

L'Équité

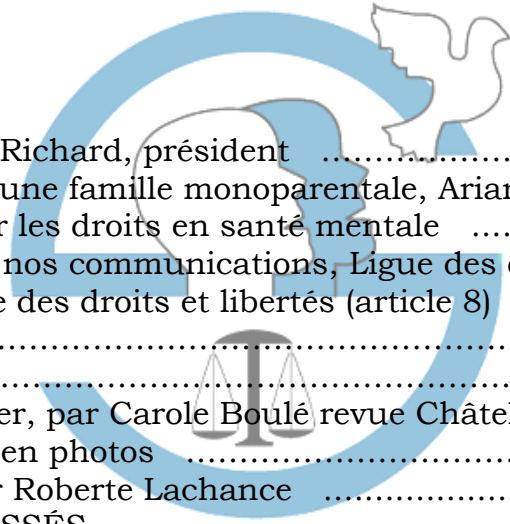


SRAADD / CQM

Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement
pour la Défense des Droits en santé mentale
Centre-du-Québec/Mauricie

Volume 17, Numéro 4
Mars 2010

Table des matières



Un mot de Réjean Richard, président	1
Le dur parcours d'une famille monoparentale, Ariane Aubin	2
Guide pratique sur les droits en santé mentale	6
La surveillance de nos communications, Ligue des droits et liberté	17
Charte canadienne des droits et libertés (article 8)	22
La folie Sudoku	24
Mots croisés	25
Comment décrocher, par Carole Boulé revue Châteleine	26
Fête de Noël 2009 en photos	31
Une vie brisée, par Roberte Lachance	33
AVIS AUX INTÉRESSÉS	35
Solution des sudokus de la page 24	36
Solution mots croisés de la page 25	37

SRAADD
CQM

*Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement
pour la Défense des Droits en santé mentale*

CENTRE-DU-QUÉBEC / MAURICIE

Mise en page : Nancy Sicard
Impression et reliure: MODOC photocopie, Trois-Rivières
Distribution et publipostage : Nancy Sicard et bénévoles

Responsabilité des opinions émises dans L'Équité

Les opinions tenues dans cette publication appartiennent aux auteurs des textes et ne doivent pas être de nature raciste, sexiste, offensante, diffamatoire ou haineuse envers une personne ou un groupe de personnes en particulier. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'organisme qui pourrait, le cas échéant, s'en dissocier totalement ou en partie.

Mot de votre président, Réjean Richard

Bonjour chers membres

Nous venons d'entreprendre la nouvelle année, soit 2010. Les membres du conseil d'administration de la SRAADD et votre directeur général, Raymond Leclair sont présents pour vous.

Sont, aussi, toujours présents pour vous aider, vous accompagner dans vos démarches ainsi que défendre vos droits nos conseillers-conseillères

Lise Michelin, conseillère

Édith Gonthier, conseillère

Pierre Saint-Amant, conseiller et avocat.

Sans oublier notre adjointe administrative, Nancy Sicard.

LE BONHEUR

Le bonheur est une récompense

Qui vient à ceux qui ne l'ont pas cherché.

Semez-le partout

Le monde ne s'en sentira que mieux.

On dit souvent que l'argent ne fait pas le bonheur

Et c'est vrai

Président Réjean



Témoignage : 28 novembre 2009 par Ariane Aubin

Le dur parcours d'une famille monoparentale

Le 9 mai 2002, ma vie a pris un virage à 180 degrés. À 23h29 très précisément, une petite fille a déchiré mon ventre, ce morceau de chair élastique qui l'a abritée pendant neuf mois. Sur la balance, ce bébé naissant ne pesait que neuf livres et demie. Pourtant, en le prenant dans mes bras, j'ai senti un poids nettement plus lourd s'abattre sur mes épaules : celui de la monoparentalité.

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours voulu avoir une belle grande famille unie. Être entouré de 8 enfants et d'un mari pour m'aider avec toute cette marmaille, c'était peut-être un idéal un peu fou pour notre époque, mais je le trouvais fort plaisant et amusant. Cependant, étendue seule dans mon lit d'hôpital, enveloppée par la noirceur silencieuse de la nuit, j'ai compris que c'était plutôt une longue solitude qui m'attendait.

Durant mes premières semaines à titre de « mère toute seule », je vaquais à mes occupations un peu comme un automate. Changements de couche, biberons à toutes les 4 heures, stérilisation des tétines, lavage des barboteuses, bavettes et autre mini-vêtements, je faisais ce qu'il y avait à faire, vidé de toute émotion.

Dans le fond, j'étais tout simplement hébétée d'en être arrivée à me couper ainsi les ailes à 23 ans.

Le plus dur a justement été d'accepter que mes déplacements seraient désormais très limités. Surtout sans voiture. Quand je devais aller au dépanneur du coin, il fallait que j'amène ma fille, quand je devais me rendre à la pharmacie, il fallait que ma fille vienne avec moi, quand j'avais envie de prendre une marche pour faire le vide, il fallait que ce soit avec ma fille. Jamais rien sans ma fille, quelle que soit la température... Ça n'a pas été long que j'ai commencé à quémander de l'aide un peu partout autour de moi.



De femme autonome à mendiante

Du jour au lendemain, j'ai dû apprendre à piler sur mon orgueil pour m'assurer une meilleure qualité de vie. Parce que mes besoins étaient infinis, quiconque franchissait ma porte se voyait confier une tâche. Lui, devait m'emmener faire mon épicerie, elle devait garder mon enfant parce que j'avais une course à faire, eux, devaient s'occuper de ma fille un peu parce que j'avais besoin de répit. J'étais si fatiguée, mais obligée de m'occuper de mon enfant quand même, tout le temps, peu importe l'état de mon esprit ou de mon corps.

Étant la seule de mon entourage immédiat à avoir un enfant, j'ai été rapidement considérée comme une profiteuse. On s'exaspérait d'avoir à me rendre service, on s'impatientait de devoir m'attendre quand je préparais ma fille, on levait les yeux au ciel de me voir arriver avec mon gros siège d'auto et ma poussette...

Personne ne comprenait ce que je vivais. Oui, ma vie était un pitoyable théâtre de mille solitudes.



Mendiante, je le suis devenue encore plus quand les difficultés financières sont venues me pourrir la vie. Après mon congé de maternité, il fallait bien que je retourne sur le marché du travail et que je termine mes études. Naturellement, il était impensable de travailler à temps plein. Alors, mes finances sont devenues « partielles » tandis que dépenses ne cessaient d'augmenter. Frais de garderie, transport en commun, taxi pour les jours trop froids et trop enneigés, médicaments pour la peau, la liste n'en finissait plus de s'allonger.

C'est quand ma fille a eu deux ans et demie environ que la situation est devenue intenable. Pendant un certain temps, je n'ai pas pu bénéficier du programme de prêts et bourses du ministère de l'Éducation. Avec mon emploi d'à peine une vingtaine d'heures par semaine, je n'arrivais presque plus à nourrir convenablement mon enfant. C'est ensemble que nous avons traversé la période « Chef Boyardee ». Et quand est arrivé le jour, qui me hante encore, où le solde de mon compte m'a humiliée dans un restaurant en ne me permettant pas d'offrir un foutu cornet de crème glacée à ma fille, je me suis effondrée.

Vivre de dons

Rampant presque de tristesse, je suis allée gratter à la porte du bureau de l'aide financière de mon université. Je n'avais même pas assez de force pour cogner. Rarement on m'a témoigné cette sollicitude que je réclamais tant pendant cette sombre période. La conseillère qui m'a reçue à son bureau m'a alors insufflé un brin d'espoir. Et aussi ténu fut-il, c'était déjà un grand début pour moi. En plus de me diriger vers des ressources pour les parents étudiants, elle m'a référée à une église qui faisait des dons dans des cas « extrêmes ». J'en étais rendue là.

Ainsi, j'ai bénéficié de coupons alimentaires pour faire mon épicerie et d'une somme de 300\$ pour mes autres besoins. Je quêtais aussi un peu d'argent à mes proches, me faisais payer des repas au restaurant par mes amis, m'inscrivais dans des bases de données pour recevoir des paniers de Noël. Bref, je tentais tant bien que mal de survivre tout en essayant d'épargner ma fille le plus possible parce que mon moral était au plus bas et qu'elle en subissait, malgré moi, les contrecoups.

Moi qui rêvais autrefois d'être une mère aimante et affectueuse, j'étais devenue, par la force des choses, une mère irritée, soucieuse, les nerfs à fleur de peau. D'ailleurs, c'est tout ce que j'étais. Une mère. Mes besoins de femme n'existaient plus. Où avais-je pu trouver le temps de penser à prendre soin de moi? Surtout, diminuée à ce point, je n'avais rien d'autre à offrir à un éventuel prétendant que de la détresse, un regard rougi de larmes, un corps à l'abandon et un esprit accablé d'innombrables tourments.

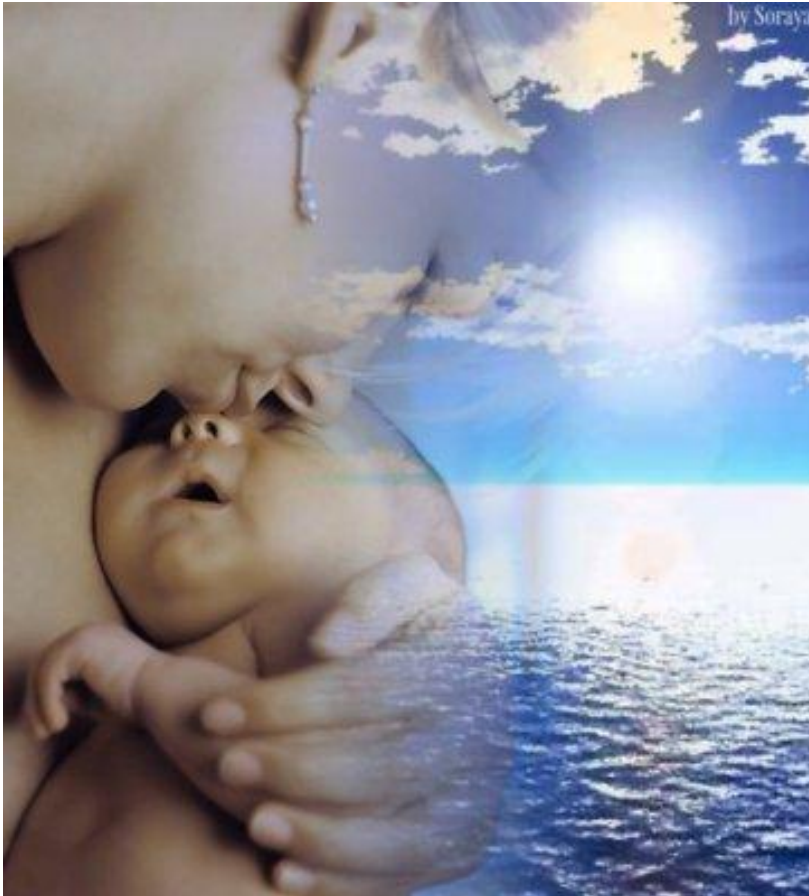
M'en sortir à tout prix

Malgré toutes les épreuves que j'ai dû surmonter, je n'ai jamais pensé à laisser tomber. J'ai terminé mes études universitaires, en me résignant à me séparer de ma fille pendant quelques mois. Faute de gardienne, j'ai souvent dû la trimballer à l'école quand j'avais des travaux d'équipe et j'ai raté la majorité de mes cours. Lors d'une session, il m'est arrivé de ne me présenter qu'à 4 séances de cours sur les 15 prévues au programme. J'ai donc choisi de laisser ma fille partir en voyage avec mes parents. Ce fut une séparation déchirante pour nous.



Toutefois, animée par le désir de débiter dans une carrière qui nous permettrait de vivre décentement avec un seul revenu, j'ai tout de même poursuivi mes efforts. Aujourd'hui, je n'ai pas encore atteint ce but, du moins, tel que je le souhaitais, mais j'ai maintenant l'expérience du pire, c'est relatif, on s'entend, et je sais qu'il y a toujours un espoir à entrevoir. Et aussi, je suis beaucoup mieux outillée qu'autrefois.

Pour moi, être une maman toute seule, c'est avant tout composer avec une grande solitude. C'est pourquoi j'estime qu'être bien entourée est certainement le plus grand privilège dont une mère monoparentale peut bénéficier. Renoncer à tant de libertés pour s'occuper d'un enfant, c'est tout un exploit! Maintenant, ma fille a sept ans et est beaucoup plus autonome. Même si les contraintes sont toujours mon lot quotidien, je m'en accomode très bien. Parce qu'elles viennent avec ma fille. Et rien ne me rend plus heureuse que d'être toujours avec elle.



Guide pratique sur les droits en santé mentale

Réponses aux questions des membres de l'entourage de la personne ayant des problèmes de santé mentale
Direction des communications du ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec

Chapitre 2

La loi sur la protection des personnes dont l'état mentale présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui – La garde en établissement et l'évaluation psychiatrique.

Que dois-je faire si j'ai des motifs sérieux de croire que l'état mental d'une autre personne (un de mes proches) présente un danger pour elle-même ou pour autrui?

Si l'on croit que l'état mental d'une personne proche représente un danger pour elle-même ou pour autrui, il est toujours préférable, dans un premier temps, d'obtenir la collaboration et le consentement de cette personne afin de la conduire dans un établissement afin qu'elle y soit évaluée.

En cas de refus

Une ordonnance de garde provisoire peut être demandée par un intéressé, par exemple un proche, ou encore par un médecin. Lorsque la personne refuse d'être conduite dans un centre hospitalier, on peut donc s'adresser à la Cour du Québec en présentant une demande d'ordonnance de **garde provisoire** afin d'obliger cette personne à se soumettre à une évaluation psychiatrique. Dans cette situation :

- il faudra démontrer au tribunal que l'état mental de la personne présente un danger réel et actuel pour elle-même ou pour autrui.
- la preuve devra comprendre des faits et des observations sur les comportements récents de la personne faisant croire que son état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui.

En situation d'urgence

Exceptionnellement, l'urgence d'une situation peut être telle que le temps de faire les démarches décrites plus haut manque. Dans ce cas, c'est-à-dire lorsque l'état mental de la personne en cause présente un danger grave et immédiat, la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui permet de passer outre au consentement de la personne et à l'autorisation du tribunal. Cela fait en sorte qu'on peut la conduire contre son gré dans un établissement en vue d'une **garde préventive (voir les critères pour déterminer la dangerosité d'une personne ci-bas)**.

À RETENIR

Sauf lorsqu'il y a urgence, vous devez recourir au tribunal (Cour du Québec) si vous avez des motifs sérieux de croire que l'état mental de l'un de vos proches présente un danger pour lui-même ou pour autrui.

En situation d'urgence, comment faut-il procéder pour conduire une personne dans un établissement lorsqu'elle s'y refuse?

Une personne peut être amenée dans un établissement contre son gré et sans l'autorisation du tribunal par un policier (agent de la paix), à la demande d'un intervenant d'un service d'aide en situation de crise de la région ou, si aucun intervenant n'est disponible en temps utile pour évaluer la situation, à la demande du titulaire de l'autorité parentale, dans le cas d'un usager mineur.

Si la personne est majeure, la demande devra être faite par :

- son mandataire, son tuteur ou son curateur
- son conjoint, un proche parent ou quelqu'un démontrant un intérêt particulier pour elle.

Le policier qui amène la personne à l'établissement doit avoir, dans cette situation, des motifs sérieux de croire que celle-ci présente un danger grave et immédiat pour elle-même ou pour autrui.

À RETENIR

En santé mentale, la présence d'un danger grave et immédiat constitue une situation d'urgence nécessitant une action rapide. Ainsi, s'il y a un risque pour la vie ou l'intégrité d'un de vos proches ou pour vous-même, vous pouvez contacter le service d'aide en situation de crise de votre région. Votre association peut vous informer sur ce type de service. Toutefois, si aucun intervenant n'est disponible, vous pouvez, ainsi que le prévoit la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui, contacter les services de police de votre région.

En situation d'urgence, que se passe-t-il une fois que la personne a été amenée dans un établissement par un agent de la paix?

Une fois la personne arrivée à l'établissement, celui-ci a l'obligation, en tenant toutefois compte des urgences médicales jugées prioritaires, de la prendre en charge immédiatement et de la faire examiner par un médecin (généralement un urgentologue). Si l'établissement n'est pas en mesure de mettre une personne sous garde en raison de son organisation ou de ses ressources, il doit immédiatement diriger celle-ci vers un autre établissement disposant des aménagements nécessaires. Si le médecin qui examine la personne est d'avis que son état mental présente un danger grave et immédiat, il doit la mettre sous garde préventive pendant au plus 72 heures.

Lorsque le médecin prend cette décision, il doit sans délai en informer le directeur des services professionnels ou le directeur général de l'établissement. Il peut aussi libérer la personne s'il juge qu'elle ne présente pas un danger grave et immédiat pour elle-même ou pour autrui.

À RETENIR

La garde préventive ne permet pas de soumettre une personne à une évaluation psychiatrique. Si cette personne ne consent pas à l'évaluation ou si elle s'y oppose, l'établissement devra obtenir l'autorisation de la Cour du Québec, dans le délai fixé par la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (Loi P38.001), pour lui faire subir cette évaluation. La garde autorisée par le tribunal en vue d'une évaluation psychiatrique est la garde provisoire.

Une garde provisoire peut donc être demandée dans deux situations : lorsque la personne présente un danger mais que ce danger ne constitue pas une situation d'urgence et celle décrite ci-dessus.

Qu'est-ce qu'une évaluation psychiatrique?

L'évaluation psychiatrique est la procédure autorisée par le tribunal en vue d'évaluer l'état mental d'une personne qui refuse d'être gardée dans un établissement. Elle permet de décider si sa garde en établissement est nécessaire ou non.

L'évaluation psychiatrique est la procédure autorisée par le tribunal en vue d'évaluer l'état mental d'une personne qui refuse d'être gardée dans un établissement. Elle permet de décider si sa garde en établissement est nécessaire ou non.

L'évaluation psychiatrique comprend, au départ, un examen psychiatrique. Si cet examen conclut à la nécessité de garder la personne en établissement, un second examen psychiatrique doit être effectué par un psychiatre différent, dans des délais bien précis. Le contenu de ces examens est précisé par le Code civil et la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui et comporte les éléments suivants :

- la mention de l'examen de la personne par le psychiatre lui-même;
- la date de l'examen;
- le diagnostic, même provisoire, sur l'état mental de la personne;
- l'opinion du psychiatre sur la gravité de l'état mental de la personne et sur ses conséquences probables et possibles;
- les motifs et les faits sur lesquels le psychiatre fonde son opinion et son diagnostic ainsi que les motifs et les faits qui lui ont été fournis par des tiers;
- une évaluation de la nécessité d'une garde en établissement si la dangerosité est établie;
- une évaluation de l'aptitude de la personne à prendre soin d'elle-même ou à gérer ses biens;
- une évaluation de la nécessité, si l'inaptitude est établie, d'ouvrir un régime de protection.

Dans le cas où les deux examens psychiatriques permettent de conclure à la nécessité de la garde et que celle-ci est autorisée par le tribunal, l'établissement devra soumettre la personne à des examens périodiques, destinés à vérifier si la garde est toujours nécessaire. Ces examens doivent avoir lieu (voir tableau) :

- 21 jours à compter de la date de l'ordonnance de garde faisant suite à l'évaluation psychiatrique;
- tous les trois mois par la suite.

À RETENIR

Dès qu'un examen psychiatrique permet de conclure que la garde n'est pas justifiée ou ne l'est plus, celle-ci doit prendre fin. La personne jusque-là mise sous garde pourra alors quitter l'établissement.

Exemple de calcul des délais pour l'évaluation psychiatrique

GARDE PRÉVENTIVE

Prise en charge de la personne

Le lundi 1^{er} juin à 13 heures

Demande de garde provisoire

Dans les 72 heures suivant la prise en charge; au plus tard, le jeudi 4 juin à 13 heures

Ordonnance rendue

Le jeudi 4 juin à 13 heures

1^{er} examen

Dans les 24 heures suivant l'ordonnance; au plus tard le vendredi 5 juin à 13 heures

2^e examen

Dans les 48 heures suivant l'ordonnance; au plus tard le samedi 6 juin à 13 heures

Demande de garde faisant suite à l'évaluation psychiatrique

Dans les 48 heures suivant le 2^e examen; au plus tard le lundi 8 juin à 13 heures

GARDE PROVISOIRE

Ordonnance de garde provisoire

Rendue le lundi 1^{er} juin à 13 heures

Prise en charge de la personne

Le mardi 2 juin à 13 heures

1^{er} examen

Dans les 24 heures suivant la prise en charge; au plus tard le mercredi 3 juin à 13 heures

2^e examen

Dans les 96 heures suivant la prise en charge; au plus tard le samedi 6 juin à 13 heures

Demande de garde faisant suite à l'évaluation psychiatrique

Dans les 48 heures suivant le 2^e examen; au plus tard le lundi 8 juin à 13 heures

Comment procède-t-on pour obtenir une autorisation du tribunal afin de soumettre à une évaluation psychiatrique une personne qui la refuse ou s’y oppose?

Comme nous l’avons vu précédemment, la demande d’évaluation psychiatrique (garde provisoire) est nécessaire lorsqu’une personne refuse de se soumettre à un tel examen et que l’on a des motifs sérieux de croire que son état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui.

Nous présentons brièvement la démarche judiciaire qu’il faut entreprendre dans cette situation :

- la demande doit être présentée à la Cour du Québec sous forme de requête. La requête doit être présentée dans le district judiciaire où réside la personne qui refuse l’évaluation psychiatrique.
- dans la requête, il faut alléguer, par des faits récents et des comportements observables (menaces de suicide, désorganisation, violence et menaces envers autrui, etc.), que l’état mental réel et actuel de la personne est dangereux pour elle-même ou pour autrui.
- avant de présenter la demande au tribunal ou au juge, on doit informer la personne qui refuse la garde ou l’évaluation au moins deux jours à l’avance, sauf en cas d’exemption.
- à la suite de l’audition de la requête, si le juge est convaincu de la preuve, il rendra un jugement qui ordonnera l’évaluation psychiatrique et il désignera l’établissement où la personne sera amenée. Précisons que celle-ci pourra y être amenée par un policier. Le jugement sera ensuite remis au Tribunal administratif du Québec, puisque ce tribunal peut réviser en tout temps le maintien de la garde ou de toute décision concernant une personne sous garde.

Rappelons que la demande de garde provisoire en vue de faire subir à une personne une évaluation psychiatrique peut être faite par un médecin ou par un intéressé (dont un proche).

Sur quels critères se base-t-on pour déterminer la dangerosité d’une personne?

La loi ne définit pas ce qu’est la dangerosité, mais elle établit deux niveaux de dangerosité, soit :

- un danger pour la personne elle-même ou pour autrui, pouvant conduire à une garde provisoire. La **garde provisoire** est la garde autorisée par le tribunal afin de soumettre une personne à une évaluation psychiatrique en vue de déterminer si elle est ou non dangereuse en raison de son état mental.
- un danger grave et immédiat pouvant conduire à une garde préventive. La **garde préventive** est une mesure exceptionnelle permettant à un établissement de garder une personne contre son gré, c’est-à-dire sans son consentement et sans autorisation du tribunal, pendant une période d’au plus 72 heures, si l’état mental de cette personne présente un danger grave et immédiat. La garde provisoire peut être demandée par la suite.

Au départ, dans le cas de la garde préventive, la dangerosité est une question de faits qui est laissée au jugement d'un intervenant d'un service d'aide en situation de crise ou d'un policier, dans le cas où un intervenant d'un service d'aide en situation de crise n'est pas disponible. Si, selon leur jugement, l'état mental de la personne présente un danger grave et immédiat, celle-ci sera amenée dans un établissement où un médecin (un urgentologue, par exemple) pourra la mettre sous garde préventive. Par la suite, la dangerosité sera déterminée par l'évaluation psychiatrique. Précisons que durant la période de 72 heures prévue pour la garde préventive, on doit obtenir le consentement de la personne pour la soumettre à une évaluation psychiatrique, sinon l'établissement devra en obtenir l'autorisation de la Cour du Québec.

La loi établit deux niveaux de dangerosité dont le second niveau, soit le danger grave et immédiat, représente une situation d'urgence. Cette situation nécessite une intervention rapide afin de soustraire la personne à un danger pour sa vie ou son intégrité ou afin de protéger la vie ou l'intégrité d'autrui.

À RETENIR

Le second niveau de dangerosité déterminé par le Code civil du Québec, soit le danger grave et immédiat, représente une situation d'urgence.

Exemple

Un de vos proches a un plan suicidaire précis et tous ses comportements et gestes indiquent qu'il est sur le point de passer à l'acte, ou encore, un de vos proches est intoxiqué et il a des hallucinations qui le poussent à être violent envers lui-même (automutilation) et à briser les objets. Il devient aussi très menaçant pour vous, il vous bouscule, etc. Ces situations nécessitent une intervention rapide, car la vie ou l'intégrité de cette personne est en danger, de même que votre propre vie ou votre propre intégrité.

Ces exemples ne sont que des illustrations possibles de la notion de danger grave et immédiat. Chaque situation constitue un cas particulier et sera jugée selon les circonstances qui l'entourent.

Qu'est-ce que la garde en établissement?

La garde en établissement est une mesure d'exception utilisée en vue d'assurer la protection d'une personne dont l'état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui.

Ainsi, la garde en établissement permet de garder une personne contre sa volonté dans un établissement afin d'assurer sa sécurité ou celle d'autrui, dans la mesure où la garde est autorisée par le tribunal. Le tribunal qui peut autoriser la garde en établissement est la Cour du Québec.

Les règles juridiques autorisant la mise sous garde doivent être rigoureusement suivies, puisque la garde en établissement prive la personne, de façon temporaire, de son droit à la liberté. Puisqu'elles portent atteinte à ce droit fondamental, ces règles juridiques sont dites d'exception.

Soulignons également que ces règles s'appliquent à partir du refus de la personne ou, si elle est inapte, à partir de son opposition soit à se soumettre à une évaluation psychiatrique visant à déterminer la nécessité ou non d'une garde en établissement, soit à se soumettre à une garde en établissement lorsque l'évaluation psychiatre permet de conclure à la nécessité de cette garde. Cela veut donc dire que si la personne consent à se soumettre à une évaluation psychiatrique ou à une garde faisant suite à cette évaluation, ces règles juridiques ne s'appliqueront pas.

À RETENIR

L'autorisation de garder une personne en établissement n'équivaut pas à l'autorisation de la traiter.

Cette autorisation permet tout au plus à l'établissement de soumettre la personne à des soins de garde, c'est-à-dire à une surveillance, à un contrôle physique et à une observation professionnelle, parce que son état mental est jugé dangereux pour elle-même ou pour autrui. Ainsi, la personne mise sous garde ne pourra pas quitter l'établissement tant que l'on estimera que sa garde est nécessaire.

Par exemple, si l'un de vos proches est mis sous garde en établissement, il ne pourra pas quitter l'établissement en question; cependant, on ne pourra pas le forcer à subir un traitement qu'il refuse.

Qui peut consentir à une garde en établissement?

Pour avoir recours à une garde en établissement, on doit, dans un premier temps, chercher à obtenir le consentement de la personne que l'on veut soumettre à la garde. C'est donc la personne elle-même qui peut d'abord consentir à ce qu'on la garde en établissement.

Cependant, lorsque cette personne est placée sous un régime de protection, c'est-à-dire lorsqu'elle a un représentant légal officiellement nommé, ce représentant pourra consentir en son nom.

Les seuls représentants qui sont autorisés à consentir à la garde sont :

- dans le cas d'un mineur : le titulaire de l'autorité parentale (père, mère ou tuteur datif);
- dans le cas d'un majeur : le mandataire, le curateur ou le tuteur.

Le consentement du représentant n'est valable que dans la mesure où la personne ne s'oppose pas à sa garde en établissement.

À RETENIR

Dans tous les cas où l'un de vos proches refuse une garde en établissement ou qu'il s'oppose à cette garde, malgré votre consentement, il faudra obtenir l'autorisation de la Cour du Québec pour l'y soumettre. Cette requête auprès de la Cour du Québec doit être effectuée par l'établissement de santé concerné.

Quel motif peut conduire à la mise sous garde d'une personne en établissement?

Le seul motif permettant de garder une personne dans un établissement contre son gré est que son état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui : c'est ce que l'on nomme la dangerosité.

On trouve l'énoncé de ce motif dans l'article 27 du Code civil du Québec, lequel se lit comme suit :

« S'il y a des motifs sérieux de croire qu'une personne représente un danger pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental, le tribunal peut, à la demande d'un médecin ou d'un intéressé, ordonner qu'elle soit, malgré l'absence de consentement, gardée provisoirement dans un établissement de santé ou de services sociaux pour y subir une évaluation psychiatrique. Le tribunal peut aussi, s'il y a lieu, autoriser tout autre examen médical rendu nécessaire par les circonstances. Si la demande est refusée, elle ne peut être présentée à nouveau que si d'autres faits sont allégués.

Si le danger est grave et immédiat, la personne peut être mise sous garde préventive, sans l'autorisation du tribunal, comme il est prévu par la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. »

Quelle est la durée d'une garde en établissement?

Le jugement qui autorise une garde en établissement à la suite d'une évaluation psychiatrique en fixe aussi la durée. Dans le cas où la durée de la garde est établie à plus de 21 jours, la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui impose à l'établissement de soumettre la personne à des examens périodiques, destinés à vérifier si la garde est toujours nécessaire.

Les délais des examens périodiques sont les suivants :

- 21 jours à compter de la date du jugement ordonnant la garde en établissement;
- tous les 3 mois par la suite.

Quels sont les droits des personnes mises sous garde?

La loi reconnaît à la personne mise sous garde les droits qui suivent.

Droit à l'information

Lorsque la personne est amenée par un policier, celui-ci doit l'informer verbalement du lieu où elle est amenée et de son droit de communiquer immédiatement avec ses proches ou avec un avocat et, si la personne doit être mise sous garde provisoire, il doit l'informer qu'elle devra subir une évaluation psychiatrique.

Dès que la personne est prise en charge par l'établissement, qu'il s'agisse 1) d'une **garde préventive** ou 2) d'une **garde provisoire**, l'établissement doit l'informer verbalement :

- du lieu où elle est gardée;
- du motif de sa garde;
- de son droit de communiquer immédiatement avec ses proches ou avec un avocat.

Lorsque la personne est mise sous 3) **garde en établissement** à la suite d'une évaluation psychiatrique, l'établissement doit lui remettre un document d'information sur ses droits et ses recours, conformément à la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. Si la personne est incapable de comprendre l'information contenue dans ce document, celui-ci doit être remis à son curateur, à son tuteur ou à son mandataire. Si la personne, n'est pas représentée par un curateur, un tuteur ou un mandataire, le document doit être remis à une personne démontrant un intérêt particulier à son égard, par exemple un membre de sa famille ou un proche.

Selon le Code civil du Québec, l'établissement doit également informer la personne du plan de soins établi à son intention ainsi que des mesures prises à son endroit. Si la personne est jugée inapte à donner son consentement aux soins, l'information sera donnée à la personne autorisée à le faire en son nom.

Dès que la garde de la personne prend fin, l'établissement doit l'en informer immédiatement.

Droit à la communication

La personne a le droit de communiquer avec ses proches et avec un avocat lorsqu'elle est sous **garde préventive**, sous **garde provisoire** ou sous **garde en établissement**.

Elle a également le droit de communiquer, en toute confidentialité et sans restriction, avec son représentant légal, c'est-à-dire avec son mandataire, son tuteur ou son curateur ainsi qu'avec la personne habilitée à consentir à ses soins, avec un avocat, avec le Curateur public ou avec le Tribunal administratif du Québec.

La personne mise sous garde peut donc communiquer en toute confidentialité, verbalement ou par écrit, avec toute personne de son choix. Cependant, son médecin traitant peut restreindre ou interdire certaines communications de façon temporaire. Dans ce cas, la décision du médecin doit être formulée par écrit, motivée, remise à la personne sous garde et versée à son dossier.

Aucune restriction ne peut être imposée aux communications entre la personne sous garde et son représentant.

Droit au transfert d'établissement sous certaines conditions

La personne mise sous garde à la suite d'une évaluation psychiatrique a le droit d'être transférée dans un autre établissement si l'organisation et les ressources de celui-ci le permettent. Cependant, le médecin doit être d'avis que ce transfert ne présente pas de risque sérieux et immédiat pour la personne ou pour autrui.

Exemple

Une personne peut choisir un établissement situé plus près de son entourage si cet établissement a les ressources nécessaires pour la recevoir et si cela ne présente pas de danger pour elle-même ou pour autrui.

De plus, lorsque la garde prend fin et que la personne doit être hébergée ailleurs, il appartient à l'établissement d'assurer à celle-ci l'hébergement que sa condition requiert. L'établissement doit donc s'assurer que la personne ait un lieu d'hébergement approprié à son état de santé et à son bien-être.

Autres droits

Lorsqu'une personne est mise sous garde, elle est privée temporairement de sa liberté. Lors d'une garde provisoire ou lors d'une garde en établissement, elle doit obligatoirement se soumettre à l'évaluation psychiatrique et aux examens périodiques prévus par la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. Cependant, elle conserve tous ses autres droits, comme n'importe quel autre citoyen.

Lors d'une garde préventive, la personne a le droit de consentir à des soins ou de les refuser. Naturellement, toute personne a le droit d'être traitée avec respect et dignité.

Quelles sont les informations que la famille ou les membres de l'entourage peuvent obtenir lorsqu'un proche est mis sous garde en établissement?

Lorsqu'une requête est présentée au tribunal, soit pour obtenir une ordonnance de garde provisoire (évaluation psychiatrique) ou pour faire suite à une évaluation psychiatrique en vue de l'obtention d'une ordonnance de garde en établissement, la famille doit être informée de cette requête. À cette fin, la requête doit être remise :

- à un membre raisonnable de la famille ou, le cas échéant :
 - ◆ au titulaire de l'autorité parentale, au curateur, au tuteur ou au mandataire;
 - ◆ à celui qui a la garde de la personne faisant l'objet de la requête ou à quelqu'un démontrant un intérêt particulier à son égard.

De plus, si l'un de vos proches mis sous garde en établissement est jugé inapte à consentir à des soins, les renseignements nécessaires pour prendre une décision en son nom (consentement substitué) doivent être transmis à la personne autorisée à consentir à sa place.

Quels sont les recours qu'une personne peut exercer si elle n'est pas satisfaite de sa mise sous garde?

Si l'un de vos proches est insatisfait ou s'il est en désaccord avec le fait d'être mis sous garde avec le fait d'être maintenu sous garde à la suite d'une réévaluation, il peut soumettre son cas au Tribunal administratif du Québec.

Il peut également contester, auprès de ce tribunal, une décision prise pendant sa garde, par exemple une interdiction de communiquer avec certaines personnes ou encore un refus de transfert d'établissement.

Si la personne n'est pas en mesure d'exercer elle-même ce recours, un membre de sa famille ou une personne démontrant un intérêt particulier pour elle, ou encore son représentant légal, peut l'exercer en son nom.

Comment exercer un recours auprès du Tribunal administratif du Québec?

Pour exercer un recours auprès du Tribunal administratif du Québec, il faut simplement écrire une lettre au tribunal en expliquant le mieux possible les raisons pour lesquelles une personne est insatisfaite de la décision qui a été prise à son endroit.

À cette fin, il est conseillé d'utiliser le formulaire « Requête introductive d'un recours, » que l'on peut obtenir dans les différents bureaux du Secrétariat du Tribunal administratif du Québec, aux greffes de la Division des petites créances situés dans les palais de justice du Québec, ou sur le site Internet du Tribunal administratif à l'adresse suivante : www.taq.gouv.qc.ca

Une fois que la requête est écrite, il faut s'assurer que le tribunal l'ait reçue dans les 60 jours suivant la décision contestée, et ce, en la déposant en personne ou en la postant au bureau du Tribunal administratif situé le plus près de sa résidence, soit à l'une ou l'autre des adresses suivantes :

Région de Québec

Secrétariat
Tribunal administratif du Québec
575, rue Saint-Amable
Québec (Québec) G1R 5R4
418-643-3418

Région de Montréal

Secrétariat
Tribunal administratif du Québec
500, boulevard René-Lévesque Ouest, 21^e étage
Montréal (Québec) H2Z 1W7
514-873-7154

Ailleurs au Québec

1-800-567-0278

La suite de ce Guide pratique sur les droits en santé mentale sera publiée dans le prochain numéro qui sortira en juin. En attendant bonne lecture.



**La surveillance de nos communications
Avons-nous vraiment rien à craindre?
Ligue des droits et liberté, novembre 2009**

**Les projets de loi C-46 et C-47
Une intrusion sans précédent dans la vie privée**

Le gouvernement fédéral a présenté, en juin dernier, deux projets de loi, C-46 et C-47, qui donnent aux autorités de nouveaux pouvoirs de surveillance des communications des Canadiens.



Le gouvernement présente ces projets de loi comme une adaptation nécessaire aux nouvelles technologies des communications, des pouvoirs d'enquête traditionnels pour l'écoute téléphonique. À une époque où les nouvelles technologies de l'information et des communications envahissent notre vie quotidienne, des pans de plus en plus importants de notre vie sont numérisés. Ainsi, il n'y a pas de commune mesure entre l'information transmise lors d'une conversation téléphonique et celle qui circule électroniquement. De plus, contrairement à la

conversation téléphonique, dont les paroles s'envolent, à moins d'avoir été enregistrées, les communications modernes laissent dans les mémoires des ordinateurs des traces qui peuvent être suivies longtemps après les faits.

Les milliers de faits et gestes qui constituent la vie de chacun pourraient devenir l'objet d'examens policiers : en premier lieu, les sites électroniques visités par chacun, le courrier électronique reçu ou envoyé, l'utilisation de la carte de crédit, les achats de toute nature (vêtements, livres, équipements divers), les sorties, les déplacements à l'étranger mais aussi au pays (par les achats d'essence, etc.), ainsi que toutes les informations qui circulent dans un système informatique et, à ce titre, les transactions bancaires faites par Internet ou au guichet et les informations médicales. Et la liste pourrait évidemment s'allonger.



Il faut souligner le caractère très étendu des données soumises à ces nouveaux pouvoirs d'enquête. En effet, la définition de données informatiques dans les projets de loi comprend toute donnée qui est sous une forme qui en permet le traitement par un ordinateur, ce qui représente

en fait toute donnée numérisée. Les projets de loi couvrent donc également les objets et les biens, qui transmettent des informations sous forme numérique qui peuvent être reliés à un individu. Dans un monde d'objets dotés de GPS et de puces d'identification par radiofréquence (RFID), les possibilités de surveillance sont quasi illimitées.

La convention sur la Cybercriminalité Une entente internationale de surveillance des communications

La convention sur la cybercriminalité est à l'origine de ces projets de loi. Cette convention a été élaborée par le Conseil de l'Europe avec la participation active du Canada, des États-Unis, du Japon et de l'Afrique du Sud. Jusqu'à l'été 2001, les négociations sur la convention semblaient vouées à l'impasse. Puis, les attentats du 11 septembre 2001 ont fourni le prétexte pour justifier une surveillance accrue des télécommunications. En effet, le texte définitif a été adopté en novembre 2001 et signé par le Canada en août 2002. En signant la convention, les pays s'engagent à se doter de législations facilitant la surveillance électronique des communications.

En 2002, le gouvernement tient une consultation « quasi secrète » sur un projet intitulé Accès légal, par la suite renommé Accès licite. Les réponses des représentants du gouvernement aux questions que suscitent le projet sont on ne peut plus vagues et la réaction des participants à la consultation est plutôt négative.



Ainsi, à l'automne 2005, la ministre de la Sécurité publique, Anne McLellan, soumettait le projet de loi C-74 – *Loi sur la modernisation des techniques d'enquête*. Toutefois, le projet de loi est mort au feuillet lors du déclenchement des élections en 2006.

« Si on a rien à se reprocher, on a rien à craindre »

C'est ce que pensait Mme Jenny Paton, résidente du comté Dorset en Angleterre et mère de trois enfants, jusqu'au jour où elle apprit que le registre de ses appels téléphoniques avait été épluché par les autorités de son conseil de comté et qu'elle avait fait l'objet d'une filature. Le crime dont on soupçonnait – à tort – Mme Paton ? Avoir falsifié son adresse pour pouvoir inscrire ses enfants à l'école du comté !

Pour surveiller Mme Paton le conseil de comté s'est appuyé sur le *Regulation of Investigatory Powers ACT (RIPA)*, la loi britannique d'accès licite. Suite à une plainte de Mme Paton, l'*Office of Surveillance Commissioners* qui surveille l'application de RIPA a statué que le conseil de comté n'avait pas agi incorrectement à l'égard de Mme Paton.

Le 18 juin 2009, le gouvernement Harper est revenu à la charge avec les projets de loi C-46 – *Loi sur les pouvoirs d'enquête au 21^e siècle* et C-47 – *Loi sur l'assistance au contrôle d'application des lois au 21^e siècle*.

Des pouvoirs étendus

Les dispositions de C-46 et C-47 en bref :

- √ L'obligation pour les fournisseurs de services de communications de se doter des moyens de préserver les données de transmission, d'intercepter les communications et de préserver leur contenu afin de les rendre disponibles aux autorités. Cette obligation crée le dangereux précédent de coopter des personnes privées dans des enquêtes criminelles;
- √ L'obligation, pour les fournisseurs de services, de remettre les données sur leurs clients (nom, adresse, numéro de téléphone, adresse courriel, code d'identification de l'utilisateur – adresse IP) sans mandat judiciaire;

- √ La possibilité de saisir les données de transmission, c'est-à-dire les données relatives aux personnes et dispositifs avec lesquels une personne a communiqué, après avoir obtenu un mandat sur le simple motif raisonnable de soupçonner, lequel requiert un niveau de justification peu exigeant. Pourtant, la connaissance de l'ensemble des sites et des personnes avec lesquels une personne communique révèle des choses aussi privées que ses réseaux sociaux, ses champs d'intérêt, son orientation sexuelle...;
- √ L'obligation, pour les fournisseurs de conserver les données – en attendant une éventuelle saisie – pendant 21 jours sur la base du *motif raisonnable de soupçonner* et sur simple demande d'un agent de la paix. Suite à la décision d'un juge, le fournisseur peut être obligé de conserver les données pour une période, renouvelable, de 90 jours;
- √ La saisie des données (contenu des transmissions) sur la base plus exigeante du *motif raisonnable de croire*. Cependant, contrairement à l'écoute téléphonique, l'agent n'aura pas à démontrer la nécessité d'avoir recours à des moyens plus intrusifs. La personne ne saura jamais que les données ont été saisies alors que dans le cas de l'écoute électronique la personne qui a fait l'objet de la surveillance doit en être informée 90 jours après la fin de celle-ci;



- √ La possibilité d'installer, sur des choses portées ou transportées par une personne physique, un dispositif de localisation, sur la base du *motif raisonnable de croire*. La requête judiciaire pour obtenir un mandat est entendu à huis-clos et l'installation, tout comme la désinstallation du dispositif, est secrète. Un programme d'ordinateur permettant d'effectuer ce genre de surveillance peut aussi constituer ce dispositif.

Quelles sont les données visées par les projets de loi?

▪ **données sur les abonnés :**

Nom, adresse, numéro de téléphone, adresse courriel, code d'identification Internet de l'usage (adresse IP)

▪ **données de transmission :**

Les données reliées à la composition de numéros, données de cheminement ou de transmission, adresse ou autres signes qui identifient l'origine, le type, la direction, la date, l'heure, la taille, la destination ou la terminaison de la télécommunication

▪ **données informatiques :**

Toute donnée qui est sous une forme pouvant être traitée par ordinateur, ce qui représente toute donnée numérisée (carte bancaire, puces d'identification par radiofréquence, etc.)

▪ **données de localisation :**

Données qui permettent de repérer la position d'une personne comme, par exemple, l'utilisation de cartes de crédit ou de téléphones cellulaires, d'objets munis de GPS ou d'une puce d'identification par radiofréquence (RFID)

Le partage de renseignements entre pays

« La convention vise beaucoup plus que la lutte contre le cybercrime : un de ses principaux objectifs est de faciliter le partage des renseignements entre les organismes d'application de la loi dans les pays participantes. »

Jennifer Stoddart
Commissaire à la protection de la vie privée du Canada

La loi C-46 permettrait à un juge d'émettre une ordonnance de préservation de données informatiques, s'il existe des *motifs raisonnables de soupçonner* qu'une infraction à la loi d'un pays étranger a été commise. Cette disposition n'exige aucune équivalence entre la loi étrangère et le droit canadien.

Cette disposition pourrait-elle permettre aux autorités d'un pays où l'avortement est un acte criminel d'obtenir les preuves nécessaires pour faire condamner une femme qui se serait fait avorter au Canada?

Des protections réduites ou inexistantes contre les saisies abusives

« *Chacun a droit à la protection contre les fouilles, les perquisitions ou les saisies abusives.* »

Charte canadienne des droits et libertés (article 8)

Pour procéder à une perquisition ou à une saisie l'agent doit normalement obtenir un mandat judiciaire sur la base du *motif raisonnable de croire*. Pour être raisonnable, le motif doit être fondé sur des renseignements suffisamment fiables, tel qu'une personne raisonnable en arriverait à la conclusion qu'une infraction a été commise ou sera commise, et que la saisie permettrait d'obtenir des preuves à cet effet. Dans le cas de l'écoute téléphonique, l'atteinte à la vie privée est jugée si grave que le policier doit démontrer à un juge de la Cour supérieure que d'autres moyens moins intrusifs étaient insuffisants ou irréalisables. Par contre, le *motif raisonnable de soupçonner* est beaucoup moins exigeant car il n'est pas nécessaire de démontrer que l'information à la base du soupçon est fiable.

- Sans mandat judiciaire, les autorités pourront obtenir vos données d'abonné, alors que la Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques (LPRPDE) reconnaît que ces renseignements sont de nature privée.
- Sans mandat judiciaire et sur la base du soupçon, un agent pourra demander à un fournisseur de services de conserver le contenu de toutes vos communications. C'est comme si on demandait au service des postes de photocopier toutes vos lettres...au cas où!
- Avec un mandat obtenu sur la base du simple soupçon, un agent pourra facilement obtenir que le fournisseur de services soit tenu de remettre la liste de toutes les personnes avec qui vous avez communiqué et de tous les sites Internet que vous avez visités.
- Avec un mandat sur la base du *motif raisonnable de croire*, mais moins exigeant que celui nécessaire pour l'écoute téléphonique, le contenu de vos communications pourra être intercepté.

Le présent fascicule fait partie d'une série qui vise à informer sur différentes mesures qui nient ou limitent plusieurs droits et libertés.

À l'instar de plusieurs organisations de défense des droits partout dans le monde, la Ligue des droits et libertés s'inquiète de l'érosion des droits depuis le 11 septembre 2001 et elle a lancé une campagne de mobilisation et d'action contre ces nombreuses atteintes aux droits. Profitant d'un climat de peur et d'insécurité, souvent entretenu, plusieurs États ont étendu considérablement les pouvoirs des forces policières et leur ont confié la mise en place de vastes systèmes de fichage et de surveillance des individus.

Parmi les mesures qui portent le plus atteinte aux libertés, citons la Loi antiterroriste, le mégafichier sur les voyageurs, l'utilisation accrue de certificats de sécurité, l'introduction de documents biométriques, la collecte et le partage d'informations sur les individus, la surveillance des communications électroniques, la liste noire des voyageurs aériens. Ces nouvelles mesures bouleversent profondément notre système juridique et les valeurs consacrées dans nos chartes comme la présomption d'innocence, le droit à un procès équitable, le droit à une défense pleine et entière, le droit au silence, le droit à la vie privée et le droit d'asile.



Ces mesures se situent également dans un contexte de mondialisation néolibérale qui a eu pour effet d'augmenter les écarts entre riches et pauvres et de multiplier le nombre de personnes à statut précaire privées de droits : main d'œuvre migrante, réfugiés, sans-papier. Par ailleurs, les individus qui contestent doivent faire face à des moyens de tout ordre mis en œuvre pour limiter la liberté d'expression, tels que les poursuites bâillons (SLAPP) et les actions policières qui restreignent le droit de manifester.

LA FOLIE SUDOKU !



Règle du jeu : vous devez tenter de remplir chacune de ces quatre grilles avec les chiffres de 1 à 6, de manière à ce que :

- ✓ Chaque ligne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque colonne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque bloc de 3 X 2 contienne tous les chiffres de 1 à 6.

Jeu 1

	3				4
		4		2	
3		5			
			6		5
	5		2		
1				5	

Bonne chance
et bon
divertissement

Jeu 2

				3	
3					2
	2				1
1				5	
5					3
	4				

Jeu 3

			2	6	
			5		3
2				3	
	5				2
5		1			
	2	4			

Solutions à la page 36

Jeu 4

3		5	6		
				2	
		2		6	
	4		5		
	1				
		4	1		6

Mots croisés

Solution à la page 37!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2								■				
3				■							■	
4									■			
5			■			■						
6							■					■
7		■									■	
8						■			■			
9				■				■				
10					■	■	■				■	■
11	■						■	■	■			
12								■				

HORizontalement

- 1- Qui ont le caractère de l'empiètement
- 2- Elle fait un nettoyage – Nom des cantons de l'ancien Attique
- 3- Compagnie – Lieu où se repose le loup pendant le jour
- 4- Qui ont les nerfs agacés – Manche, au tennis
- 5- Île voisine d'Oléron – Sert à appeler – Assemble deux cordages
- 6- Dont on a enlevé l'eau – Oiseau que les Égyptiens vénéraient
- 7- Accord de plusieurs instruments – Lac des Pyrénées
- 8- D'un goût acide et aigre – Commence en janvier – Belle-fille
- 9- Dans la rose des vents – Nommé à une fonction - Regimber
- 10- Paysage – Patrie d'Anacréon
- 11- Abri portatif – Source ce vie
- 12- Ils sont chargés de vérifier des pesées – Frère de Jacob

Verticalement

- 1- Couvertes d'ulcères
- 2- Qui ne sont point gâtées - Pièce
- 3- Ancien nom de la choroïde - Garanties
- 4- Note – Traverse le lac Léman – Entre l'est et le nord-est
- 5- Réduit en poudre – Se dit entre intimes
- 6- Le Pakistan s'y trouve – En les - Infinitif
- 7- Repas liquide - Chute
- 8- Il cherche à surprendre les secrets d'autrui
- 9- Nom de deux chaînes de montagnes – Mot arabe signifiant fils – Résidence du pape
- 10- Exécuté avec succès – Ignorants et sots
- 11- Éminence – Extrait l'eau d'une matière – Dieu du soleil
- 12- Ensemble de personnes qui professent la même doctrine – Patrie d'Abraham - Éprouvé

Comment décrocher Par Carole Boulé, Châtelaine novembre 2007

Bousculées par les responsabilités, les femmes ont non seulement peu de temps à elles, mais elles ont oublié comment en profiter.

S'arrêter, pour une femme, cette chose toute simple relève souvent de l'exploit, prise comme elle est dans la spirale de ses obligations familiales, professionnelles et domestiques. Pas étonnant quand on voit les chiffres de Statistique Canada : les femmes consacrent chaque semaine au travail, rémunéré ou non, une moyenne de 78 heures. C'est 10 de plus que les hommes.

Si se ménager un peu de temps pour soi est essentiel à l'équilibre émotif, mental et physique, ça ne suffit pas pour autant. Pendant ces moments-là, il faut vraiment décrocher. Sinon, l'épuisement, la maladie et la détresse psychologique sauront nous forcer à le faire...

Le problème, c'est que les femmes ne savent plus comment décrocher. Elles sont nombreuses à se désoler de ne pas y arriver. Pourquoi?

Les femmes en font plus

« Le phénomène s'est généralisé dans notre société, explique Gilles Dupuis, psychologue et professeur titulaire au Département de psychologie de l'UQAM. Le travail prend tellement de place qu'il crée un déséquilibre dans notre vie personnelle et familiale. On nous demande d'être plus productif et plus disponible. Même en vacances, nous emportons le cellulaire et l'ordinateur. Les exigences et la compétition au travail sont devenues très fortes et envahissent les autres sphères de notre vie – peut-être plus chez les femmes que chez les hommes.

Les dernières données de Statistique Canada sont claires à cet égard : si vous êtes une femme, vous risquez de deux à trois fois plus qu'un homme de passer au moins 30 heures par semaine à prendre soin des enfants et au moins 10 heures à vous occuper d'une personne âgée. Et vous êtes trois fois plus susceptible que lui d'effectuer vous-même les tâches ménagères.

Voilà qui explique pourquoi les femmes subissent plus de pression que les hommes, donc plus de stress, pour réussir à concilier travail et organisation familiale – gérer les repas, les devoirs, les tâches domestiques, les imprévus, etc.

Responsable de tout

Est-ce à dire que si elles travaillaient moins les femmes se permettraient plus de décrocher, de s'offrir des loisirs? Pas sûr. Car décrocher n'est pas seulement une question de temps.

Simone Landry, psychologue et professeure associée au Département de communication sociale et publique de l'UQAM, explique que, même si le partage des tâches entre les hommes et les femmes tend à s'améliorer, celles-ci restent encore la plupart du temps responsables de l'organisation familiale. « C'est ce qu'on leur inculque depuis des siècles: la femme est responsable des rôles de services et d'organisation de la maison, et elle est toujours interrompue dans son travail parce qu'elle a des enfants. »

Selon la psychologue, même si les femmes occupent plus de place dans la société, elles éprouvent néanmoins toujours de la difficulté à dire non aux demandes des autres et à imposer leurs limites. Et c'est encore plus difficile pour elles si leur estime personnelle dépend de la réponse qu'elles vont donner à ces demandes. « Alors cela devient presque un tourment de dire non, poursuit-elle. Dire non signifie accepter le risque d'être moins aimée et moins estimée par les autres. »

En fait, pour bien des femmes, les actions prennent un sens à travers le service. Pas surprenant qu'elles se retrouvent souvent dans des postes ou des professions liés au service. C'est un fait sociologique. »

Les femmes devraient donc apprendre, ajoute Simone Landry, à trouver légitime le fait de se réserver du temps pour elles-mêmes et de poser leurs limites à leur entourage. Sinon, la culpabilité se chargera de faire vaciller leur estime personnelle. À vouloir tout faire pour les autres, on relègue ainsi la satisfaction de ses besoins au dernier rang de ses priorités. On se contente de se reposer entre deux tâches.

Or, Gilles Dupuis fait remarquer que certaines habitudes, quoique reposantes, deviennent des obstacles au plaisir. Un exemple : si on passe deux ou trois heures chaque soir devant la télé, où trouver le temps pour d'autres activités plus dynamisantes? Le danger, dans ce comportement, est de se perdre de vue. De finir par ne plus savoir ce qui nous ferait vraiment plaisir!

Alors s'enclenche le cercle vicieux. Comme on ne sait plus se faire plaisir, on prétexte le manque de temps pour remettre sans cesse à plus tard son besoin de décrocher vraiment, quelques heures par semaine, du tourbillon de ses obligations.



Attention danger!

S'oublier peut avoir d'importantes conséquences. « Qu'on le veuille ou non, le stress a des effets psychologiques sur la pression artérielle, le système cardiovasculaire et le système immunitaire, dit Gilles Dupuis. Si on soumet son corps à une pression pendant 15 ans, ça risque de craquer là où le maillon est plus

faible. Je ne dis pas oublier que lorsqu'on est stressée ou pressée, la première chose qu'on laisse tomber, de sont les bonnes habitudes de vie. On ne fait plus d'activité physique, on mange mal, on fume plus. On se retrouve donc avec un cocktail de mauvaises habitudes qui viennent accentuer les effets du stress lui-même. Bien souvent, on attend d'avoir un symptôme physique ou psychologique très grave avant de s'arrêter. »

Et la situation empire. « Les prestations versées par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) pour les accidents classiques demeurent relativement stables, fait remarquer Gilles Dupuis, alors que les prestations pour des lésions psychiques (épuisement professionnel, dépression) ont doublé en 10 ans. Le nombre de cas déclarés est passé de 530 en 1990 à 1082 en 2001. » Les problèmes de santé psychologique au travail prennent de l'ampleur. Gilles Dupuis souligne en outre que les différentes études portant sur la qualité de vie au travail montrent une plus grande détresse psychologique chez les femmes que chez les hommes. Cette habitude des employeurs de toujours en demander davantage aux employés femmes que chez les hommes risque de leur coûter très cher au bout du compte, ajoute-t-il. Mais ça, c'est une autre histoire.

Comment s'y prendre

Pour sa santé, son équilibre et une vie plus intéressante, il faut apprendre à décrocher. Car oui, cela s'apprend. Voici comment, en six étapes.

1. Prendre conscience de ses besoins



Avant toute chose, éteindre le téléphone cellulaire et l'ordinateur. Les messages peuvent toujours attendre. Prendre conscience qu'on a de la difficulté à décrocher est déjà un premier pas vers le changement. Il suffit d'observer ses habitudes au moment du retour à la maison après le travail. Qu'est-ce qu'on fait? Établir la liste de ces habitudes. Puis réfléchir à ce qu'on peut changer pour réussir à libérer du temps pour soi.

2. Vouloir

Selon Gilles Dupuis, psychologue à l'UQAM, on n'a pas besoin de faire une révolution pour changer ses habitudes. Cependant, il faut être convaincu des bienfaits de prendre du temps pour soi et vouloir se l'accorder. Un effort d'introspection est ici nécessaire pour mieux comprendre l'importance de ce geste.

3. Découvrir sa passion personnelle

S'investir régulièrement dans une activité agréable peut contribuer à réduire le stress et à rétablir l'harmonie avec soi-même. Il s'agit de dresser la liste des loisirs et des activités que l'on aimait quand on était enfant et adolescente. Cet exercice peut aider à ranimer de vieilles passions endormies. S'inspirer de ses habiletés manuelles, artistiques ou intellectuelles est un autre moyen pour trouver un centre d'intérêt.

4. **Entretenir des attentes réalistes**

Ne jamais perdre de vue que le but de l'entreprise est de se ressourcer, pas de se sentir écrasée ou coincée par un nouvel engagement. Ainsi, avant de s'engager dans quoi que ce soit, bien évaluer le temps dont on dispose, le style de vie que l'on mène, son budget, les déplacements et le matériel requis, etc.

5. **Se motiver**

Il suffit maintenant d'inscrire ce temps personnel à son agenda et de respecter ce rendez-vous avec soi-même. Quand on a bien fait son choix d'activité, on a toutes les chances de ne plus vouloir s'en priver. On peut aussi envisager une activité à deux : une bonne façon de se motiver mutuellement. Dans tous les cas, il faut en faire une priorité.

6. **Penser et bouger**

Lire, répéter au théâtre amateur, danser, étudier, chanter dans une chorale, collectionner les timbres, jouer d'un instrument de musique... Les exemples de loisirs et de réalisations ne manquent pas pour nous aider à décrocher des soucis quotidiens.

L'activité physique, dynamisante, est un cas à part, un must. Pour Francine Gagnon, 47 ans, représentante en placements, la meilleure façon de décompresser est de s'entraîner : « Depuis une vingtaine d'années, je m'entraîne deux fois par semaine dans un cours d'aérobic près de chez moi. C'est très intensif et ça me défoule. Toute la frustration accumulée au travail n'existe plus quand je sors de mon cours. »



Fête de Noël 2009

Nous tenions à remercier tout le monde pour le succès de notre belle fête de Noël. Nous avons eu bien du plaisir et les sourires étaient au rendez-vous, je vous mets donc quelques photos de ce moment mémorable.





Une vie brisée

Roberte Lachance

L'auteure est la mère d'un fils schizophrène.

(À VOTRE TOUR) Fred a été diagnostiqué schizophrène au début de la vingtaine, il y a plus de 10 ans. Tous les parents d'un enfant schizophrène pourraient témoigner des expériences incroyables, généralement difficiles, qui précèdent le diagnostic. Conformément au diagnostic, il a été considéré inapte au travail et il vit depuis ce temps de l'aide sociale.

Comme famille, nous avons quand même eu de la chance, parce que Fred a accepté de prendre sa médication depuis le tout début et n'a jamais cessé. Donc, pas de rechute. C'est dans son petit appartement, aux stores continuellement fermés, qu'il a commencé à suivre des cours à distance, financés par sa famille, qui lui ont permis de décrocher son diplôme au cégep après sept ans de persévérance et d'efforts. Sa motivation était de se rendre à l'université.

Supporté par ses parents et une équipe médicale compétente, Fred a réussi il y a cinq ans à quitter la Rive-Sud pour aller habiter à Montréal, et ainsi se rapprocher de l'université où il s'est inscrit à des cours du soir. Les parents de personnes atteintes seront en mesure de comprendre tout le cheminement qu'exige un tel changement pour une personne ayant une problématique de santé mentale. Gérer son budget, son épicerie, retrouver une autonomie, le déménagement, la recherche d'appartement compliquée par le fait que la personne reçoit de l'aide sociale... Il doit aussi vaincre les bains de foule en prenant le métro, l'autobus, faire partie d'un groupe malgré le fait qu'on a parfois l'impression que les gens parlent de nous, nous regardent, s'impliquer dans des travaux de groupe. Il y a aussi l'insécurité que le métro ferme, la crainte d'être en retard... Ce ne sont que quelques exemples qui compliquent la vie de ces personnes comparativement aux « autres. »

Fred a réussi à passer à travers toutes ces étapes jusqu'en octobre dernier. Jusqu'à ce qu'il reçoive un appel de son agente d'aide sociale, qui lui dit tout bonnement qu'il doit rembourser tout près de 9 000\$? Pourquoi? Il n'a pas fraudé, il n'a pas volé. Il s'est seulement inscrit trois fois à trois cours par session durant les 10 dernières années, sans savoir que c'était défendu, afin de finir plus tôt ses études et ainsi de pouvoir, comme toute personne normale, se retrouver sur le marché du travail avant d'être trop âgé.

Mais on lui a dit qu'il n'avait pas le droit à s'inscrire à plus de deux cours pas session; même si ses tentatives se sont révélées négatives pour lui, à cause du stress que lui causaient trois cours en même temps, on lui a demandé de rembourser les prestations reçues pendant les périodes où il était inscrit à trois cours à la fois.

Devant les difficultés que représente pour lui cette situation, et malgré l'aide de son psychiatre, son travailleur social, sa psychologue et sa famille pour le soutenir...démotivation! Plus capable de suivre les cours auxquels il était inscrit à l'automne, il les a abandonnés, complètement démotivé à continuer les cours de la session d'hiver.

Pour une personne schizophrène, fonctionner au quotidien avec un stress semblable, avec l'obligation d'avoir à rembourser 100\$ par mois avec un budget déjà très restreint, c'est effrayant. Et, en plus, se défendre face à cette bureaucratie demande énormément d'énergie et perturbe autant le sommeil que le quotidien.

Qui sont donc ces agents qui apprennent par téléphone à une personne atteinte de maladie mentale une mauvaise nouvelle de cette ampleur pour eux? Quelle est leur formation ou leur compétence pour agir de cette façon? Fred a quand même la chance d'être supporté par un bon réseau, mais qu'en est-il de beaucoup d'autres qui n'ont pas cette chance? Quel est l'impact d'un tel appel sur une personne ayant une problématique de santé mentale qui est complètement seule?

L'impact pour Fred? Par son zèle ou la structure administrative, une agente vient, par un seul appel téléphonique, de briser la vie d'un jeune adulte de 31 ans qui essayait de s'en sortir.

AVIS AUX INTÉRESSÉS

Si vous possédez une voiture et que vous avez du temps à donner.

Nous avons parfois besoin de bénévoles pour amener nos membres à des conférences ou des formations, le coût de l'essence est défrayé par la SRAADD.

Tous les gens qui veulent aussi écrire dans notre magnifique journal peuvent le faire, vous n'avez qu'à nous poster vos textes, vos poèmes ou autres tant que les propos ne sont pas diffamatoires.

LA FOLIE SUDOKU !

- Solution des grilles de la page 24 -

Jeu 1

6	3	2	5	1	4
5	1	4	3	2	6
3	6	5	1	4	2
2	4	1	6	3	5
4	5	3	2	6	1
1	2	6	4	5	3

Jeu 2

2	5	1	4	3	6
3	6	4	5	1	2
4	2	5	3	6	1
1	3	6	2	5	4
5	1	2	6	4	3
6	4	3	1	2	5

Ces jeux
sont tirés
du site
suivant :

Jeu 3

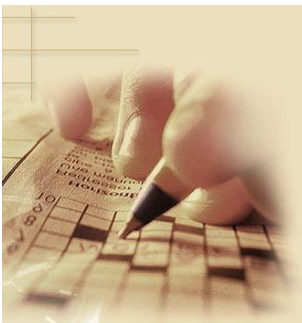
3	1	5	2	6	4
4	6	2	5	1	3
2	4	6	1	3	5
1	5	3	6	4	2
5	3	1	4	2	6
6	2	4	3	5	1

Jeu 4

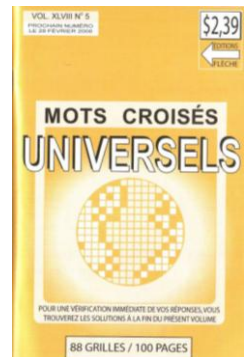
3	2	5	6	4	1
4	6	1	3	2	5
1	5	2	4	6	3
6	4	3	5	1	2
5	1	6	2	3	4
2	3	4	1	5	6

<http://www.e-sudoku.fr/sudoku-enfants.php>

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	U	S	U	R	P	A	T	O	I	R	E	S
2	L	A	V	E	U	S	E		D	E	M	E
3	C	I	E		L	I	T	E	A	U		C
4	E	N	E	R	V	E	E	S		S	E	T
5	R	E		H	E		E	P	I	S	S	E
6	E	S	S	O	R	E		I	B	I	S	
7	U		U	N	I	S	S	O	N		O	O
8	S	U	R	E	S		A	N		B	R	U
9	E	N	E		E	L	U		R	U	E	R
10	S	I	T	E			T	E	O	S		
11		T	E	N	T	E			M	E	R	E
12	P	E	S	E	U	R	S		E	S	A	U



Cette grille de mots croisés est tirée du livre suivant :





Avec la **SRAADD**, mes droits, j'y vois!

43, rue Fusey, Trois-Rivières (QUÉBEC) G8T 2T6

Numéro: **(819) 693-2212** Sans frais: **1 (800) 563-2212**

Télécopie: **(819) 693-5550**

Site Internet : www.sraadd.com

Courrier électronique : sraadd@videotron.ca