

L'ÉQUITÉ

SRAADD/CQM

MAI 2019

VOLUME 29

NUMÉRO 8



Nous sommes sur  Facebook

www.facebook.com/sraadd

UN VENT DE FRAÎCHEUR SOUFFLE SUR NOTRE ORGANISME EN CE PRINTEMPS 2019!

Notre site internet a subi une cure de rajeunissement. Nous vous invitons donc à le consulter régulièrement afin de vous tenir au courant de l'actualité et de nos activités!

De plus, dans ce volume 29, vous découvrirez notre nouveau concept du journal!

Bonne lecture à tous!

L'équipe de la SRAADD/CQM.

Dans ce numéro

2 Remerciements

3 Mot de la présidente

4-5 Excuse-moi, mais est-ce que ça va?

6-8 Les mythes au sujet des maladies mentales

9-10 Cannabis Régie du logement

11 INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

12 Salon communautaire de la SRAADD/CQM

13 Café-Rencontre

14 Secteurs où nous donnons de l'information et de l'accompagnement

15 Renouvellement de votre carte de membre et nos services

REMERCIEMENTS

La SRAADD/CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2018-2019.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec 



Centraide
Mauricie
Nous tous, ici

MOT DE LA PRÉSIDENTE

«Une équipe solide, professionnelle et resplendissante: à l'heure de la consolidation et des nouveaux projets.

L'équipe de la SRAADDSM se veut d'une grande richesse, tant sur le plan organisationnel que sur le plan humain. L'organisme compte ses dévoués employés, ses précieux bénévoles ainsi que les membres impliqués du CA. Tous unis, c'est une force d'implication qui assure un service dédié aux usagers. Au terme de trois années de changement, l'année 2019 en est principalement une de consolidation. Pour ce faire, nous amorçons cette étape avec un grand changement.

C'est avec plaisir, que nous vous annonçons la nomination officielle de Mme Lise Michelin à titre de Directrice générale de l'organisme. Elle sera une leader qui agira afin de poursuivre les multiples réalisations entamées au cours des trois dernières années.

Diplômée du programme de Techniques juridiques et impliquée comme conseillère communautaire depuis plusieurs années à la SRAADDSM, Mme Michelin a su tenir une feuille de route professionnelle témoignant de l'éthique et de la reconnaissance de ses pairs, ce qui la guider au poste de directrice. Les membres du CA lui ont aussi reconnu le souci de rendre les services de la SRAADDSM exemplaires, la sensibilité d'unifier l'équipe de travail et la préoccupation de faire évoluer l'organisme.

L'année 2019 se veut une année d'épanouissement.

Nous vous invitons à notre AGA afin de venir échanger avec nous sur vos attentes. Avec votre apport, votre participation et vos suggestions, nous garderons l'organisme aux couleurs de nos membres.

Au plaisir de vous rencontrer et de vous partager les nouveaux projets à venir.

Mme Josée-Annie Cossette, présidente CA SRAADDSM au nom des membres du CA.»

CHRONIQUE ACTUALITÉ

EXCUSE-MOI, MAIS EST-CE QUE ÇA VA?

OPINION/ L'auteur, Jérôme Gagnon, est un jeune trentenaire de Nicolet. Le nouvelliste reproduit ici son texte d'opinion qui circule depuis mardi sur le web et dans différents médias.

(L'auteur de ce texte livre un plaidoyer contre la haine qui déferle sur les médias sociaux, contre le déferlement de sottises d'opinions basées sur une lecture dépourvue de tout sens critique et contre cette tendance qui consiste à véhiculer son avis en étant le plus sauvage possible, sans souci de l'autre.)

J'ai passé une bonne partie de la nuit de lundi à mardi dans la tourmente. Vous savez, quand le cerveau refuse de fermer la machine parce qu'il y a un trop-plein? Bien que la technologie occupe une bonne partie de nos vies, la fonction control+alt+suppr n'est pas encore fonctionnelle pour l'humain.

Lorsque j'étais au cégep (mea culpa, j'ai détesté le cégep et l'étiquette accolée à mon statut de gars en sciences humaines), un prof nous avait dit: l'actualité, il faut la suivre; vous devez lire un journal et regarder un bulletin de nouvelles par jour, tous les jours. C'est un conseil que je n'ai jamais oublié et à vrai dire, depuis mon tout jeune âge, je suis boulimique des nouvelles en continu, tant sur le web, la télé, en format papier, sur les réseaux sociaux, etc.

Cette habitude nous permettrait de prendre position sur les enjeux de nos communautés et certainement d'apporter des nuances à nos positions; débattre sagement, quoi. Mais voilà.

Aujourd'hui, j'ai le goût de tout fermer et de hisser le drapeau blanc. De m'avouer vaincu et de concéder la victoire.

À qui me demanderez-vous?

Je vous répondrai à l'air malsain qui flotte actuellement. À cette haine qui déferle sur les médias sociaux. À ce déferlement de sottises, d'opinions basées sur une lecture d'un titre d'article dépourvu de tout sens critique songé et contrevérifié, à cette manière de véhiculer son avis en étant le plus sauvage possible, sans souci de l'autre, etc.

Derrière cette énumération, malheureusement, ce sont des hommes et des femmes.

Je sais, on me suggérera de ne pas faire attention à ces trolls, ces polémistes, etc.
Non.

On ne peut pas laisser faire ça. C'est un sophisme que de penser qu'en ne les pointant pas, on ne les verra pas. Je ne changerai pas le monde avec ce texte, mais je voulais m'adresser à vous, peut-être qu'ensuite, je pourrai retrouver le sommeil.

J'ai 30 ans, père de famille, jeune professionnel et engagé. Toute ma vie, j'ai voulu servir ma communauté, dans ma tête, l'idée de me présenter un jour en politique n'a jamais été très loin, sauf là.

Votre haine, votre mépris des institutions, votre rapidité à pianoter le clavier pour composer le texte le plus blessant possible ralentissent les plus ardents et valeureux citoyens.

CHRONIQUE ACTUALITÉ

EXCUSE-MOI, MAIS EST-CE QUE ÇA VA?

Ce n'est pas la peur qu'on révèle mes erreurs, ça non, je suis même plutôt fier d'avoir avancé et d'être ce que je suis, maintenant. Lorsque ceux qui critiquent donneront la moitié de ce que j'ai donné en engagements, on pourra jaser. Mais c'est plus que ça: vous ne critiquez pas, vous attaquez les gens, leurs familles, vous leur souhaitez du mal; c'est d'une telle violence.

Le Québec que j'aime profondément est-il capable d'autant de méchanceté? Il semble que oui et ça me fait peur. Bien humblement, si vous réussissez à m'enlever le goût de toute implication, je présume que je ne serai pas seul sur la ligne.

Les mots que vous écrivez sur le lock-out à l'ABI, la démission de Catherine Fournier, le départ de M. Lévesque, Vision zéro, la mort tragique des sept enfants syriens à Halifax, etc.

Saviez-vous que ce sont des parents, des mères, des pères, des sœurs, des frères, des amis tout comme vous, qui les lisent? Avez-vous perdu tout jugement, sous prétexte de la liberté de parole?

Mais plus encore, même les bonnes nouvelles ne sont plus des bonnes nouvelles! Plutôt que de souligner le bon coup, vous soulignerez plutôt que le reste va mal.

Ce n'est plus une histoire de gauche, de droite, de jeunes ou de vieux. Non, c'est une histoire de bêtise humaine.

Bref, disons que je suis dégommé. Ne pas avoir la même opinion que son voisin, c'est sain. Lui souhaiter les dix plaies d'Égypte parce qu'il est contre votre vision, un peu moins. (Avant de m'écrire votre haine, vous pourrez aller lire sur les plaies d'Égypte, ça vous obligera à lire au moins).

Pourrait-on faire un examen de conscience? Pourrait-on s'aimer un peu plus, à travers nos différences? Pourrait-on accepter d'être en désaccord, mais de se donner l'objectif de convaincre, de rallier plutôt que de vouloir enterrer son adversaire? Pourrait-on accepter les erreurs, mais accepter aussi de les réparer?

Alors oui, je vous le demande: est-ce que ça va?

Clairement, pas.

Faudrait y voir.

Jérôme Gagnon,
Nicolet

CHRONIQUE SANTÉ

LES MYTHES AU SUJET DES MALADIES MENTALES

D'une certaine manière, les maladies mentales touchent tout le monde. Nous connaissons tous probablement une personne qui est atteinte d'une maladie mentale à un certain moment. Pourtant, les maladies mentales suscitent quelques fois des attitudes blessantes qui alimentent la stigmatisation et la discrimination, et qui font en sorte qu'il est plus difficile de demander de l'aide.

DIX MYTHES COURANTS:

Voici dix mythes courants au sujet des maladies mentales.

Mythe no 1: Les maladies mentales ne sont pas de vraies maladies.

Fait: Les mots utilisés pour décrire les maladies mentales ont beaucoup changé au fil du temps. Ce qui n'a pas changé, c'est le fait que les maladies mentales ne sont pas des hauts et des bas réguliers de la vie. Elles créent de la détresse, ne disparaissent pas d'elles-mêmes et sont de véritables problèmes de santé qui se traitent avec efficacité. Lorsque quelqu'un se casse un bras, on ne s'attendrait pas à ce qu'il «prenne sur lui». On ne le blâmerait pas d'avoir besoin d'un plâtre, d'une écharpe ou d'un autre type d'aide dans sa vie quotidienne pendant son rétablissement.

Mythe no 2: Les maladies mentales ne me toucheront jamais.

Fait: Nous serons tous touchés par les maladies mentales. La recherche estime qu'au moins un Canadien ou Canadienne sur cinq aura une maladie mentale au cours de sa vie. Peut-être ne serez-vous pas atteint vous-même, mais il est très probable qu'un membre de votre famille, une connaissance, un collègue ou une collègue le sera.

Mythe no 3: Les maladies mentales ne sont qu'un prétexte à un comportement répréhensible.

Fait: Il est vrai que certaines personnes atteintes de maladies mentales peuvent agir d'une manière inattendue ou paraissant étrange. Il faut se rappeler que la maladie est à l'origine de ces comportements, et non pas la personne. Personne ne choisit d'être atteint d'une maladie mentale. Les personnes dont le comportement change en raison d'une maladie mentale peuvent se sentir terriblement gênées ou avoir honte en présence d'autres personnes. Il est vrai également que les personnes ayant des antécédents de maladie mentale sont comme tout le monde: elles peuvent faire de mauvais choix ou un geste inattendu pour des raisons indépendantes des symptômes de leur maladie.

Mythe no 4: Les mauvaises habiletés parentales causent des maladies mentales.

Fait: Aucun facteur à lui seul ne peut causer de maladies mentales. Les maladies mentales sont des conditions complexes qui découlent d'une combinaison de génétique, de biologie, d'environnement et d'expériences de vie. Les membres de la famille et les proches jouent un rôle important, en matière de soutien et de rétablissement.

CHRONIQUE SANTÉ

LES MYTHES AU SUJET DES MALADIES MENTALES

Mythe no 5: Les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes et dangereuses.

Fait: Certaines personnes essaient de prédire la violence, pour savoir ce qu'il faut éviter. Cependant, les causes de la violence sont complexes. La recherche reconnaît que les maladies mentales ne sont pas prédictives de la violence. En réalité, si on examine les maladies mentales en soi, les personnes qui en sont atteintes ne sont pas plus violentes que celles qui ne le sont pas. Cependant, le fait que des personnes soient exclues d'une communauté est lié à la violence. Et les personnes atteintes de maladies mentales se trouvent souvent parmi celles qui sont exclues. Il est également important de souligner que ces personnes sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes de violence que d'être violentes.

Mythe no 6: Les gens ne se rétablissent pas d'une maladie mentale.

Fait: Les gens peuvent se rétablir d'une maladie mentale et s'en rétablissent. Aujourd'hui, il existe de nombreux types différents de traitements, de services et de soutiens qui peuvent aider. Personne ne devrait s'attendre à se sentir mal pour toujours. De fait, les personnes atteintes de maladies mentales peuvent mener et mènent des vies productives et engagées. Elles travaillent, sont bénévoles ou font bénéficier leur communauté de leurs compétences et de leurs aptitudes uniques. Même en cas de maladies mentales qui durent longtemps, elles peuvent apprendre à gérer leurs symptômes afin de retourner à leurs objectifs. Si une personne continue à relever de nombreux défis, cela indique peut-être qu'il lui faut de l'aide ou une approche différente.

Mythe no 7: Les personnes atteintes de maladies mentales sont faibles et ne peuvent pas gérer le stress.

Fait: Le stress a une incidence sur le bien-être, mais cela est vrai pour tout le monde. Les personnes atteintes de maladies mentales pourraient en fait mieux gérer le stress que les autres. Beaucoup acquièrent des compétences comme la gestion du stress et la résolution de problèmes qui leur permettent de faire face au stress avant qu'il nuise à leur bien-être. Prendre soin de soi-même et demander de l'aide quand on en a besoin sont des signes de forces, et non de faiblesse.

Mythe no 8: Les personnes atteintes de maladies mentales ne peuvent travailler.

Fait: Que vous en ayez conscience ou non, les lieux de travail regorgent de personnes atteintes de maladies mentales. Ces maladies ne les rendent pas incapable de travailler. Certaines personnes bénéficient de modifications au travail pour réaliser leurs objectifs, mais plusieurs travaillent en recevant peu de soutien de leur employeur. La plupart des personnes atteintes de maladies mentales graves veulent travailler, mais se heurtent à des obstacles systématiques pour trouver et conserver un emploi enrichissant.

Mythes no 9: Les enfants ne peuvent pas avoir de maladie mentale comme la dépression. Ce sont des problèmes d'adultes.

Fait: Même les enfants peuvent être atteints de maladies mentales. En réalité, beaucoup de mala-

CHRONIQUE SANTÉ

LES MYTHES AU SUJET DES MALADIES MENTALES

dies mentales se manifestent d'abord durant la jeunesse. Chez les enfants, elles peuvent sembler différentes de celles des adultes, mais elles sont une préoccupation bien réelle. Elles peuvent influencer la façon dont les jeunes acquièrent et développent des compétences, ce qui peut entraîner des défis à l'avenir. Malheureusement, de nombreux enfants ne reçoivent pas l'aide dont ils ont besoin.

Mythe no 10: Tout le monde est déprimé en vieillissant. Cela fait seulement partie du processus de vieillissement.

Fait: La dépression n'est jamais une partie inévitable du vieillissement. Les personnes âgées peuvent courir un risque plus élevé de dépression à cause des nombreux changements de rôles et de réseaux sociaux qu'elles vivent. Si une personne âgée fait un dépression, elle a besoin du même soutien que n'importe qui d'autre.

Ces mythes, et de nombreux autres, excluent les personnes atteintes de maladies mentales de notre communauté et créent des obstacles à leur bien-être. Si nous voulons réduire l'incidence des maladies mentales dans nos communautés, nous devons connaître les faits et commencer par revoir nos propres suppositions et comportements.

Qu'est-ce que je peux faire?

Il faut du temps pour changer ses attitudes et ses comportements. On pourrait avoir l'impression qu'une personne ne peut pas changer les choses. En fait, nous pouvons tous y contribuer, par des gestes modestes.

Premièrement, nous pouvons tous réévaluer la provenance de nos renseignements. Les reportages, les émissions de télévision et les autres médias ne dressent pas nécessairement un portrait complet des maladies mentales. Il s'agit habituellement de cas sensationnels ou ahurissants, parce que c'est ce qui fait vendre, mais cela ne représente pas nécessairement les expériences de la plupart des gens. Une réflexion critique sur la provenance de nos renseignements peut nous aider à distinguer les cas sensationnels des points de vue équilibrés.

Deuxièmement, nous pouvons tous soutenir les lois et les pratiques qui mettent un terme à la discrimination envers les personnes atteintes de maladies mentales et promouvoir l'inclusion dans nos communautés.

Troisièmement, nous pouvons tous passer du temps avec des personnes atteintes de maladies mentales, pour partager et apprendre les uns des autres. Pour que cette méthode soit optimale, tout le monde doit être sur un pied d'égalité. Le bénévolat pour un organisme communautaire est une excellente façon d'établir des relations avec d'autres personnes.

Source: Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), à www.acsm.ca

CHRONIQUE JURIDIQUE

RÉGIE DU LOGEMENT: CANNABIS

La légalisation du cannabis récréatif, qui est en vigueur depuis le **17 octobre 2018**, a plusieurs incidences sur les droits et obligations des parties à un bail de logement. Voici un résumé de ces principales incidences.

INTERDICTIONS LÉGALES POUVANT CONCERNER LES LOGEMENTS

Culture: La loi interdit de faire la culture du cannabis récréatif.

Possession: La loi interdit de posséder, dans une même résidence, une quantité totale de cannabis récréatif équivalent à plus de **150 grammes** de cannabis séchés, et ce, peu importe le nombre d'occupant de la résidence.

Aires communes d'immeubles à logements: La loi interdit de fumer du cannabis à plusieurs endroits, dont les aires communes des immeubles d'habitation comportant deux logements ou plus, ainsi que dans les aires communes des résidences privées pour aînés.

Un fumoir fermé dans lequel il est permis de fumer du cannabis peut toutefois être aménagé dans ces lieux.

CLAUSE INTERDISANT DE FUMER DANS LES LOGEMENTS

Comme pour la cigarette, il est permis pour un locateur d'inclure dans les nouveaux baux des clauses interdisant de fumer du cannabis.

RECOURS À LA RÉGIE POUR MODIFIER UN BAIL EN COURS (art. 107 de la Loi encadrant le cannabis)

En vertu de l'article 107 de la Loi encadrant le cannabis, un locateur avait jusqu'au 15 janvier 2019 pour transmettre au locataire un avis de modification afin d'inclure, en cours de bail, une clause interdisant de fumer du cannabis.

Le locataire possédait alors 30 jours suivant la réception de cet avis pour refuser la modification du bail, et ce, pour des raisons médicales. En l'absence de refus, le bail est réputé avoir été modifié 30 jours après la réception de l'avis par le locataire.

Demande à la Régie: Un locateur qui a été avisé du refus d'un locataire pouvait, dans les 30 jours suivant la réception de la réponse, produire une demande à la Régie pour faire modifier le bail.

Lorsqu'elle telle demande a été produite, les parties sont convoquées à une audience et le locataire doit démontrer, à la satisfaction du tribunal, que des raisons médicales justifient son refus (ex.: prescription médicale).

CHRONIQUE JURIDIQUE

RÉGIE DU LOGEMENT: CANNABIS

Troubles de voisinage

ATTENTION! Qu'il s'agisse de tabac ou de cannabis, la fumée secondaire peut parfois déranger les autres occupants d'un immeuble.

Même si, en vertu de son bail, un locataire possède le droit de fumer du cannabis dans son logement, il demeure soumis à l'obligation de ne pas troubler la jouissance des autres locataires de l'immeuble. Il faut savoir que cette obligation s'applique aussi lorsqu'il s'agit de cannabis thérapeutique.

Tout locataire qui occasionne des troubles de jouissance aux autres locataires peut s'exposer à certains recours par son locateur devant la Régie du logement, y compris possiblement un recours en résiliation de son bail.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Vous êtes invité à l'Assemblée générale de la SRAADD.

Nous vous attendons en grand nombre,
le 3 juin 2019
dès **18h00**.

Il nous fera plaisir de vous accueillir dans les locaux de COMSEP au
1060, Saint-François-Xavier,
Trois-Rivières,
Local 260.

Assurez-vous d'avoir réservé votre place d'ici le
31 mai 2019

Déroulement

18h00 Arrivée

18h30 Début de l'AGA

Salon communautaire

**Le communautaire c'est Salulaire (5e édition
du salon des organismes communautaires de
Trois-Rivières. (14 mars 2019)**



Lise Michelin, directrice générale/conseillère communautaire et Monsieur Yvon Grégoire, administrateur, à la SRAADD/CQM.



Stéphanie Aylwin, conseillère communautaire et Madame Josée Bouffard, administratrice, à la SRAADD/CQM.

**Salon de la santé
11e édition (12 avril 2019)**



Madame Clémence Cossette, vice-présidente, et Madame Josée Bouffard, administratrice à la SRAADD/CQM.

CAFÉ-RENCONTRE

CAFÉ-RENCONTRE

**AFIN D'ÉCHANGER ET S'INFORMER
SUR VOS DROITS DANS DIVERS DOMAINES
JURIDIQUES.**

**LES SUJETS POUR NOS CAFÉS-RENCONTRES SERONT
DIVERSIFIÉS.**

**NOS DATES POUR NOS CAFÉS-RENCONTRES SERONT
MENTIONNÉES SUR NOTRE PAGE FACEBOOK ET
NOTRE SITE INTERNET.**

(GRATUIT POUR LES MEMBRES ET INTERVENANTS)

La Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale du Centre-du-Québec/Mauricie (SRAADD/CQM) est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de prêter aide, d'accompagner et d'informer à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.

Vous avez besoin de renseignements?

Voici les secteurs où nous donnons de l'information et de l'accompagnement:

En lien avec le droit de la famille:

- Divorce et séparation
- Garde d'enfants
- Pension alimentaire
- Loi sur la protection de la jeunesse – DPJ

En lien avec le droit du travail:

- Congédiement
- Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail - **CNESST**
- Assurance-emploi

En lien avec le droit civil:

- Succession
- Protection du consommateur
- Régie du logement
- Assurance privée
- Évaluation psychiatrique
- Garde en établissement
- Ordonnance de soins
- Droits de la personne
- Régimes de protection

En lien avec le droit administratif:

- Programme d'aide sociale - **MTESS**
- Retraite Québec (anciennement Régime de rentes du Québec - **RRQ**)
- Indemnisation des victimes d'actes criminels – **IVAC**
- Régie de l'assurance maladie du Québec – **RAMQ**
- Société d'assurance automobile du Québec – **SAAQ**

RENOUVELLEMENT DE VOTRE CARTE DE MEMBRE

Coupon d'adhésion et de renouvellement du membership de la SRAADD

Prénom _____

Nom _____

Adresse ou nouvelle adresse

Téléphone _____

Date _____

Signature _____

**Prenez note qu'à compter de juin,
la contribution de carte de membre sera
de 3.00 \$**

Note importante

Si vous déménagez, vous devez nous prévenir.

Pour ce faire, vous pouvez
nous retourner ce coupon à l'adresse suivante :

**1060, Saint-François-Xavier Bureau 340
Trois-Rivières, (Québec) G9A 1R8**

ou

sraadd@cgocable.ca

en inscrivant comme sujet, changement d'adresse.



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

**1060 rue Saint-François-Xavier bureau 340,
Trois-Rivières (QC) G9A 1R8**

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

Télécopie: (819) 693-5550

Site Internet : www.sraadd.com

Courrier électronique : sraadd@cgocable.ca