

Historique

Le comité Pare-chocs a été constitué à l'initiative du groupe Action Autonomie, un collectif pour la défense des droits en santé mentale. C'est un comité autonome qui regroupe des militants et des militantes travaillant solidairement pour constituer un mouvement de lutte pour l'abolition des électrochocs au Québec.

Au cours de l'année 2005, le comité a lancé une campagne de sensibilisation, a déposé une pétition à l'Assemblée nationale et a organisé de nombreuses rencontres de formation sur les électrochocs. Un site Internet a été créé et le comité a obtenu de nombreux appuis d'organismes de partout au Québec.

Si ce projet vous intéresse ou bien si vous voulez en connaître davantage sur les électrochocs, nous serons heureux de répondre à vos questions ou de vous accueillir parmi nous.

Après avoir été à toutes fins bannis, les électrochocs font un retour en force.

Au Québec, on est passé de 4000 séances d'électrochocs en 1988 à plus de 8000 en 2003, soit une augmentation de 100%.

Deux électrochocs sur trois sont administrés à des femmes!

Pour en savoir plus, contactez-nous:

www.actionautonomie.qc.ca/parechocs/parec.html
pare-chocs@hotmail.com

PARE-CHOC
URGENCE D'AGIR
Comité pour l'abolition des électrochocs

INFO CHOQUÉE

Express

Bulletin vol 7 no 1, janvier 2014

Électrochocs

Victime d'une agression sauvage causant un choc post-traumatique, on lui administre une douzaine d'électrochocs.

Christiane, peux-tu nous décrire les circonstances dans lesquelles tu as reçu des électrochocs il y a une dizaine d'années?

Bien, il faut remonter à quelques années. J'ai été agressée chez moi et j'ai subi un choc post-traumatique grave. Par la suite, j'ai fait trois tentatives de suicide puis j'en suis arrivée à l'hôpital psychiatrique.

Est-ce que tu as subi d'autres agressions dans ta vie?

Oui, j'ai été "incestée" par mon père à partir de l'âge de 4 ans. Je me souviens très bien. Ça a duré jusqu'à tant que je parte de la maison à l'âge de 16-17 ans. Tout cela ensemble, ça fait du bagage.

Mais l'agression que j'ai eue à 48 ans a toute chambardé ma vie, parce qu'avant, j'étais très bien où j'étais, j'étais heureuse. Je n'ai jamais pris aucune pilule de ma vie. C'est à partir de cet événement que tout a culbuté, tout, tout, tout....

Est-ce que tu avais déjà été en psychiatrie avant ton agression?

Non, ils m'ont rentrée en psychiatrie après mes tentatives de suicide. Je ne fonctionnais plus depuis à peu près deux ans. Mon état de santé s'aggravait, mes idées suicidaires étaient tout le temps là. Il a fallu que je vende ma maison parce que j'avais très peur que mon agresseur ne revienne, je le voyais partout. Alors je suis partie aux Iles-de-la-Madeleine pour refaire ma santé et m'éloigner de ce que j'avais vécu.

Aux Îles, les médecins ont commencé à vouloir jouer avec mes pilules, car ils pensaient que c'était les médicaments qui provoquaient mes tentatives de suicide. Par la suite, ils m'ont donné d'autres médicaments. Comme ça ne marchait pas, ils les changeaient, puis ils les rechangeaient de nouveau. Pendant ce temps, moi j'étais dans un état terrible, je devenais comme un zombie.

Ça fait qu'un moment donné, voyant mon état se dégrader, le médecin a dit « bon Madame, on est rendu à sept ou huit médicaments, on ne sait plus par quel bout prendre ça, je vous donne la liste des médicaments qu'on vous a prescrits et ce sera à vous de choisir ce que vous voulez comme médicament. »

J'ai dit « Ben voyons donc docteur, ce n'est pas moi qui est docteur, je ne peux pas choisir quel médicament je dois prendre! » Il m'a répondu : « Vous avez la liste et c'est à vous de voir avec votre pharmacien lequel vous voulez avoir pour vous ». La conversation s'est terminée ainsi.

Je suis partie avec la liste en pleurant. Je suis allée à la pharmacie, j'ai montré mon papier au pharmacien et lui ai dit « mon psychiatre m'a donné la liste puis ça a l'air qu'il faut que je choisisse le médica-

« J'étais souffrante et particulièrement vulnérable. J'avais l'impression d'être devant un tribunal. Il y avait là le psychiatre, la travailleuse sociale, le psychologue et mon médecin de famille qui me répétaient qu'il n'y avait pas d'autres possibilités. Je ne voulais pas d'électrochocs. J'ai fini par signer le consentement en pleurant ».

ment, l'antidépresseur, parce qu'il m'a dit qu'il ne choisissait plus pour moi ».

« Ben, voyons donc, c'est quoi cette affaire-là, j'ai jamais vu ça de ma vie » m'a répondu le pharmacien. Comme j'étais sans médicament, il m'a donné le médicament que j'avais au début.

Je suis rentrée de nouveau d'urgence à l'hôpital. Puis ils ont décidé de me parler des chocs électriques en soulignant que ça allait vraiment me ramener, que ça allait vraiment être bénéfique pour moi. Moi j'ai répondu "Non, je n'en veux pas de cela, je ne vais pas bien, c'est vrai, mais je n'en veux pas. Il y a sûrement d'autres médicaments ou soins qui peuvent aider.» que je leur ai dit.

Par la suite j'ai rencontré les docteurs, ils étaient tous amis ensemble. À cette rencontre il y avait le psychiatre, le psychologue, ma travailleuse sociale, mon médecin de famille, une infirmière et moi-même.

Tu étais seule?

J'étais toute seule. Ça fait qu'ils ont dit « Madame Bergeron, on est rendus là, on a étudié votre dossier et on est rendus aux électrochocs ». Là, je me pensais vraiment en cour, quand on est en train de juger quelqu'un. J'étais vraiment dans un état lamentable, j'étais plus ou moins là, j'étais à ce moment très dépressive, très angoissée, avec des idées suicidaires. "Madame" disaient-ils, « On est rendus là, à l'utilisation des

chocs électriques ». Moi je répondais « j'en veux pas, j'en veux pas. » Eux ils répétaient, « Madame, c'est important, c'est pour votre état de santé et puis vous allez être bien après, vous ne serez plus la même, vous allez revenir... » Moi je braillais, je braillais, eux ils répétaient « Ca va être bénéfique pour vous ».

Ça fait que finalement j'ai craqué et j'ai signé en bas de la feuille en pleurant à chaudes larmes.

Est-ce que tu connaissais cela les chocs électriques, les électrochocs?

Non, même pas, c'est après, avec le film d'Alys Robi que j'ai connu l'existence des électrochocs. Avant d'avoir vu ce film, je ne savais rien des électrochocs.

Devant ton refus, est-ce qu'ils te proposaient d'autres alternatives?

Non, aucune alternative n'était proposée, c'était décidé d'avance et ça s'est fait assez rapidement. J'ai reçu huit ou dix électrochocs.

Te souviens-tu si on t'avait expliqué les risques ou les effets secondaires des électrochocs?

C'est bien le contraire, ils m'ont dit que tout était positif. Ils ne m'ont jamais parlé de risques de complications possibles.

Est-ce que tu te souviens comment ça se passait?

Oui, je me souviens qu'on allait dans la salle d'opération puis ils me donnaient une petite injection pour me calmer ou me détendre, car moi j'étais très nerveuse. Comme je l'ai mentionné, je ne savais pas ce que c'était ça, les électrochocs. Là, le docteur me mettait, avec un vaporisateur, de l'eau sur la tête pour que les sucres tiennent partout au niveau du cerveau et puis, après que c'était tout installé, ils me donnaient une injection pour m'endormir. On m'a aussi donné des guenilles dans les mains ainsi que quelque chose dans la bouche.



50% des électrochocs sont administrés à des femmes de 50 ans et plus.

Deux électrochocs sur trois sont administrés à des femmes!

Comment ça s'est arrêté les électrochocs?

Bien, le psychiatre a vu que mon état de santé n'allait pas mieux. De plus, pendant la période où je recevais des électrochocs, j'avais fait une autre tentative de suicide. Je me laissais aller, je ne mangeais plus. Il a réalisé que ça ne marchait pas du tout, parce que j'allais de moins en moins bien.

Puis, quand ils ont arrêté les électrochocs, qu'est-ce qui s'est passé? Qu'est-ce qu'ils ont fait?

Ils m'ont donné des médicaments pour l'anxiété et ils m'ont placé dans un centre. Je ne fonctionnais plus du tout, j'avais encore d'autres idées suicidaires, je me laissais mourir de faim, tout ce que je prenais, je le vomissais.

C'était quoi comme centre?

C'était un centre d'hébergement, un centre de répit. On y hébergeait des personnes qui prenaient une pause, des femmes qui s'éloignaient temporairement de leur mari parce qu'il y avait des problèmes, mais il n'y avait pas de personnes comme moi, qui avaient des problèmes de dépression ou de santé mentale. Il y avait une intervenante qui était très gentille. Mais moi, je restais dans ma chambre, je ne sortais pas, je n'allais même pas manger.

Le médicament pour l'anxiété, est-ce que c'est tout ce qu'on t'a fourni comme soin?

Effectivement. La seule qui m'a soignée c'est une de mes amies. Elle aussi était maniaco-dépressive bipolaire et elle connaissait la maladie. Elle venait me voir de temps en temps et je braillais dans ses bras, je pleurais, je pleurais. Elle est revenue une deuxième fois, une troi-

sième fois, puis elle m'a dit: "Ma mère demeure à Joliette et je lui ai parlé de toi et elle est prête à te prendre, à t'héberger, à te dénicher un bon médecin qui pourrait t'aider. »

C'est là que j'ai commencé à voir une petite lueur au bout du tunnel. Sinon, je me laissais mourir, c'est sûr.

Donc, la dame t'a sortie de là et t'a amenée à Joliette?

Bien, j'ai pris l'avion. Et je me suis retrouvée avec une dame extraordinaire, qui a pris soin de moi. Elle avait quand même environ 75 ans et était pleine d'énergie. Je me souviens, elle m'a dit "Eh bien Christiane, on va recommencer à zéro maintenant. ».

On est allées voir un médecin et je lui ai dit ce qui s'était passé. Le médecin m'a prescrit l'antidépresseur que j'avais auparavant. Ils ont découvert plus tard que ce médicament pouvait apporter des pertes de contrôle importantes. C'est pour cela que cette fois-ci, avec le médecin, on a décidé de bien surveiller les effets secondaires et surtout de surveiller s'il me donnerait des "high".

Ça m'a pris beaucoup de temps pour remonter, car j'étais complètement à terre. Je dormais beaucoup. La madame m'avait dit "Dors comme tu veux, prend des marches dans le bois". C'était une érablière, avec une cabane à sucre. Ça fait que je marchais, je mangeais de bons repas, petits, mais avec des légumes, des fruits, de la viande et



Madame Christiane Bergeron, Survivante

du poisson.

Est-ce que tu avais d'autres suivis?

Oui, j'allais dans un centre pour m'aider aussi, pour partager, faire des choses avec d'autres. On avait des sorties. Ça brisait mon isolement. J'y suis restée environ 6 mois. Tranquillement pas vite, ça a commencé à aller mieux, j'avais le goût de travailler dans les fleurs, je commençais à voir des choses belles, je commençais à voir les couleurs. Avant je ne voyais rien de tout cela, c'était la noirceur totale.

Qu'as-tu fait après ton séjour à Joliette?

J'ai décidé de m'en revenir chez moi à Saint-Jérôme. J'y ai retrouvé ma fille. À ce moment, tout allait bien pour moi. J'avais le goût de faire plein de choses, de vivre, de revivre.

COMITÉ PARE-CHOCS

Je me suis mise à m'impliquer dans un centre pour les gens en santé mentale, un lieu où les gens se retrouvent. On y fait des discussions, des jeux, il y a de l'animation, des cours, des conférences. Toutes les journées sont organisées.

À partir de là, j'ai connu tranquillement le milieu de la santé mentale, l'organisme Droits et Recours Laurentides. On a parti le Collectif pour la santé mentale et on m'a demandé d'en être la présidente. Je me suis aussi impliquée dans l'organisme Les Frères et les Sœurs d'Émile Nelligan. Je me suis mise à faire le bien autour de moi.

Donc, tu es devenue une aidante pour les autres, comme la dame de Joliette?

Oui, exactement, j'ai pu comme on dit "donner au suivant".

Mais, qu'est-ce que les gens ont véritablement besoin et qu'ils n'ont pas?

Je crois qu'ils ont besoin d'être écoutés tout simplement. Je me souviens, une fois j'étais insultée et j'avais dit "Docteur, je n'ai pas fini ma phrase". Il m'a répondu, "Madame Bergeron, qu'est-ce que je vous ai dit, je vous ai dit qu'on va continuer la semaine prochaine". J'étais sortie de ce rendez-vous toute à l'envers.

La dame de Joliette m'a donné de l'amour et de la confiance en moi que j'ai réutilisée à mon tour pour aider d'autres personnes. Au lieu d'avoir des électrochocs, ce sont des gens comme ça qu'on devrait avoir. Un suivi, un endroit où on peut aller, pour se réfugier, comme chez elle, dans la nature, à l'écoute, toujours en train de rire, avec la joie de vivre, un endroit plein d'amour.



Rassemblement contre les électrochocs 11 mai 2013

Ce serait un bouleversement du système de santé mentale si on avait ces espaces-là?

Il faut absolument que le ministère de la Santé trouve quelques ressources d'hébergements comme celles dont on parle ici.

C'est le seul moyen pour que les gens aient un peu d'amour, d'écoute, ne soient pas jugés. Il faut de l'entraide, plus d'entraide, pas pour les sous, juste pour le plaisir et la satisfaction de s'entraider.

Merci beaucoup, Christiane, tu es la preuve qu'on peut tomber bien

bas, mais, avec l'aide appropriée, on peut s'en sortir. Tu nous apprends qu'on peut même redonner à d'autres les bons soins que l'on a reçus. Et ça, malgré les mauvais traitements, souvent dégradants, que nous pouvons avoir subis.

Entrevue réalisée par Ghislain Goulet pour le comité Pare-Chocs



Un traitement à risque

Une recherche récente et étendue dirigée par le psychiatre Harold Sackeim, connu comme promoteur des électrochocs, prouve statistiquement deux faits importants qui sont l'objet de revendications mises de l'avant depuis toujours par les militantEs pour l'abolition des électrochocs:

- **Les électrochocs causent plus de dommages chez les femmes que chez les hommes;**
- **Les électrochocs causent plus de dommages chez les personnes âgées que chez les plus jeunes.**