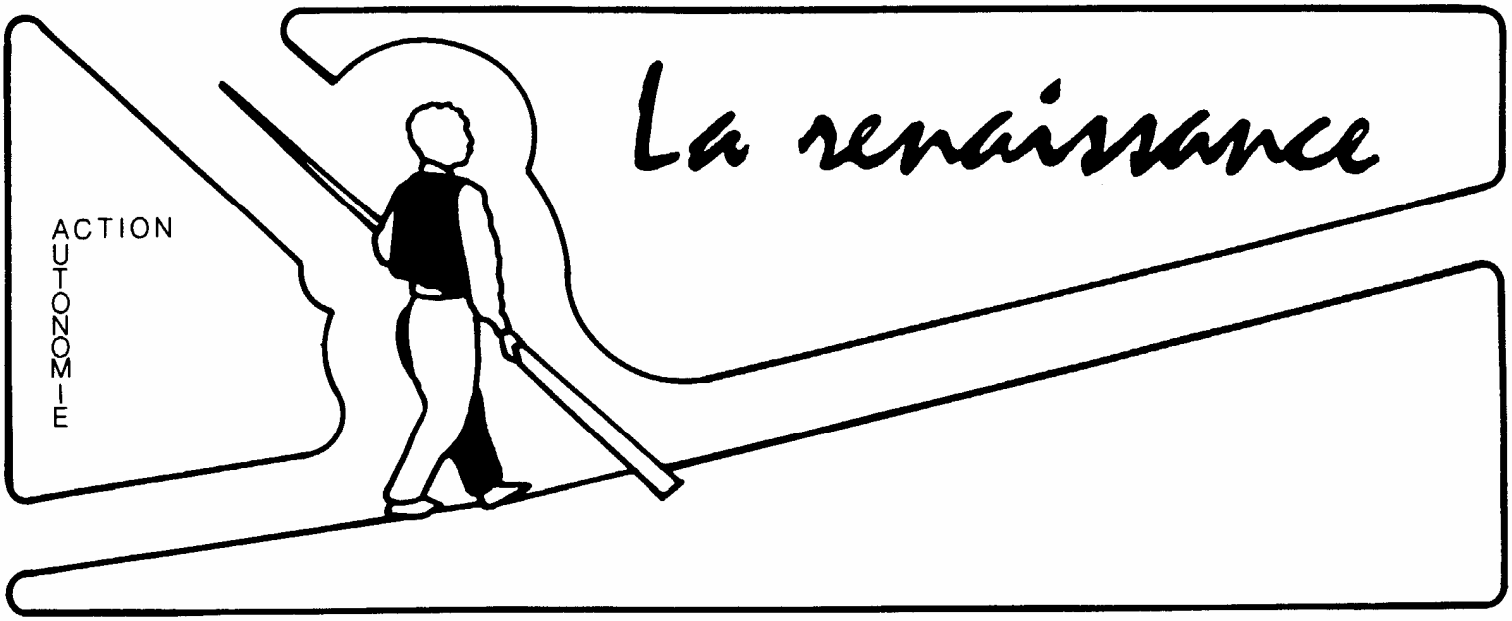


Volume 27 avril 2020 Numéro 2

Espoir et solidarité à l'ère du Covid-19

Mots de la présidente et de la coordonnatrice

Dossier: Droits en santé mentale

Action Autonomie collabore à une formation sur les droits en santé mentale qui pourra être suivie partout au Québec

Un projet pour jeunes adultes !

Des ateliers de création et de revendication de défense des droits

Boîte à outils covid-19

Nouvelle ligne d'écoute

Pairs aidants J'ÉCOUTE

Distanciation physique
Solidarité sociale

La Renaissance

La Renaissance est le bulletin d'information d'Action Autonomie, le Collectif de défense des droits en santé mentale de Montréal. La Renaissance est un bulletin trimestriel. Il se veut un outil d'information sur les droits et recours en santé mentale ainsi que sur les activités, les recherches et les actions menées par Action Autonomie. Les opinions émises dans le bulletin n'engagent que leurs auteurs. Toute reproduction de texte est encouragée à la condition d'en mentionner la source.

Comité journal

Roger Boisvert
Anne-Marie Chatel
Denis Morneau
Huguette Doyon
Ghislain Goulet
Marc-André Jobin
Francine Santerre Dupuis
.

Collaborateurs, collaboratrices

Nicole Cloutier *Pierre-Étienne Létourneau*
Jean-François Plouffe *Marie-Ève Sirard*

Production

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

Pour plus de renseignements, communiquer avec:

Action Autonomie
"La Renaissance"
3958 rue Dandurand, 3ième étage
Montréal, Qc H1X 1P7
Téléphone: 525-5060
Télécopieur: 525-5580
www.actionautonomie.qc.ca
lecollectif@actionautonomie.qc.ca

Crédit s photo:
Pixabay
RRASMQ

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, deuxième trimestre 2020

Vous voulez participer à

La Renaissance

Prochaine parution: juillet 2020
Date de tombée
pour les articles: juin 2020

Le Billet doux

Une chronique pour vous. Vous voulez commenter l'actualité; vous voulez en rire; vous voulez tourner en dérision nos dirigeantEs? Cette chronique est pour vous. Faites-nous parvenir vos ***BILLETS*** et on se fera un plaisir de les publier.

Sommaire

Espoir et solidarité à l'ère du Covid-19

Mot de la présidente du conseil d'administration — pages 3 et 4
Mot de la coordonnatrice et salutations de l'équipe — pages 4 et 5

Dossier: Droits en santé mentale

Action Autonomie collabore à une formation sur les droits en santé mentale qui pourra être suivie partout au Québec — pages 6 et 7

Un projet pour jeunes adultes !

Des ateliers de création et de revendication de défense des droits — pages 8 et 9

Coronavirus

Mesures et directives du gouvernement — page 10
Prestations disponibles aux travailleurs et travaileuses — page 10
Boîte à outils covid-19 — page 11
Des ressources pour nous — page 13
Stress, anxiété et déprime — pages 14 à 16
Services offerts par la Croix-Rouge — page 18
Un nouveau service d'écoute — Page 21

Inégaux devant la pandémie

Nous ne sommes pas tous égaux devant la pandémie. — pages 17 et 18

Appel collectif au gouvernement

Pour aider les personnes à faible revenu — pages 19-20

Chroniques

ET PSY ALORS … — page 7

Témoignage — page 20
Poëme **"Le petit virus"** — page 17
Devenir membre d'Action Autonomie — page 19

La renaissance

vol 27 no2, avril 2020

Espoir et solidarité à l'ère du Covid-19

L'inconnu est porteur d'inquiétude et la situation avec le Covid-19 ne fait pas exception. De plus, dans notre inconscient collectif, le souvenir de la grippe espagnole demeure vivace. À l'époque, presque chaque famille y perdit un proche. Ma grand-mère y a laissé son petit frère de quatre ans. Profondément affectée et afin d'honorer sa mémoire, elle nomma un de ses fils du même prénom.

Mais qu'en est-il de la situation actuelle avec le Covid -19. De nos jours, les moyens de préventions sont connus. Nos politiciens ainsi que les responsables de la santé publique nous tiennent informé.es de l'évolution de la situation. Des appels à la solidarité sont lancés et nous nous devons de prendre soin de notre santé physique et mentale. Il faut se le dire et se le répéter: cette situation est temporaire et il faut prendre son mal en patience.

Côté prévention, on nous l'a assez dit; nous devons nous laver les mains plusieurs fois par jour. Nous devons également éviter de sortir sauf pour des cas de première nécessité comme pour aller à la pharmacie et à l'épicerie. Lorsque l'on marche, nous devons aussi garder une distance de deux mètres des autres promeneurs. Les autorités médicales nous ont informé.es des symptômes liés au Covid-19 dont les principaux sont de la fièvre et une toux sèche.

On peut facilement se tenir au courant de l'évolution de la situation. Le premier ministre Legault et la direction de la santé publique font des points de presse tous les jours à 13 heures. On nous affirme que la situation est temporaire. Le gouvernement a pris des mesures afin de contenir la contagion. Que ce soit la fermeture des écoles , des garderies, des centres d'achat, etc.

Il nous faut donc garder espoir. Apprenons à prendre soin de notre moral et cultivons notre solidarité.

La lecture, le dessin, la peinture, l'artisanat ou bien le réconfort qu'apportent nos compagnons à quatre pattes, à nous de trouver ce qui nous fait du bien.

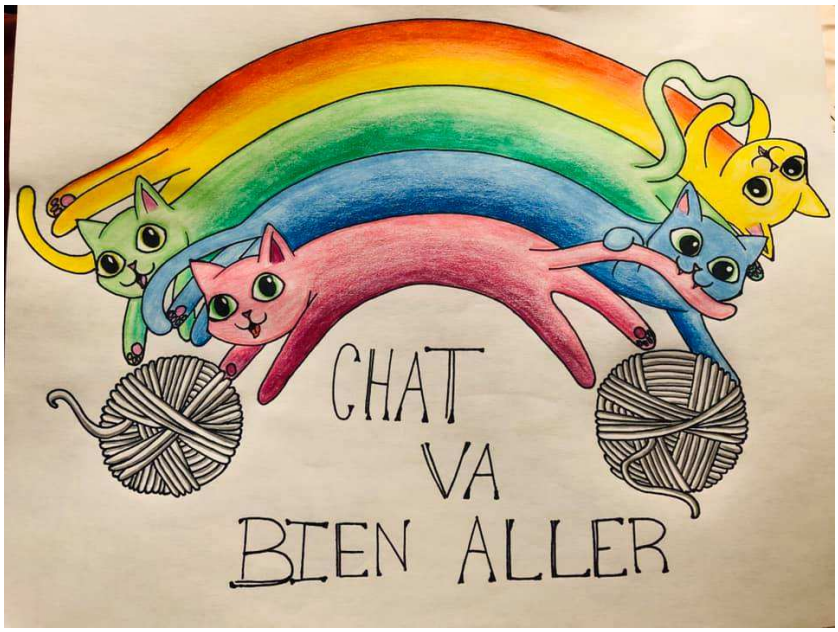
Téléphonons à nos parents et ami.es le plus souvent possible. Pour ceux qui ont internet, faites parvenir des courriels à ceux que vous aimez.
Conserver une certaine routine peut être sécurisant.

Rappelez-vous que si vous faites face à des problèmes de droits, les membres de l'équipe d'Action Autonomie continuent de répondre à vos appels.

Finalement, lorsque cette période trouble se terminera, nous nous retrouverons tous et toutes avec plaisir, les membres, l'équipe et votre conseil d'administration.

Donc à très bientôt et prenez soin de vous!

Anne-Marie Chatel,
Présidente du conseil d'administration



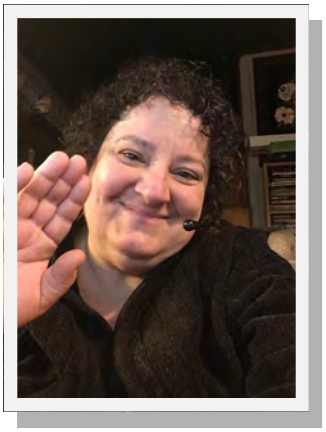
Mot de la coordonnatrice et salutations de l'équipe

Quelle histoire que cette pandémie!

Au-delà de toute l'inquiétude que son arrivée a suscitée pour chacun.e d'entre nous personnellement, comme membres de l'équipe d'Action Autonomie, avec l'accord des administrateur.trices, il a aussi fallu réagir et s'adapter à ces circonstances exceptionnelles.

Les premières directives de la Santé publique exigeant que nous cessions les rencontres de groupes, nous avons dû revoir notre calendrier : la promotion des formations Droits et Recours que nous allions débuter, une activité d'information sur la garde en établissement qui devait se tenir en avril, les rencontres des comités *Primauté de la personne*, *Vieillissement et santé mentale*, *Pare-chocs*, *Journal la Renaissance*, *Jeunes et consentement aux soins*, tout a été mis en suspens. Nous nous sommes par la suite organisé.es pour continuer à travailler à partir de la maison, en télé-travail. Nos objectifs: en protégeant les membres de l'équipe par des mesures de confinement, assurer la continuité du travail de défense des droits en santé mentale. Ainsi, nous répondons aux demandes téléphoniques des personnes qui ont des problèmes de droits et avançons divers autres travaux.. Le bureau d'Action Autonomie est donc fermé physiquement, mais tou.tes les membres de l'équipe continuent de faire leur travail à partir de leur domicile.

Vous les connaissez sans doute : Brigitte, notre adjointe administrative, qui entre autres répond à vos appels, connue pour son incomparable gentillesse.



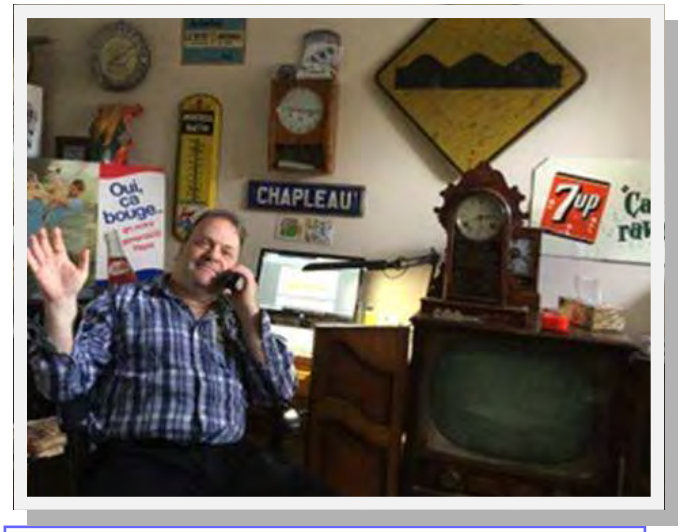
Bonjour les membres! J'espère que vous allez bien et que vous avez autant hâte de me retrouver que moi de vous revoir.
Vous me manquez! J'ai hâte de vous retrouver!!! Soyez fort.e.s! Vous m'impressionnez!!! Brigitte

Kevin, un conseiller en défense des droits chevronné, toujours prêt à aider!

Dans ces temps difficiles avec la pandémie du nouveau Coronavirus, je travaille, tout comme mes collègues, de la maison . On peut confiner les personnes, mais on ne peut confiner les droits!

Prenez soin de vous et j'ai hâte de vous revoir! Kevin

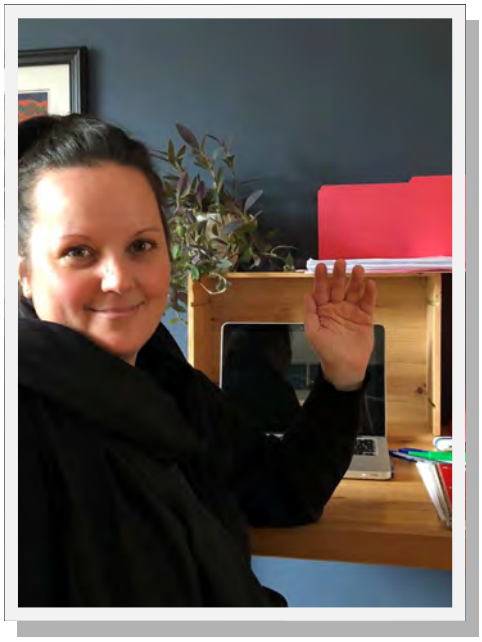
Jean-François, chargé de dossiers et de communications, qui travaille présentement sur une recherche sur les autorisations judiciaires de soins et d'hébergement.



Salut à tous les membres d'Action Autonomie, en direct de mon lieu de télétravail, au milieu de quelques objets plus ou moins anciens que j'affectionne…

Ça va bien aller! Jean-François P.

Marie-Eve, qui cumule des responsabilités à l'aide individuelle et comme chargée de dossiers, travaille entre autres avec les jeunes sur un projet dont elle nous parle plus loin dans ce journal.



Bonjour à vous tout.e.s membres d'Action Autonomie. J'espère que le confinement n'est pas trop dur pour vous et j'ai bien hâte de tout.e.s vous revoir !
D'ici là, appelez à l'organisme si vous avez besoin d'aide, on va vous rappeler ! Marie-Ève

Ghislain, notre organisateur communautaire, emploie son temps à la préparation de *La Renaissance* et à divers projets et dossiers.

Salutations à vous tous et toutes, j'ai bien hâte de vous revoir. Prenez bien soin de vous.

Ça va bien aller! Ghislain

Louise, notre conseillère en défense des droits depuis les débuts de l'organisme, est absente depuis plusieurs semaines mais devrait reprendre le travail bientôt. Nous la saluons et espérons vivement son retour!

Eh oui! Un jour toute cette période d'isolement sera terminée et on reprendra les activités! Mais bien sûr, à cette date, nous ne sommes pas en mesure de dire quand.

Ainsi l'assemblée annuelle aura-t-elle lieu comme à l'habitude en juin? Rien n'est certain. Mais en attendant, si vous êtes intéresséEs à devenir membre du conseil d'administration, n'hésitez pas à m'appeler. Je serais tellement heureuse d'entendre votre intérêt.

D'ici là, nous contacterons tou.tes les membres d'Action Autonomie, question d'échanger un brin, de s'assurer que tout va bien malgré les circonstances difficiles, de donner de l'information, des références, au besoin.

Pour nous rejoindre, c'est toujours le 514-525-5060. Il faut laisser un message, et c'est certain, on vous rappelle très bientôt!

En attendant, pour nous assurer d'être tou.tes en bonne santé quand nous nous reverrons : on se lave les mains fréquemment et longuement, on reste chez soi le plus possible, et si on doit absolument sortir, on reste à 2 mètres (6 pieds) des personnes qu'on rencontre!

Ça va bien aller! Nicole

Action Autonomie collabore à une formation sur les droits en santé mentale qui pourra être suivie partout au Québec

Par Jean-François Plouffe
Action Autonomie

Depuis bientôt cinq ans, Action Autonomie intervient auprès des établissements de santé montréalais pour qu'ils mettent en œuvre leur Plan d'action sur la primauté de la personne, une mesure contenue dans le Plan d'action en santé mentale 2015-2020.

La directive du ministère de la Santé et des Services sociaux est claire : le plan d'action implique la *réalisation d'actions de sensibilisation et d'actions d'information ou de formation sur le respect des droits ou sur le recours exceptionnel aux mesures légales, notamment* ***en collaboration avec le groupe régional de promotion et de défense de droits en santé mentale.***

C'est Action Autonomie qui assume pour toute l'île de Montréal le mandat de *groupe régional de promotion et de défense de droits en santé mentale*. Notre action auprès des personnes utilisatrices de services a depuis longtemps démontré que le personnel des établissements connaît très mal le cadre juridique et légal dans lequel il évolue. Ce sont les personnes concernées qui font les frais de ce manque de connaissance.

La priorité était donc de faire en sorte que l'ensemble du personnel des établissements reçoive une formation détaillée sur les droits de leurs patient.e.s et sur les lois qui régissent la prestation des soins. Le processus a été long et laborieux. Au fil des changements d'affectation, des priorités changeantes identifiées par les gestionnaires et des disponibilités de personnel, les différents projets de formation ont avancé à un rythme variable et irrégulier, dans les huit établissements de Montréal.

C'est au CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal que le projet s'est concrétisé le plus rapidement. Des rencontres soutenues durant plusieurs mois avec plusieurs membres du personnel de l'établissement, sous l'habile coordination d'une agente de programmation, de planification et de recherche, ont mené à la finalisation d'une première version d'une formation, qui a été présentée, le 25 février dernier,

à un groupe-test composé d'employé.e.s de tous les champs d'activité du secteur de la santé mentale et des dépendances.

La formation porte surtout sur les droits reconnus aux personnes par la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS) : Droits de recevoir des soins adéquats, de choisir le professionnel et l'établissement, d'être informé.e sur son état de santé, de participer aux décisions, d'être accompagné.e de la personne de son choix, etc.

Nous avons insisté pour qu'une attention spéciale soit accordée à la notion de consentement aux soins. Ce consentement doit être libre (obtenu sans contrainte, menace ou pression) et éclairé par la transmission de toutes les informations nécessaires à la bonne compréhension par la personne du traitement qui lui est proposé. Le code de déontologie de plusieurs professionnels de la santé, dont les médecins et les infirmier.e.s, prévoit aussi que le consentement aux soins doit aussi être continu. Il peut être retiré en tout temps par la personne qui reçoit les soins.

Malheureusement, la question de la garde en établissement n'est pas abordée dans cette formation. Elle fait l'objet d'un autre outil de perfectionnement des connaissances. Nous tentons actuellement de connaître et d'influencer son contenu. Par contre, nous sommes parvenus à inclure des notions sur l'autorisation judiciaire de soin et/ou d'hébergement (AJSH) qui, dans le réseau de la santé, est encore connue sous le nom d'*ordonnance de traitement*. Nous avons rappelé que l'établissement a le fardeau de présenter deux preuves à la Cour supérieure pour obtenir une AJSH : celle du refus catégorique de la personne et celle de son inaptitude à consentir. Cela implique que les efforts nécessaires ont été mis en œuvre au préalable par les soignants pour obtenir de la personne un consentement libre et éclairé au traitement. Ce n'est souvent pas le cas.

La contribution d'Action Autonomie a été

vol 27 no2, avril 2020

globalement appréciée par la majorité des personnes qui ont assisté à la formation test du 25 février. Dans leurs formulaires d'évaluation, 80% des participant.e.s étaient tout à fait ou plutôt d'accord pour dire que *les propos d'action Autonomie ont été utiles à la compréhension.*

Une participante a ajouté le commentaire suivant :

> *J'ai beaucoup apprécié la qualité de ses argumentaires. Il a une bonne appreciation et une bonne critique de l'organisation des soins et des services et reflète bien les préoccupations des patients. Il défend bien le droit des usagers et ceci nous amène à voir les choses d'une toute autre perspective; de considérer le client à travers sa citoyenneté et non en fonction du diagnostic.*

Au cours des prochains mois, la version finale de la formation sera mise en ligne sur la plateforme Environnement numérique d'Apprentissage (ENA) du ministère de la Santé et des Services sociaux. C'est ainsi qu'elle pourra être accessible à l'ensemble du personnel de tous les établissements de santé du Québec.

Devenez membre d'Action Autonomie

Le collectif pour la défense des droits en santé mentale de Montréal

Faites comme des centaines d'autres qui ont décidé de s'unir pour défendre leurs droits

Devenir membre c'est :

- appuyer Action Autonomie et augmenter notre rapport de force
- affirmer l'importance de la défense des droits en santé mentale
- se donner les moyens de changer les choses
- se solidariser avec d'autres personnes vivant la même situation
- être informé.e sur des sujets touchant les droits de même que sur les activités de l'organisme
- s'impliquer dans les différents comités.

Pour en savoir plus contactez nous au 514-525-5060

Des ateliers de création et de revendication de défense des droits

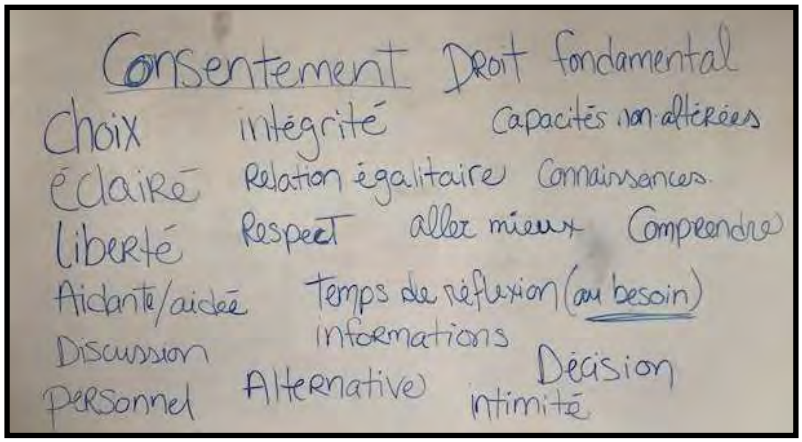
En janvier dernier, des ateliers de création et de revendication de défense des droits pour jeunes adultes ont débuté à Action Autonomie ! Le groupe a été formé graduellement au courant de l'automne et s'est réuni à trois reprises déjà !

Comme vous le savez certainement, les conseillers et les conseillères assurent à tous les jours un soutien en aide individuelle aux personnes qui appellent à Action Autonomie pour recevoir un coup de main dans leurs démarches de défense de droits en santé mentale. Conséquemment, nous venons en aide à plusieurs jeunes adultes, mais malgré cela, une absence quasi totale de jeunes s'observe parmi nos membres et dans notre vie associative. C'est suite à ce constat, qui perdure au fil des années, que nous avons cru pertinent de réfléchir en équipe à un projet conçu pour les jeunes adultes. C'est ainsi que nous avons convié des personnes âgées de 18 et 35 ans, et ayant un vécu en santé mentale, à des ateliers qui leur sont expressément adressés !

Par ce projet, nous souhaitons créer un espace propice aux questions ouvertes, au partage de vécu et à la valorisation du savoir expérientiel des personnes en lien avec l'obtention de services qu'elles reçoivent en santé mentale, dans le réseau de la santé et des services sociaux. Et on a plein de questions à leur poser : Quels sont les abus de droits en santé mentale vécus par les jeunes adultes? Lorsque les jeunes personnes demandent de l'aide, est-ce qu'elles se sentent crues et écoutées? Qu'en est-il de leur consentement aux soins, est-il vraiment libre et éclairé? Leur donne-t-on des diagnostics à brûle-pourpoint? Quel impact ces diagnostics ont-ils sur leur vie? Et sachant que la psychiatrie est un milieu paternaliste et infantilisant pour les adultes plus âgés, comment ce système contrôlant traite-il nos jeunes adultes? Semble-t-il y avoir une différence entre la façon dont on traite les jeunes femmes et les jeunes hommes, et si oui, comment s'articule-t-elle? D'ailleurs, cette dernière question pourrait devenir particulièrement intéressante à analyser dans un contexte où le hasard a fait en sorte que notre groupe est entièrement composé de jeunes femmes. Bref, nous avons plusieurs exercices en vue et nous comptons continuer d'écouter attentivement ce que nos participantes ont à dire !

Afin de rendre les rencontres plus légères, intéressantes et ludiques, nous avons pensé qu'il serait bien de laisser une importante place à la création artistique. Pour réussir mon coup, j'ai décidé de m'adjoindre une jeune artiste talentueuse et polyvalente du nom de Vanessa Landry. Cette dernière m'accompagne lors de chaque atelier et s'assure que la création artistique est au rendez-vous !

Dès les premières rencontres, des activités brise-glace ont été révélatrices quant aux valeurs et caractéristiques personnelles de nos participantes. À titre d'exemple, nous avons rapidement découvert que le sort de la planète est important pour ces jeunes femmes et il a fallu adapter certaines façons de faire pour répondre à ce besoin. En effet, les repas fournis lors de nos rencontres ont dû répondre aux exigences de certaines personnes



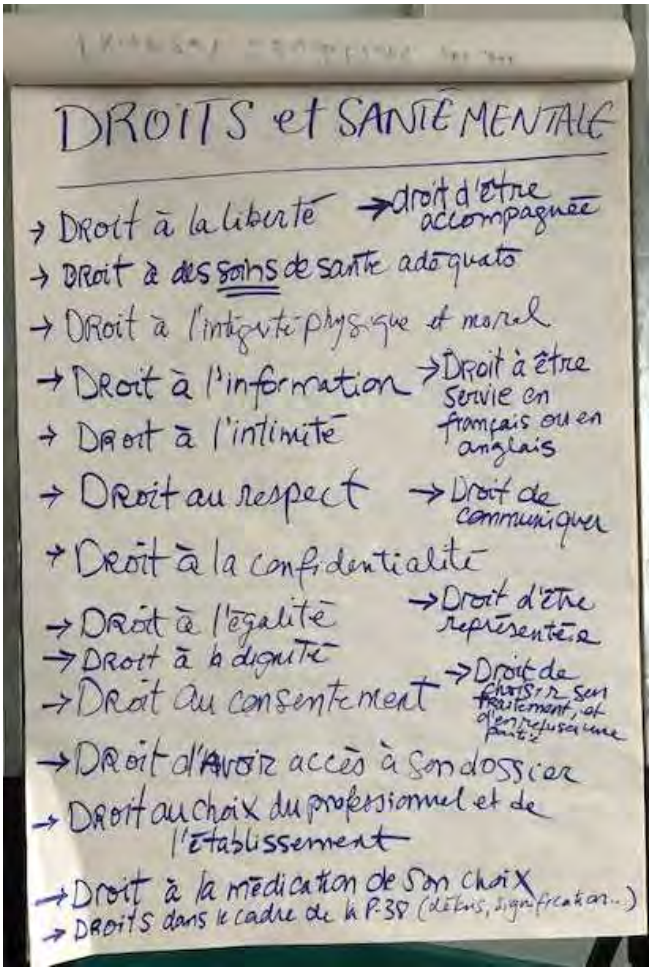
végétariennes et végétaliennes. Nous avons aussi pris l'habitude d'utiliser de la vaisselle réutilisable, dont elles se chargent d'ailleurs de laver avant même que j'aie le temps de m'en apercevoir ! De plus, les participantes nous ont rapidement demandé de fournir un bac à compostage lorsqu'elles ont constaté qu'il n'y avait qu'une poubelle et un bac à recyclage dans notre local. Je dois dire qu'étant moi-même guidée par de fortes valeurs environnementales, cela m'a fait grandement plaisir !

Du côté de la création, Vanessa a déjà initié les jeunes femmes à l'écriture automatique. Cette technique consiste à écrire le plus rapidement possible, sans contrôler ses pensées et sans se préoccuper de la cohérence, de l'esthétique et du respect de la grammaire. Pour réussir, cet exercice nécessite un état de lâcher-prise, ce qui semble avoir plu à une majorité de participantes. L'une d'entre elles a même nommé qu'elle essayerait d'utiliser ce type d'écriture qui peut être très libératrice selon elle. Par la suite, une activité d'autoportrait leur a été proposée et a d'abord un peu effrayé les participantes, pour finalement laisser place à l'éloquence. Une fois dessiné, chacune présentait l'autoportrait qu'elle venait de faire et le groupe posait des questions et apportait des commentaires. La plupart des jeunes ont apprécié l'exercice de dessin malgré leurs craintes initiales.

Un contenu théorique ponctue également la partie plus artistique de nos rencontres. Jusqu'à présent, nous avons surtout parlé avec nos jeunes femmes de consentement aux soins dans l'obtention de services, et des nombreux droits qui y sont reliés. Des réflexions ont été stimulées par des questions telles que : Qu'est-ce que le consentement libre et éclairé? Que fait-on lorsqu'il n'est pas respecté? Quels sont nos recours? Quels sont les droits reliés à la santé mentale? Le groupe a énormément participé à ces ateliers théoriques et a démontré une grande soif d'apprendre. Cela a parfois été bouleversant pour certaines puisque ça rappelle leur vécu et leur fait revivre la colère ressentie face à l'impuissance dans ces moments d'abus.

L'un de nos objectifs principaux en créant ce projet, c'est de bien informer les jeunes sur leurs droits et recours en santé mentale, mais aussi de les former à défendre leurs droits, de manière individuelle et collective. L'objectif ultime serait d'amener ces jeunes femmes à dégager des revendications claires à elles, à leur vécu ainsi qu'à leurs valeurs. Peut-être même de créer un outil de revendication qu'elles auraient choisi et qui pourrait par la suite être utilisé lors de diverses activités militantes, de formations, et plus encore. Toutes ces décisions sont à prendre avec les participantes en fonction de leur niveau d'engagement et d'inspiration.

Inutile de vous dire que l'on espère aussi que ces jeunes personnes deviennent membres de notre bel organisme. Il y a certainement de l'espoir puisque dès la suite de notre première rencontre, une des participantes est devenue membre d'Action Autonomie et a participé à l'une de nos activités associatives !



Il est vrai que le projet débutait à peine, que le rythme commençait tout juste à se faire sentir et qu'une confiance s'installait doucement entre les participantes, Vanessa et moi lorsque la crise sanitaire est arrivée de plein fouet, nous contraignant alors à prendre une pause indéterminée. Pour l'instant, il faut souhaiter que la crise se résorbe rapidement et que la motivation de nos jeunes soit toujours au rendez-vous lorsque viendra le temps de reprendre les ateliers !

Marie-Ève Sirard, conseillère en défense des droits, chargée de dossiers et responsable du projet jeune

FIN

CORONAVIRUS (COVID-19)

22 mars

MESURES ET DIRECTIVES DU GOUVERNEMENT

État d'urgence sanitaire sur tout le territoire du Québec

NOUVELLES FERMETURES
(EN VIGUEUR DÈS MINUIT JUSQU'AU 1er MAI)

- Centres commerciaux
- Salles à manger des restaurants
- Salons de coiffure, d'esthétique et de soins personnels

PROLONGATION DE LA FERMETURE JUSQU'AU 1er MAI

- Services de garde non essentiels
- Écoles – Cégeps – Universités
- Tous les autres secteurs d'activité et les services déjà fermés

Si vous avez des symptômes, dites la vérité au personnel de la santé

INTERDICTION DE RASSEMBLEMENTS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS

À l'exception des cas requis et prévus. En tout temps, les personnes doivent cependant maintenir, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre elles.

Québec.ca/coronavirus
418/450/514/819 ou
1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec

INFO COVID-19

Prestations disponibles aux travailleuses et travailleurs

Conseil central de Montréal métropolitain

JE SUIS TRAVAILLEUR OU TRAVAILLEUSE

Je suis en période d'**isolement** et je ne suis **pas admissible** à l'assurance-emploi

Je reviens de **voyage,** je suis en isolement volontaire et je ne suis **pas admissible** à l'assurance-emploi

Moi ou un membre de ma famille est **infecté par le virus.** Je dois m'en occuper et je ne suis **pas admissible** à l'assurance-emploi

Je dois **rester avec mes enfants** à la maison à la suite des fermetures (écoles et services de garde) que je sois **admissible ou non à l'assurance-emploi**

ALLOCATION DE SOINS D'URGENCE AGENCE DU REVENU DU CANADA

(Disponible avril 2020)

J'ai perdu mon emploi et je ne suis **pas admissible** à l'assurance-emploi

Je suis travailleur à **temps partiel ou à temps complet** et je ne suis **pas admissible** à l'assurance-emploi

Je suis **travailleur autonome** et je ne suis **pas admissible** à l'assurance-emploi

ALLOCATION DE SOUTIEN D'URGENCE AGENCE DU REVENU DU CANADA

(Disponible avril 2020)

J'ai travaillé **au moins 600 heures** dans les 52 dernières semaines et mon employeur ou les autorités sanitaires m'imposent l'isolement

PRESTATIONS ASSURANCE-EMPLOI DE MALADIE
1 833-381-2725
(appeler pour suspendre le délai de carence)

J'ai travaillé au moins **700 heures *** dans les 52 dernières semaines
*** région de Québec**

J'ai été **7 jours consécutifs** sans travail et sans rémunération

PRESTATIONS ASSURANCE-EMPLOI RÉGULIÈRES
1 800-622-6232 OU
CANADA.CA

Je suis **infecté par le virus** ou j'ai été **en contact** avec une personne qui l'a contracté et je suis en isolement volontaire pour une **période de 14 à 28 jours**

Je reviens de **voyage** et je suis en isolement volontaire pour une **période de 14 ou 28 jours**

Je ne suis **pas admissible** à l'assurance-emploi

Je ne suis **pas couvert** par une **assurance privée**

Je ne suis **pas indemnisé** par mon employeur

PATT COVID-19
1 877-644-4545 OU
QUÉBEC.CA/CORONAVIRUS

EN DATE DU 24 MARS 2020

POUR NOUS JOINDRE : 418 647-5700

vol 27 no2, avril 2020

Consignes et directives dans le contexte de la COVID-19

Consignes sanitaires pour tous

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussez ou éternuez :
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Si vous êtes malade, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées et les personnes ayant une maladie chronique. Par exemple, évitez de rendre visite aux personnes hospitalisées, aux personnes hébergées dans les centres d'hébergement de soins de longue durée ou dans les résidences privées.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégier l'usage de pratiques alternatives.

Chaque personne a un rôle à jouer afin de diminuer les risques de propagation des virus.

Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété par rapport au coronavirus, vous pouvez composer, sans frais, le 1 514 644-4545.

Prévoir des transports d'urgence au besoin.

Appelez au 1 514 644-4545 si vous avez de la toux ou de la fièvre

- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir reçu au préalable un rendez-vous.

Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires (difficulté à respirer au repos ou impossibilité de respirer en position couchée).

Contactez le service Info-Social 811 si vous vivez :

- du stress, de l'anxiété;
- des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- un sentiment de panique;
- des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur;
- des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Rassemblements et événements

Afin de protéger la population, les rassemblements intérieurs et extérieurs sont désormais interdits par le gouvernement du Québec.

Cette interdiction s'applique à tous les rassemblements intérieurs et extérieurs, à l'exception de rassemblements :

- requis dans un milieu de travail qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les employés maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- dans un lieu public visant à obtenir un service ou un bien (commerces, services gouvernementaux, etc.) qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les clients maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- dans un moyen de transport, à condition que les usagers maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;

- réunissant des occupants dans une résidence privée ou dans ce qui en tient lieu, et toute autre personne leur offrant un service ou dont le soutien est requis. Les personnes offrant un service ou apportant un soutien doivent maintenir, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres avec les occupants.

FIN

vol 27 no2, avril 2020

vol 27 no2, avril 2020

211 Grand Montréal

Qu'est ce que le 211 ?

Le 211 est un **service d'information et référence** facilement accessible, grâce à un **numéro de téléphone à trois chiffres (2-1-1),** facile à retenir, disponible 7 jours par semaine, de 8 h à 18 h, 365 jours par année qui sera, à terme, ouvert 24 heures par jour.

Le 211 rend également disponible sur le **web** toutes les informations sur les ressources socio-communautaires. Toutes les informations sur les sites 211 sont mises à jour annuellement en collaboration avec les organismes.

Le 211 est un éclaireur auprès des gouvernements et décideurs, qui par l'analyse des statistiques d'appels et de fréquentation du site Web, permet de suivre l'évolution des besoins sociaux et de déterminer les ressources manquantes pour y répondre.

UN SERVICE CITOYEN ESSENTIEL

- Le service 211 permet de combattre la pauvreté et l'exclusion sociale, en permettant aux gens aux prises avec des besoins sociaux non urgents d'être informés rapidement sur les ressources sociocommunautaires de proximité qui leur viendront en aide, et donc de pouvoir trouver les solutions pour se sortir d'une situation précaire
- Le 211 est un service gratuit et grandement accessible notamment pour les personnes démunies, aînées et les nouveaux arrivants
- Le 211 est complémentaire avec les autres services N11:

Le 211 est géré par le Centre de Référence du Grand Montréal dans la continuité de la mission d'information et de référence qu'il poursuit depuis 1956. Pour toute information sur le Centre, consultez notre site web au www.info-reference.qc.ca

Le 211 est complémentaire avec les autres services N11:

211	Information et référence sur les services communautaires, publics et parapublics
311	Services de la Ville et des arrondissements
811 INFO-SANTÉ INFO-SOCIAL DISPONIBLE EN TOUT TEMPS	Info-Santé (option 1) - renseignement sur la santé, et Info-Social (option 2) – interventions psychosociales
911	Urgence

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime ?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, «la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique,

Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

Sur les plans psychologique et émotionnel :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

Sur le plan comportemental :

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

S'informer:

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment : https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/;
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues;
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi :

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre ;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions; • Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.) ;
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien ;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile ;
- Misez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle) ;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave :

Sur le plan physique :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

Sur le plan psychologique et émotionnel :

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

Sur le plan comportemental :

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

Ressources disponibles

Téléphone :

- Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : 1 877 644-4545
- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)
- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- Pharmacien
- Médecin
- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)
- Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID -19 : 1-833-784-4397 Internet:
- Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : https://www.quebec.ca/sante/ problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/
- Ministère de la Santé et des Services sociaux: www.msss.gouv.qc.ca

Sources

Agence de la santé publique du Canada. (2011). Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza dans le secteur de la santé. Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada Repéré à http://publications.gc.ca/collections/ collection_2017/aspc-phac/HP40-10-2011-fra.pdf

Agence de la santé publique du Canada. (2011). Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité : faire face aux événements stressants Repéré à https:// www.canada.ca/content/dam/ phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/soin-de-soi-communaute_f.pdf

André, C. et Muzo. (2002). Petites angoisses et grosses phobies. Paris, France : Éditions Seuil. Association canadienne pour la santé mentale. (2006). La hutte en feu. Repéré à https://santementaleca.com/docs/ cnsm/06_coffre_outils.pdf

Association canadienne pour la santé mentale. (2016). Le stress. Repéré à https://cmha.ca/fr/ documents/le-stress

Brasset, D. et collaborateurs. (février 1997). L'intervention sociosanitaire dans le cadre des mesures d'urgence : volet services psychosociaux. Formation complémentaire. Intervention post-traumatique : guide de formation. Conférence régionale des CLSC du Saguenay–Lac-SaintJean. (Révisé en mai 1999)

CLSC des Côteaux et DSC de l'hôpital de Chicoutimi. (2004). Quand il faut plus que la tendresse.

Maltais, D. et Rheault, M.-A. (2005). L'intervention sociale en cas de catastrophe. Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (1994). Un événement important vient de se produire : feuillets d'information. Trousse d'outils pour l'intervention psychosociale dans le cadre des mesures d'urgence. Québec : gouvernement du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). J'ai été confronté à un événement traumatique. Québec : gouvernement du Québec.Repéré à https:// publications.msss.gouv.qc.ca/ msss/fichiers/2013/13-860-06F.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). Un sinistre est arrivé. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/ fichiers/2013/13- 860-05F.pdf

FIN

Inégaux devant la pandémie

Nous ne sommes pas tous égaux devant la pandémie.

21 mars 2020

RIMA ELKOURI
LA PRESSE

Comment rester chez soi si on n'a pas de chez-soi ?
Comment couvrir ses besoins de base en temps de crise si on peine déjà à le faire en temps normal ?
Comment se sentir en sécurité en restant à la maison si cette maison est violente ?

Si la COVID-19 et la crise qui en découle affectent toute la société, certains groupes sont plus touchés que les autres, souligne une analyse de l'Observatoire québécois des inégalités. Pensez par exemple aux gens en situation de pauvreté – on estime que 10 % de la population québécoise n'arrive pas à couvrir ses besoins de base. Pensez aux gens qui souffraient déjà d'isolement social avant la pandémie – c'est le cas de 19 % des personnes de 65 ans et plus. Pensez aux femmes, qui sont majoritairement au front dans le système de santé et des services sociaux – 80 % de la main-d'œuvre dans ce secteur au Québec. Pensez aux gens que la maladie ou d'autres épreuves ont déjà fragilisés.

Le Québec est la société la plus égalitaire en Amérique du Nord. Et Nicolas Zorn, directeur de l'Observatoire québécois des inégalités, a bon espoir que ce sera encore le cas une fois l'épreuve de la pandémie traversée. « Il y a un esprit de solidarité qui manifestement balaie le Québec présentement. On est conscients que l'on est tous dans le même bateau. Et on semble vraiment vouloir faire front commun contre cette crise sanitaire et socioéconomique. »

Il est rassurant de voir que les autorités gouvernementales font beaucoup d'efforts pour s'assurer que les personnes qui seront les plus touchées puissent être épaulées.

On voit qu'il y a vraiment un désir de la part du gouvernement non seulement d'agir, mais également de bien faire les choses et de ne pas en échapper.

Nicolas Zorn, directeur de l'Observatoire québécois des inégalités

Cela dit, lorsqu'on travaille dans l'urgence, il y a parfois des angles morts. C'est la raison pour laquelle l'Observatoire québécois des inégalités publie cette analyse ainsi que des propositions de mesures potentielles à adopter pour atténuer les contrecoups de cette crise sur les populations vulnérables. « Le but est d'aider à la prise de décision avec des connaissances scientifiques qui se veulent accessibles et crédibles. Parce que c'est le temps d'agir. »

Doctorant en science politique, Nicolas Zorn sait trop bien la différence qu'un système qui prend soin des plus vulnérables peut faire dans une vie. Il est lui-même un enfant du modèle québécois. Grâce à ce modèle, il est passé des centres jeunesse à l'université. En octobre dernier, dans le cadre de la Commission spéciale sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse, il a d'ailleurs tenu à aller exprimer sa reconnaissance à tous les intervenants du système qui lui ont permis de se relever.

Nicolas Zorn a déjà raconté son parcours dans un livre intitulé *J'ai profité du système* (Somme toute). « J'ai profité du système dans le bon sens du terme. Je n'ai pas eu une enfance facile. J'avais des problèmes de comportement quand j'étais jeune. Mes parents se sont séparés quand j'avais 5 ans. Mon père est décédé quand j'en avais 8. Je suis allé en centre jeunesse à 11 ans. J'en suis sorti à 18 ans. »

Décrocheur, il a pu raccrocher grâce à des programmes d'aide. Il est aujourd'hui en train de terminer un doctorat à l'Université de Montréal, ce qui aurait été mission impossible sans filet social. « Le fil conducteur dans tout ça, c'est que j'ai eu droit à beaucoup de deuxièmes chances dans la vie. Et ça, c'est particulier à notre société. Si j'étais né ailleurs – ce qui aurait très bien pu arriver, mon père étant américain, j'aurais pu naître en Louisiane comme lui –, je n'aurais pas eu accès à des services, tout comme lui n'a pas pu avoir accès aux services auxquels j'ai eu droit. »

Bien que le filet social coûte très cher, il

demeure rentable. Humainement, bien sûr. Mais aussi, d'un strict point de vue comptable, car il permet à gens de se relever et de devenir des citoyens actifs qui paient des impôts. « Ne rien faire, ça coûte encore plus cher. »
Ce filet social est aujourd'hui plus important que jamais. L'une des mesures proposées par l'Observatoire québécois sur les inégalités est de rassembler autour d'une même table les principaux experts et organisations œuvrant auprès des plus vulnérables afin de cerner en temps réel les problèmes particuliers qu'ils vivent et d'y trouver des solutions.

La gravité de la crise actuelle fait en sorte que les organismes qui viennent en aide aux plus vulnérables sont eux-mêmes devenus très vulnérables.

Si vous avez un OSBL qui compte 2 employés et 25 bénévoles qui ne peuvent plus se déplacer dans un contexte où les besoins sont criants, que faire ? Il faudra notamment penser à un soutien accru aux organismes communautaires et à un effort national de recrutement de bénévoles à distance et de don de matériel informatique pour réduire l'isolement des personnes vulnérables.

On trouve en ce moment, d'un côté, des gens confinés à la maison qui ont du temps et sont capables de donner un coup de main et, de l'autre, des gens qui souffrent d'isolement. « Ça ne prend pas grand-chose pour les mettre ensemble. Si on avait un premier ministre qui lançait cet appel demain matin comme il l'a fait avec succès avec le slogan "Propage l'info, pas le virus", j'ai l'intuition que la population pourrait tout à fait répondre à son appel avec le même enthousiasme. Mais il faudra évidemment prévoir le coup et donner à l'avance les ressources nécessaires aux gens qui vont accueillir ces bénévoles. »

C'est le temps d'innover, souligne Nicolas Zorn, en espérant que les mesures que son observatoire propose pour atténuer les conséquences de la crise soient une source d'inspiration. « On est une société qui compte un bon nombre d'innovations sociales à notre actif. Je ne serais pas surpris que le Québec innove de nouveau. »

Parole d'un homme qui a « profité » du système.

Pour les personnes à faible revenu

vol 27 no2, avril 2020

27 mars 2020 Lettre ouverte collective

COVID-19: POUR AIDER RAPIDEMENT LES PERSONNES À FAIBLE REVENU

Le Collectif pour un Québec sans pauvreté et une trentaine d'organisations nationales* alliées demandent au gouvernement québécois une aide d'urgence pour les personnes à faible revenu affectées par la crise de la COVID-19. Une solution envisageable pour agir rapidement serait d'utiliser le crédit d'impôt pour solidarité.

Voici la lettre ouverte envoyée le 27 mars au premier ministre François Legault et au ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

_____

Les prochaines semaines risquent d'être particulièrement éprouvantes pour les personnes en situation de faible revenu qui n'ont accès ni au Programme d'aide temporaire aux travailleurs, ni à la Prestation canadienne d'urgence, ni à l'assurance-emploi, ni à aucun gain de travail.

Les mesures annoncées par le gouvernement fédéral pour venir en aide aux personnes et aux familles à faible revenu (bonification de la TPS et de l'Allocation canadienne pour enfants) ne seront disponibles qu'au mois de mai. Que faire entre-temps pour ceux et celles qui ont besoin d'une aide financière immédiate? Il est à craindre que plusieurs n'aient d'autre choix que de se priver dans l'intervalle de médicaments, de nourriture et d'autres besoins pourtant essentiels.

Une solution envisageable pour remédier à la situation serait de se servir du crédit d'impôt pour solidarité pour augmenter rapidement le revenu des ménages québécois à faible revenu. Le recours à ce crédit d'impôt, dont bénéficient déjà 2,9 millions de ménages, aurait comme avantage de cibler précisément les personnes ayant les besoins de liquidités les plus criants.

Il est urgent d'agir.

Vous trouverez ci-dessous la liste des groupes appuyant notre demande jusqu'à maintenant.

Veuillez recevoir, Monsieur le Premier Ministre, Monsieur le Ministre, nos salutations distinguées.

Pour le Collectif pour un Québec sans pauvreté,

Sylvain Caron, président du conseil d'administration
Virginie Larivière, porte-parole
Serge Petitclerc, porte-parole

FIN

***Organisations nationales cosignataires au 27 mars**

- Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec
- Association professionnelle des animatrices et animateurs de vie spirituelle et d'engagement communautaire du Québec
- Association féminine d'éducation et d'action sociale
- Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
- Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine
- Centre des travailleuses et travailleurs immigrants
- Cercles de Fermières du Québec
- Coalition des organismes communautaires pour le développement de la main-d'œuvre
- Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires
- Coalition solidarité santé
- Comité sectoriel de main-d'œuvre – Économie sociale Action communautaire
- Conseil d'intervention pour l'accès des femmes au travail
- Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes
- Fédération autonome de l'enseignement
- Fédération des maisons d'hébergement pour femmes
- Fondation Béati
- Front d'action populaire en réaménagement urbain
- Mouvement national des travailleuses et des travailleurs chrétiens
- Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec

- Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
- Regroupement des organismes ESPACE du Québec
- Relais-femmes
- Réseau des Tables régionales de groupes de femmes du Québec
- Réseau québécois de l'action communautaire autonome
- Réseau québécois des OSBL d'habitation
- Syndicat de professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec
- Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles
- Union des consommateurs
- Organisations nationales membres du Collectif
- Alliance du personnel professionnel et technique de la santé et des services sociaux
- Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec
- Association québécoise des organismes de coopération internationale
- ATD Quart-Monde du Canada
- Au bas de l'échelle
- Caisse d'économie solidaire Desjardins
- Centre de formation populaire
- Carrefour de participation, ressourcement et formation
- Centrale des syndicats démocratiques
- Centrale des syndicats du Québec
- Centre justice et foi
- Collectif des entreprises d'insertion du Québec
- Commission de la santé et des services sociaux des Premières nations Québec-Labrador
- Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle
- Confédération des syndicats nationaux
- Confédération québécoise des coopératives d'habitations
- Conférence religieuse canadienne
- Fédération des associations des familles monoparentales et recomposées du Québec
- Fédération des femmes du Québec
- Fédération des locataires de HLM du Québec
- Fédération des travailleurs et travailleuses du Québec
- Fédération étudiante collégiale du Québec
- Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec
- Les banques alimentaires du Québec
- L'R des centres de femmes du Québec
- Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec
- Regroupement des Auberges du cœur du Québec
- Regroupement des cuisines collectives du Québec
- Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec
- Regroupement québécois des intervenantes et intervenants en action communautaire en CISSS et CIUSSS
- Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec
- Réseau communautaire en santé mentale
- Syndicat de la fonction publique et parapublique du Québec
- Table nationale des corporations de développement communautaire
- Union étudiante du Québec
- Organisations régionales membres du Collectif
- Collectif anti-pauvreté de Lanaudière
- Collectif de lutte à la pauvreté Centre-du-Québec
- Collectif de lutte et d'actions contre la pauvreté de la région de Québec
- Collectif gaspésien pour un Québec sans pauvreté
- Collectif régional estrien pour un Québec sans pauvreté
- Collectif régional Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Collectif de lutte à la pauvreté Centre-du-Québec
- Corporation de développement communautaire de Laval
- Groupe de réflexion et d'action contre la pauvreté de Chaudière-Appalaches
- Regroupement contre l'appauvrissement Rimouski-Neigette
- Regroupement des organismes d'éducation populaire autonome de la Mauricie
- Table d'action contre la pauvreté de l'Abitibi-Témiscamingue

Témoignage

J'ai grandi dans une famille où il y avait toutes sortes d'histoires de lunettes. Nous avions tous notre paire ou presque , mais surtout, ce qui est important de savoir c'est qu'autrefois ce service médical n'était pas autant accessible.

Mes parents avaient tout un éventail de techniques pour observer autrement que par les yeux; grandir avec un tel handicap ne devait pas être reposant. Cela a aussi fait de moi un joueur de hockey redoutable parce que je savais tromper la vue des autres joueurs expressément. Pour moi, avoir des lunettes n'était pas vraiment un handicap; leçon acquise.

Cette histoire de famille était pleine d'enseignements. Lorsque j'ai reçu des soins médicaux de santé mentale pour la première fois, j'ai reçu la perspective d'handicap qu'utilise l'environnement hospitalier avec une forme de docilité ferme. Je savais bien ce qu'il fallait y voir et j'ai respecté le cadre.

Dans mes perspectives de vie évoluantes, j'ai vécu de nombreuses expériences, des bonnes, des mauvaises, des grandes et des petites. J'ai acquis une expérience de vie riche et lucide en services médicaux de santé mentale, en psychologie et auprès des milieux communautaires. J'ai une grande idée à offrir et je crois énormément en sa valeur.

Je comprends assez bien qu'utiliser une difficulté comme force relève de l'épreuve. Alors puisqu'il faut parfois simplifier pour passer par le bon chemin, je vous propose la résultante que j'ai obtenue après tant de luttes pénibles.

L'aspect sensoriel ou perceptuel d'une blessure est d'une grande importance dans le processus de guérison. On sait bien qu'une brûlure sur la main ne laisse pas d'empreinte lisible, alors on peut aussi développer l'idée que les blessures de toutes sortes, physiques, psychiques, sociales ou relatives à l'histoire de vie revêtent cette imprécision. Cette blessure crée un relatif, une sensation glissante sur laquelle l'appui est incertain; il faut s'appuyer autrement et l'accumulation de ces points est périlleux.

Si je savais tant exceller au hockey, c'est que mon environnement familial était riche en moyens face aux formes de mon handicap. Mais au delà de la simple péripétie, cet enseignement est lucide.

Penser utiliser sa cicatrice comme appui glissant me semble pourtant d'une grande utilité. On devrait en parler, le voir plus clairement. C'est un acte que l'on ressent souvent comme impossible car douloureux ou inactif; plein de souvenirs.

J'en conviens, la douleur est un empêchement difficile et il vaut mieux prendre son temps pour la traverser. Toutefois, bien saisir l'importance de cette forme sensorielle permet de réduire la friction et de guérir mieux.

FIN

Pierre-Étienne Létourneau

Un nouveau service d'écoute

L'Association Québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) lance un service d'écoute téléphonique offert par des pairs aidants certifiés, s'adressant aux personnes vivant avec un trouble de santé mentale et fréquentant déjà les services de santé mentale du réseau public et communautaire. Il s'agit donc d'une ligne téléphonique d'écoute et de soutien afin de répondre à un besoin de soutien immédiat.

Les pairs aidants certifiés seront disponibles pour vous écouter avec compassion et pour partager, au besoin, leur expérience personnelle, suscitant ainsi une vision remplie d'espoir!

Ceux-ci seront à l'écoute dès le jeudi 26 mars 2020, au **1-800-425-9301** et ce, tous les jours de **11h à 21 h.**

Nous sommes très fiers de la grande mobilisation des pairs aidants pour répondre aux besoins de leurs pairs.

Le petit virus

Des fois, le stress, ça fait des drôles d'effets. Comme donner de l'inspiration. J'ai composé la toune "Le p'tit virus", à chanter sur l'air du P'tit bonheur de Félix Leclerc. Parce que chanter, c'est bon contre le stress (c'est pas moi qui le dit, c'est Sonia Lupien!)

***

-Continuez de respecter les consignes de confinement, même si c'est dur sur le moral, vous êtes capables!
-Vous pouvez utiliser mon texte sans autre permission pour des usages non lucratifs, en me citant comme auteure. Notez toutefois que je ne détiens pas les droits sur la mélodie pour le chanter ni, évidemment, sur la chanson de Félix Leclerc « Le p'tit bonheur". Je ne suis pas une spécialiste du droit d'auteur non plus. Si vous voulez diffuser une version chantée ou vidéo, à vous de vous informer et de respecter les lois en vigueur.

Le p'tit virus

C'était un p'tit virus
Qui voulait m'ramasser
Quand je prenais le bus
ou qu'une main j'ai serré
Quand il m'a vu passer
Il s'est mis à crier:
« Monsieur, ramassez-moi
Chez vous amenez-moi!
Vos frères m'ont attrapé, ils sont tombés, ils sont malades
Si vous êtes nonchalant, d'autres vont mourir, quelle ballade!
Même si je suis petit, je suis sournois, une vraie ordure
Monsieur, je vous le dis, je vous f'rai vivre une vraie torture! »

J'ai tué le p'tit virus
À coup de désinfection
J'ai dit « faut pas qu'on meure
Viens pas dans ma maison »
Alors, mes p'tits enfants
On reste dans notre donjon!
On évite l'extérieur
On fait la distanciation
Nos jours, nos nuits, nos peines, nos deuils, not' mal, on va endurer
On vit en désoeuvré et ça ne fait que commencer
On s'ennuie d' nos amis, de notre famille, on a de la peine,
Mais pour notre bonheur il faut qu'on reste en quarantaine

Nous devons soutenir
Malgré tout notre ennui
Ceux qui n'peuvent pas dormir
Qui travaillent jour et nuit
Faut pas qu'on les oublie
Sans eux on est mal pris
Nos médecins, infirmières
Disons-leur que nous sommes fiers!
Épiciers, éboueurs, concierges, livreurs qui œuvrent dans l'ombre
Facilitons leur tâche, ils nous soutiennent en grand nombre
Aujourd'hui j'me confine et en attendant un vaccin
Je reste à la maison et puis je me lave les mains (bis)

© Lucie Laforte 2020
Usage sans but lucratif permis!
Accord écrit de Lucie Laforte nécessaire pour tout usage commercial.

Joignez-vous à

ACTION AUTONOMIE

Le collectif pour la défense des droits
en santé mentale de
Montréal

Action Autonomie est un organisme sans but lucratif. Il a été mis sur pied pour et par des personnes convaincues de la nécessité de se regrouper afin de faire valoir leurs droits.

La promotion et la défense de vos droits	Diffuser de l'information sur les droits et les recours à ses membres, aux usagers et à la population. Faciliter l'accès aux mécanismes de traitement des plaintes. Assurer le respect des droits et l'accès à des services de qualité. Veiller au respect des droits fondamentaux, ex. droit à la liberté, à l'intégrité, à la vie privée... Faire des représentations et réaliser des actions afin de promouvoir et défendre les droits des personnes vivant des problèmes de santé mentale.

Bienvenue

Action Autonomie

3958 rue Dandurand
3e étage,
Montréal, Qc
H1X 1P7
téléphone: 525-5060
télécopie: 525-5580
www.actionautonomie.qc.ca
lecollectif@actionautonomie.qc.ca