

L'ÉQUITÉ

SRAADD /CQM

VOLUME 28 NUMÉRO 7  
NOVEMBRE 2018



L'ÉQUITÉ  
SRAADD/CQM

NOVEMBRE 2018

VOLUME 28



**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](http://www.sraadd.com)**

**Courrier électronique : [sraadd@cgocable.ca](mailto:sraadd@cgocable.ca)**

**Facebook : [www.facebook.com/sraadd](http://www.facebook.com/sraadd)**





### Nous sommes sur :



[www.facebook.com/sraadd](http://www.facebook.com/sraadd)

La SRAADD vous invite à visiter notre page FACEBOOK régulièrement afin de pouvoir lire les articles ou les informations que nous désirons vous faire connaître.

Peut-être avez-vous des suggestions d'article ou encore des questions particulières que vous aimeriez que l'on traite sur FACEBOOK ou encore dans notre journal...

Ne vous gênez pas, contactez-nous et nous nous ferons un plaisir de vous en informer ou encore en informer tous les membres de la SRAADD.

Votre collaboration est vraiment importante et appréciée!

### Dans ce numéro

- 3 Mot de la présidente
- 4-5 Norme du travail : 5 nouveautés qui pourraient vous concerner
- 6-9 Santé mentale: Des tarifs préférentiels pour les moins nantis
- 10 Coloriage des Fêtes
- 11-12 D'anciens toxicomanes craignent la légalisation du cannabis
- 13-15 Pour des soins abordables
- 16-18 Les impacts psychologiques et autres de l'aide sociale
- 19-20 Santé mentale: Les nouveaux élus interpellés
- 21-23 L'aide sociale: Source de stress et de maladie?
- 24-26 Illégitimes, les invalidités pour cause de maladie mentale?
- 27-28 Les proches aidants doivent aussi prendre soin d'eux-mêmes rappel *L'Appui*
- 29-31 Crise de la main-d'œuvre: Plus d'argent au communautaire, moins aux entreprises
- 32 **INVITATION FÊTE DE NOËL 2018**
- 33 Café rencontre de la SRAADD
- 34 Renouvellement de votre carte de membre

La **SOLIDARITÉ Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale du CENTRE-DU-QUÉBEC / MAURICIE** est un organisme sans but lucratif qui a pour mandat régional de prêter aide, accompagnement et information à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale

### DROIT CIVIL

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

### DROIT DU TRAVAIL

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

### DROIT ADMINISTRATIF

#### Tribunal administratif du Québec

- Sécurité du revenu - Aide sociale
- Retraite Québec - RRQ, RRQI
- Indemnisation des victimes d'actes criminels - IVAC
- Société d'assurance automobile du Québec - SAAQ
- Régie de l'assurance maladie du Québec - RAMQ

Ainsi que toute loi où le droit d'une personne peut être lésé.

### FORMATION et INFORMATION sur les droits et recours en santé mentale

MOT DE LA PRÉSIDENTE

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

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse ou nouvelle adresse  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

**COÛT : 1\$**

***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**

*2018 a permis à la SRAADD/CQM de consolider plusieurs changements visant, comme à chaque année, à mieux combler vos besoins en défense de droits.*

*Le conseil d'administration est fier des services qui vous ont été offerts et aspire à ce que les services rendus vous ont permis d'apaiser les moments plus difficiles vécus durant cette année.*

*Le dévouement incroyable des employés, année après année, contribue à la qualité des services. Le conseil d'administration sait qu'il peut compter sur eux.*

*Nous souhaitons à tous les membres de la SRAADD/CQM, à ses employés exceptionnels ainsi qu'à ses précieux collaborateurs de profiter de cette période des fêtes entourée des gens qui vous sont précieux.*

*Que 2019 soit à l'image de ce que vous souhaitez.*

*Joyeuses fêtes!*

*Les membres du Conseil d'administration de la SRAADD/CQM.*

## **NORME DU TRAVAIL: 5 NOUVEAUTÉS QUI POURRAIENT VOUS CONCERNER**

Une importante réforme de la *Loi sur les normes du travail* a été adoptée le 12 juin dernier. Voici 5 mesures parmi ces nouveautés qui pourraient vous concerner.

### **1- Semaines de vacances**

Le salarié aura droit à 3 semaines de congés payés après 3 ans de service auprès du même employeur. Il fallait auparavant cumuler 5 années de services pour avoir droit à 3 semaines.

**Entrée en vigueur: 1<sup>er</sup> janvier 2019.**

### **2- Harcèlement psychologique**

Les gestes à caractère sexuel sont désormais officiellement inclus dans la définition de harcèlement psychologique. Le délai pour porter plainte auprès de la CNESST est étendu à 2 ans au lieu de 90 jours.

**En vigueur depuis le 12 juin 2018.**

Tous les employeurs devront avoir une politique de prévention du harcèlement psychologique et de traitement des plaintes.

**Entrée en vigueur: 1<sup>er</sup> janvier 2019**

### **3- Congés en cas de décès d'un proche**

Le salarié aura droit à 5 jours de congés, dont 2 jours rémunérés, au lieu d'un seul auparavant.

**Entrée en vigueur: 1<sup>er</sup> janvier 2019**

## REMERCIEMENTS À NOS COMMANDITAIRES

### **CAFÉ RENCONTRE POUR LES GROUPES COMMUNAUTAIRES**

Sur les différents programmes et lois qui peuvent les toucher.

Entres autres :

- Aide sociale
- Retraite Québec (invalidité)
- Régie du logement
- Loi P-38
- Garde en établissement

Les sujets peuvent être variés.

**GRATUIT pour vos membres et intervenants**

**Contactez-nous pour prendre un rendez-vous  
1-800-563-2212 ou 819 693-2212**



La SRAADD préconise la collaboration et la concertation avec les autres organismes communautaires du territoire alors on attend vos demandes !

## FÊTE DE NOËL 2018

Vous êtes invité à la grande fête de Noël de la SRAADD.

Nous vous attendons en grand nombre, **le vendredi 14 décembre 2018**

dès 10h30.

Il nous fera plaisir de vous accueillir dans les locaux de COMSEP au

**1060 Saint-François-Xavier, Trois-Rivières, local 115-116.**

Assurez-vous d'avoir réservé votre place d'ici le **10 décembre 2018.**

*Le personnel de la SRAADD/C2M vous souhaite de Joyeuses Fêtes!!*

### Déroulement

10h30 Arrivée

11h30 Repas

12h30 Musique et danse

15h00 Tirages

## ***NORME DU TRAVAIL: 5 NOUVEAUTÉS QUI POURRAIENT VOUS CONCERNER***

### **4- Paiement par transfert bancaire**

L'employeur n'a plus besoin du consentement du salarié pour le payer par transfert bancaire.

**En vigueur depuis le 12 juin 2018**

### **5- Absences pour raisons familiales**

Les absences pour raisons familiales ou parentales sont étendues, par une définition plus large de «parent». Le terme implique par exemple la famille du conjoint ou les familles d'accueil. Certains proches aidants pourront aussi bénéficier de ces absences.

**Entrée en vigueur depuis le 12 juin 2018**

**Retrouvez l'ensemble des nouvelles mesures sur le site de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST). La loi apporte d'autres modifications: encadrement des agences de placement et des conditions des travailleurs étrangers, temporaires, droit de refus de travailler au-delà d'un certain nombre d'heures, etc.**

Source: [Educaloi.qc.ca](http://Educaloi.qc.ca), article publié en date du 18 juin 2018

### **SANTÉ MENTALE: DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR LES MOINS NANTIS**

Un groupe de quatre doctorants en psychologie de l'Université Laval s'apprête à lancer un projet pilote pour améliorer l'accès aux soins en santé mentale au Québec. L'organisme Accès Psy propose de couvrir une partie des frais de consultation de personnes moins nanties qui peinent à payer les services d'un psychologue.

Les longs délais d'attente pour obtenir un rendez-vous dans le service public, qui découragent certains usagers, ont convaincu l'équipe de la nécessité d'offrir une solution de rechange.

«Pour les enfants par exemple, on entend parler des fois d'un an ou deux ans [d'attente]. En CLSC, ça peut être de quelques mois à près d'un an selon les services», illustre le directeur général d'Accès Psy, Eddy Larouche.

Face à ces délais, plusieurs personnes doivent se tourner vers le privé. Malheureusement, toutes n'ont pas les moyens de se payer des traitements à 100 \$ de l'heure, avance M. Larouche.

Afin de pallier ce problème, Accès Psy propose de payer environ 30 \$ par séance pour les personnes moins nanties qui souhaitent consulter un psychologue, jusqu'à concurrence d'un maximum de 20 consultations.

D'autre part, l'organisme veut s'associer à des psychologues qui réduiront volontairement leurs tarifs d'environ 30 \$ de l'heure pour ces mêmes patients.

### **CRISE DE LA MAIN-D'ŒUVRE: PLUS D'ARGENT AU COMMUNAUTAIRE, MOINS AUX ENTREPRISES, SUGGÈRE LABEAUME**

«Le plus grand préjugé à l'endroit de la pauvreté et de l'exclusion, c'est que les gens ne veulent pas travailler», a-t-il renchéri.

#### **Contribution des organismes**

Le président du CA de Centraide à Québec, Marc De Koninck, a salué l'engagement du maire et imploré à son tour les donateurs, vantant la contribution des organismes qui font une réelle différence sur le terrain pour aider les personnes marginalisées à réintégrer le marché du travail.

«Le plus grand préjugé à l'endroit de la pauvreté et de l'exclusion, c'est que les gens ne veulent pas travailler», a-t-il déploré.

## CHRONIQUE ACTUALITÉ

**CRISE DE LA MAIN-D'ŒUVRE: PLUS D'ARGENT AU COMMUNAUTAIRE, MOINS AUX ENTREPRISES, SUGGÈRE LABEAUME**

Il a réitéré son cri du cœur lors d'une mêlée de presse en interpellant Québec et Ottawa pour qu'ils en fassent eux aussi davantage.

**Une crise «nationale»**

«C'est le plein emploi, il va falloir être créatifs. Dans la région de Québec, on a une crise majeure de main-d'œuvre et on est à la porte d'une crise internationale de main-d'œuvre», a-t-il prévenu, n'anticipant aucune amélioration dans les années à venir.

«On donne des subventions aux entreprises, c'est correct dans certains cas, mais à un moment donné, il faut se poser la question: "Est-ce qu'on n'est pas mieux de mettre les mêmes millions dans les organismes sociaux?" Moi, je suis rendu là», a-t-il laissé tomber.

Le maire réclame un «plan national de développement de la main-d'œuvre» et invite les politiciens des paliers supérieurs à «faire leurs calculs», croyant dur comme fer qu'ils arriveront à la conclusion qu'un rehaussement de l'aide financière au secteur communautaire est «le meilleur investissement qu'ils peuvent faire pour les entreprises».

«La rentabilité de ça, c'est devenu clair pour moi [...] Aller chercher des ressources humaines à l'extérieur, ça coute très cher. Pourquoi on n'in-

**SANTÉ MENTALE: DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR LES MOINS NANTIS**

Au final, les patients ne paieront donc qu'une quarantaine de dollars par traitement, soit moins de la moitié du coût du traitement.

M. Larouche soutient que plusieurs psychologues consentent déjà à des rabais pour aider certains patients. Toutefois, Accès Psy «arrive avec une solution que tout le monde va pouvoir utiliser, avec un modèle qui va être universel», dit-il.

Un projet pilote, qui comptera au maximum six patients et autant de psychologues, doit commencer au cours des prochaines semaines.

Au terme de l'exercice, un bilan sera fait avec ces premiers patients. L'objectif sera par la suite de lancer officiellement Accès Psy d'ici l'été 2019.

**Corriger les iniquités**

Selon le Portrait statistique de la santé mentale des Québécois 2015, plus de 40% des personnes ayant un problème de santé mentale n'ont pas consulté de professionnel.

La présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, la Dre Christine Grou, estime néanmoins qu'il est difficile d'avoir des statistiques précises à ce sujet.

*«Par définition, quand ces personnes-là n'ont pas consulté de professionnel, personne n'a pu établir la présence d'un problème de santé mentale alors c'est difficile d'avoir une statistique!»*

— Dre Christine Grou, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec

### **SANTÉ MENTALE: DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR LES MOINS NANTIS**

La Dre Grou est toutefois bien consciente des problèmes d'accès aux soins en santé mentale liés à l'argent. «Ça cause des iniquités sociales vraiment importantes», dit-elle, saluant l'initiative d'Accès Psy.

À titre d'exemple, la Dre Grou s'interroge sur les parents peu fortunés qui doivent attendre un ou deux ans au public avant que leur enfant puisse consulter un professionnel. « Le même parent qui se fait dire la même chose, mais qui, lui, a les moyens d'aller au privé, il va attendre un mois et va avoir son évaluation!», illustre-t-elle.

*«Tout le monde devrait être capable de se faire traiter, de se faire soigner quand ils éprouvent un problème de santé. Ça ne devrait pas dépendre de l'argent qu'on a dans son compte de banque.»*

— Dre Christine Grou, présidente de l'Ordre des psychologues du Qué-

#### **La santé mentale en chiffres:**

- 18 % des Québécois ont présenté un trouble de santé mentale au cours de leur vie;
- 6 % des visites dans les urgences des hôpitaux québécois concernaient la santé mentale en 2016-2017

Sources: Portrait statistique de la santé mentale des Québécois 2015 et Rapport de la commissaire à la santé et au bien-être 2017

### **CRISE DE LA MAIN-D'ŒUVRE: PLUS D'ARGENT AU COMMUNAUTAIRE, MOINS AUX ENTREPRISES, SUGGÈRE LABEAUME**

**Régis Labeaume suggère à Québec et à Ottawa de donner moins d'argent aux entreprises et d'investir davantage dans le communautaire afin de «réchapper» des gens inaptes à l'emploi pour lutter contre la crise de la main-d'œuvre.**

«L'heure n'est plus à développer des emplois, il faut développer de la main-d'œuvre. Comment on fait ça? L'immigration, ce n'est pas suffisant. On tente d'être créatif, mais à un moment donné, il faut s'apercevoir qu'il y a des gens, chez nous, qu'on peut récupérer pour qu'ils prennent leur plein rôle dans la société», a-t-il proposé vendredi.

Le maire de Québec participait à une tournée d'organismes communautaires dans le quartier St-Sauveur, organisée par Centraide. C'était la quatrième fois qu'il se prêtait à cet exercice afin de sensibiliser des gens d'affaires et de potentiels donateurs, présents par dizaines à bord de deux autobus scolaires.

Régis Labeaume a livré un vibrant plaidoyer sur l'importance du milieu communautaire à Québec lorsqu'il a pris le micro au Centre Jacques-Cartier, à cheval entre le quartier St-Sauveur et le quartier Saint-Roch, invitant l'auditoire à se montrer généreux.

### **LES PROCHES AIDANTS DOIVENT AUSSI PRENDRE SOIN D'EUX-MÊMES RAPPELLE L'APPUI**

M. Joseph estime qu'un proche aidant doit se renseigner dès qu'il endosse ses premières responsabilités.

«Le plus tôt les proches aidants font appel aux services, le plus facile sera leur parcours, explique-t-il. Lorsqu'on sait ce qui nous attend, lorsqu'on comprend un peu mieux la maladie de notre proche, ça va faciliter le parcours.»



Source: La presse, article publié en date du 6 octobre 2018

### **SANTÉ MENTALE: DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR LES MOINS NANTIS**

#### **Le défi du financement**

Pour remplir sa mission, Accès Psy s'apprête à démarrer une première campagne de financement. L'organisme dit s'être entouré de personnes expérimentées en matière de philanthropie afin d'aller chercher un maximum de dons.

Le directeur général d'Accès Psy rappelle qu'afin de subventionner une vingtaine de séances pour un seul patient, son organisme devra prévoir une enveloppe considérable, soit environ 600 \$ par patient.

M. Larouche souhaite néanmoins que les procédures restent simples pour le public. Les personnes dans le besoin n'auront qu'à faire une demande sur une plateforme web actuellement en développement, affirme-t-il.

«Les gens vont s'inscrire, créer un compte, fournir une preuve de revenu [...] répondre à quelques informations sur la demande pour qu'on puisse bien orienter les services.»

— Eddy Larouche, directeur général d'Accès Psy

Au terme du projet pilote, Accès Psy concentrera d'abord ses activités dans la grande région de Québec. Selon ses capacités, l'objectif sera ensuite d'étendre les services à d'autres régions.

Source: ICI Radio Canada, article rédigé par Alexandre Duval, publié le 24 octobre 2018



### **LES PROCHES AIDANTS DOIVENT AUSSI PRENDRE SOIN D'EUX-MÊMES RAPPELLE L'APPUI**

L'organisme l'Appui mène une campagne nationale pour rappeler que les proches aidants d'aînés peuvent eux aussi avoir besoin de soutien.

Son directeur général par intérim, Guillaume Joseph, constate une méconnaissance du réseau de ressources disponibles.

Les proches aidants concentrent trop souvent leur énergie sur les services que pourrait obtenir leur proche et ignorent leur propre épuisement, fait valoir M. Joseph.

Selon lui, ils ne soupçonnent pas l'ampleur des services auxquels ils ont accès, que ce soit en matière de répit, de transport, d'aide à domicile, d'hébergement, d'assistance juridique et fiscale ou de groupe d'entraide et d'information.

Il attribue une part du problème au fait que peu de proches aidants d'aînés se reconnaissent comme tels: «Dans les premiers temps, on est avant tout le conjoint, la conjointe, la fille, le fils».

Or, pas moins de 1,5 million de Québécois remplissent un rôle d'aidant pour un proche âgé de 65 ans et plus, souligne-t-il, et ce nombre ira en grossissant au fil du vieillissement de population.

## CHRONIQUE ACTUALITÉ

### **ILLÉGITIMES, LES INVALIDITÉS POUR CAUSE DE MALADIE MENTALE?**

et ce qui est couvert ou pas. Par exemple, certaines polices couvrent la maladie mentale et d'autres non.»

C'est en plus de s'entourer d'un réseau de confiance. Que ce soit par l'entremise d'un soutien, professionnel ou amical, l'important est de maintenir un sentiment de bien-être.

Source: *Journal de Montréal*, article rédigé par Lindsay-Anne Prévost-37e Avenue, publié en date du 17 octobre 2018

## CHRONIQUE OPINION

### **D'ANCIENS TOXICOMANES CRAIGNENT LA LÉGALISATION DU CANNABIS**

**D'anciennes toxicomanes, qui viennent de compléter leur programme de thérapie à la maison Portage de Québec, s'inquiètent de la légalisation du cannabis.**

Elles craignent que les effets de cette drogue, qui a eu des conséquences néfastes sur leur vie, soient banalisés.

Sarah-Ève Royer a vécu une descente aux enfers en raison de sa consommation excessive de cannabis.

Introvertie, elle a commencé à consommer cette drogue à l'âge de 14 ans «pour se faire des amis».

«J'étais beaucoup plus drôle et extravertie (...) Il me fallait ça pour que les gens m'aiment», se rappelle celle qui est rapidement devenue accro.

«Le matin, il fallait que je consume. À l'école, pour me sentir bien quand j'arrivais, j'allais consommer, parce que c'est là que j'allais mieux me sentir, explique-t-elle. Le soir aussi, c'était nécessaire dans ma vie.»

Après avoir consommé pendant quatre ans et s'être isolée de ses proches, elle est entrée volontairement au Centre de réadaptation Portage

### **D'ANCIENS TOXICOMANES CRAIGNENT LA LÉGALISATION DU CANNABIS**

tage en juin 2017. Avec la légalisation du cannabis, elle craint que d'autres consommateurs souffrent, comme elle, de problèmes de santé mentale.

*«Quelqu'un qui va fumer une fois par jour et que ça n'affecte pas son mode de vie, c'est parfait pour lui. Moi ça ne m'a pas fait.»*

- Sarah-Ève Royer

Une affirmation que partage Camille Morin-Angell, qui vient aussi de compléter une thérapie chez Portage.

*«Tout le monde dit que ça aide pour l'anxiété et la dépression. D'accord, ça aide quand tu es gelé. Mais quand tu dégèles, ta vie reste la même et tes comportements restent les mêmes. C'est comme un patch.»*

[...]

Source: ICI Radio-Canada, article rédigé par Camille Simard, publié en date du 21 octobre 2018

### **ILLÉGITIMES, LES INVALIDITÉS POUR CAUSE DE MALADIE MENTALE?**

majorité des invalidités.»

En effet, selon le coup de sonde, plus du tiers des travailleurs canadiens auraient déjà pris un congé d'invalidité pour cause de troubles mentaux. «En effet, près du tiers des demandes de règlement d'assurance collective d'invalidité à RBC Assurances sont liées à la santé mentale, et ce nombre est encore plus élevé si l'on tient compte de l'invalidité physique entraînant des problèmes de santé mentale», précise Mme Winslow.

D'après un portrait dressé par la Financière Sun Life en 2015, qui tire les mêmes conclusions que son homologue, l'absence de l'employé dure plus de 6 mois dans 44% des cas. Une durée qui démontre le sérieux de la maladie aux yeux des assureurs. Comme quoi l'invalidité résultant d'une maladie mentale n'est finalement pas illégitime.

Cette perception fautive se répercute non seulement sur la stigmatisation entourant les personnes souffrant d'une maladie mentale et la difficulté à obtenir de l'aide, mais aussi sur le choix d'un régime d'assurance. D'ailleurs, près de 23% des répondants ont admis avoir des connaissances limitées quant à ce qui est couvert par leur police.

«Quand on est frappé d'une maladie mentale, la dernière chose que l'on souhaite est de s'inquiéter à propos de la couverture d'assurance, souligne Maria Winslow. Vérifiez la définition d'invalidité de votre régime,

## **ILLÉGITIMES, LES INVALIDITÉS POUR CAUSE DE MALADIE MENTALE?**

**L'augmentation des problèmes de santé mentale fait quotidiennement les manchettes et la population est de plus en plus encouragée à y porter attention. Malgré tout, plusieurs Canadiens ne considèrent pas les maux psychologiques comme une source d'invalidité.**

Vivre une vie active et une vie professionnelle normale tout en souffrant d'une maladie mentale? C'est possible à en croire une majorité de travailleurs du pays. C'est ce que révèle un récent sondage mené auprès de 1 505 employés canadiens par la firme Ipsos pour le compte de RBC Assurances.

Les invalidités victimes de fausses croyances

Alors que deux personnes sur trois ont affirmé considérer la sclérose en plaques et les accidents physiques comme des invalidités légitimes, seulement 47% des répondants ont indiqués avoir la même opinion de la dépression et 36% de l'anxiété. De quoi faire grincer des dents, considérant que la maladie mentale est la principale cause d'invalidité dans le monde selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Pour cause, plus que la moitié des employés canadiens définissent l'invalidité comme un problème de nature physique et non psychologique. «Il existe une idée fausse selon laquelle l'invalidité serait catastrophique de nature et causée par des traumatismes ponctuels, explique par communiqué Maria Winslow, directrice générale principale en assurance de personnes chez RBC Assurances. Ce dont la plupart des Canadiens ne se rendent pas compte, c'est que la maladie mentale cause la

## **POUR DES SOINS ABORDABLES**

**Trois-Rivières—Afin de permettre aux clientèles plus défavorisées d'avoir un meilleur accès à des soins d'hygiène dentaire, La Coopérative hygiénistes dentaires Québec lance un nouveau projet en collaboration avec l'organisme d'alphabétisation et de lutte à la pauvreté COMSEP. La clinique Sourire mobile Mauricie voit donc le jour et vise à rejoindre pas moins de 300 personnes par année dans la région.**

Déjà, le projet pilote «Moi aussi je veux sourire» a été lancé afin de réunir une clientèle de 50 personnes qui seront suivies gratuitement pendant six mois, à raison de trois à cinq rendez-vous durant cette période, afin de les aider à améliorer leur hygiène dentaire. À la suite de ce projet pilote, la coopérative souhaite pouvoir joindre le plus de gens possible afin de devenir membre de cette coop et de pouvoir bénéficier de soins d'hygiène dentaire à très faibles coûts.

«On agit ici vraiment dans un objectif de prévention. On sait que les clientèles plus vulnérables, âgées ou en situation de pauvreté ont bien souvent moins facilement accès aux soins dentaires. On espère que par notre initiative, on puisse permettre une meilleure prévention pour ces personnes en les accompagnant et en leur offrant des services et des conseils qui amélioreront leur santé bucco-dentaire et leur santé en général», résume France Lavoie, vice-présidente de la coopérative et instigatrice du projet *Sourire mobile Mauricie*.

Selon Mme Lavoie, en plus de l'aspect esthétique des soins d'hygiène dentaire, comme la propreté des dents et une bonne haleine, la préven-

**POUR DES SOINS ABORDABLES**

tion en soins d'hygiène dentaire permet aussi de prévenir la prolifération de bactéries dans la bouche et, implicitement dans tout le corps, des bactéries qui peuvent aller jusqu'à causer des problèmes au niveau du cœur, des poumons, du cerveau et qui peuvent même parfois provoquer des accouchements prématurés.

La clinique *Sourire mobile Mauricie* s'installe donc dans un local à l'intérieur de la bâtisse de COMSEP, sur la rue Saint-François-Xavier à Trois-Rivières, où elle pourra recevoir un nombre important de patients et proposer des produits alternatifs lorsque les produits normalement utilisés ne conviennent plus. Par ailleurs, les personnes qui craignent tout simplement les visites chez le dentiste pourraient aussi bénéficier d'un service d'accompagnement afin d'être rassurées sur le processus.

Pour la coordonnatrice de COMSEP, Sylvie Tardif, il allait de soi pour son organisme de s'associer à cette initiative, de par la mission des deux organismes visant à faire de l'éducation. «On considère que la prévention et l'éducation populaire sont importantes. Plusieurs initiatives chez COMSEP font déjà la promotion des saines habitudes de vie, comme le Communo-Gym, la venue d'un marchand de lunettes à bas prix, des ateliers sur l'alimentation à petit budget et même la visite d'étudiants en médecine. On souhaite que cette initiative se consolide et prenne de l'ampleur», constate Sylvie Tardif, qui rappelle que depuis que la Ville de Trois-Rivières a cessé la fluoruration de l'eau potable, il faut trouver de nouvelles alternatives pour faire de la prévention, spécialement chez les en-

**L'AIDE SOCIALE: SOURCE DE STRESS ET DE MALADIE?**

troubles du sommeil, des difficultés relationnelles.

En ce qui concerne les répercussions physiques, toujours selon l'APA, corroborée par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, le stress chronique affecte différents systèmes du corps humain dont les systèmes musculaires, respiratoire, cardiovasculaire, endocrinien, gastro-intestinal et nerveux. Les troubles de santé rattachés à ses systèmes sont nombreux: maux de tête fréquents (dus aux tensions musculaires soutenues), hypertension, asthme, les ulcères d'estomac et même l'eczéma. Tous ces facteurs s'interinfluencent dans une danse malsaine, une sorte de cercle vicieux, d'où découlent la misère et la détresse la plupart du temps. La perte d'emploi et le fait d'être un usager de l'aide sociale sont des stress importants pouvant à long terme favoriser l'apparition de diverses pathologies plus ou moins graves.

En matière d'économie et de justice sociale, en ce qui a trait aux coûts de santé, il serait peut-être judicieux pour nos décideurs d'alléger le fardeau bureaucratique des personnes en situation de chômage ou d'aide sociale en favorisant leurs conditions et en cessant l'oppression des plus démunis.

Rendre l'aide offerte plus humaines afin de favoriser de meilleurs résultats sur tous les plans, voilà ma conclusion.

**Anthony Morin**, Bachelier en psychologie et candidat à la maîtrise en service social (Ste-Anne-de-la-Pérade)

Source: *Le Nouvelliste*, opinion du lecteur rédigée par Anthony Morin, en date du 10 octobre 2018

**L'AIDE SOCIALE: SOURCE DE STRESS ET DE MALADIE?**

ploi et surtout devant l'absence de choix, de se tourner vers l'aide sociale.

Par ailleurs, la demande d'aide sociale en elle-même est une grande source de stress. Selon Isabelle Taubes, de la revue en ligne *Psychologie*, dans son article «Demander de l'aide, pourquoi c'est difficile», la demande d'aide sociale en soi est déjà un processus difficile, principalement en ce qui a trait à l'estime de soi. Toujours selon l'article, «dans ce monde matérialiste, solliciter une aide financière renvoie à la honte qu'inspirent la pauvreté et l'échec social».

En additionnant les différentes répercussions sur la vie qu'implique la perte d'emploi (cognitives, économiques, relationnelles, sociales) - considérant que celles-ci peuvent s'étendre sur plusieurs mois, voire des années -, il est potentiel que ce stress dit «aigu» (donc de courte durée, mais intense) évolue vers une forme plus dommageable le stress dit «chronique», surtout si l'individu n'a pas accès à des stratégies d'adaptation émotionnelles adéquates.

Selon le site de l'American Psychological Association (APA), le stress chronique peut avoir des répercussions directes sur la santé psychologique et physique de l'individu. En ce qui aux conséquences psychologiques, le stress affecte, en autre chose, les capacités attentionnelles, l'irritabilité et les humeurs négatives. Les conséquences ou troubles pouvant en résulter sont, brièvement: la dépression, les troubles anxieux, les

**POUR DES SOINS ABORDABLES**

fants.

D'ailleurs, l'ancienne conseillère municipale s'était toujours prononcée en faveur de la fluoration parce qu'elle profitait à la population plus défavorisée. La coopérative estime également que la fluoration était une bonne mesure de santé publique, mais conçoit que l'acceptation sociale n'était pas au rendez-vous. «C'est un élément positif important dans une optique préventive de soins dentaires. Maintenant, nous comprenons aussi qu'il y avait un questionnement dans la population, surtout environnemental, et c'est correct aussi. Il faut donc trouver d'autres moyens de faire la prévention et c'est ce qu'on fait en ce moment», fait remarquer France Lavoie.



Source: *Le Nouvelliste*, article rédigé par Paule Vermot-Desoroches, publié en date du 9 novembre 2018

## **LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET AUTRES DE L'AIDE SOCIALE**

Elle est aussi appelée aide de dernier recours, une ultime bouée de dignité humaine afin de pouvoir simplement... survivre. Dans un mode de vie qui est non désiré et où on manque de tout, les préjugés et la discrimination, eux, ne manquent pas.

Insidieusement, au-delà du simple fait de régulièrement avoir de la difficulté à joindre les deux bouts, il y a aussi les répercussions sur la santé physique, mentale, ainsi que sociale, des personnes devant avoir recours à l'aide sociale. Non! Le chômage et l'aide sociale ne sont pas des promenades de santé... Bien au contraire!

De prime abord, le fait d'avoir recours à l'aide sociale ou de perdre son emploi a un impact direct sur l'estime et la confiance en soi. L'aspect social est également à considérer. En effet, si une perte d'emploi est relativement acceptée socialement, l'effet est tout autre pour les personnes prestataires d'aide sociale et les chômeurs. La vision négative, les préjugés ainsi que la discrimination, qui y sont rattachés, peuvent affecter considérablement l'estime de soi de la personne. Il s'agit ici d'une atteinte directe à la dignité et à l'honneur des personnes. L'humain est ainsi fait!

L'opinion, réelle ou perçue, que les autres ont de nous, forge inconsciemment l'opinion et l'estime que l'on a de nous-mêmes. Autrement dit, forge notre estime ou notre amour propre! De là, dépendamment d'une multitude de facteurs, dont la qualité du milieu de vie et le style parental utilisé dans la jeunesse d'une personne, nous aurons plus ou

## **L'AIDE SOCIALE: SOURCE DE STRESS ET DE MALADIE?**

Il est bien connu que le stress est l'un des facteurs contribuant aux troubles de santé les plus répandus. Que ce soit du stress relié à l'activité professionnelle, financière, familiale ou affective, les sources de stress sont nombreuses et les conséquences physiques et psychologiques le sont tout autant.

Perdre son emploi est assurément un stress important. Selon l'échelle du stress de Holmes et Rahe, une échelle de mesure très fréquemment utilisée pour mesurer le niveau de stress dans la vie d'un individu, la perte d'un emploi se situe au huitième rang de l'échelle (sur 43 événements répertoriés) juste après le mariage. Cette échelle permet aussi de prédire le risque d'impact potentiel sur la santé (Holmes et Rahe, 1967).

Toutefois, en quoi le stress et la perte d'un emploi ont-ils à voir avec l'aide sociale? Selon le rapport statistique sur la clientèle des programmes d'assistance sociale publiée par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, c'est un peu plus de 36% des demandes d'assistance sociale qui découlent directement du chômage, soit en cas d'inadmissibilité, et ce, pour de multiples raisons, soit simplement par l'expiration de la durée normale de celle-ci.

Ces personnes se voient donc contraintes, dans l'attente d'un futur em-

## SANTÉ MENTALE: LES NOUVEAUX ÉLUS INTERPELLÉS

Après avoir parcouru le programme électoral de la Coalition avenir Québec, Mme Boucher dit apprécier de voir que la CAQ se souciait de la «surprescription» dans le domaine de la santé. Elle espère que cette constatation de la CAQ ne s'applique pas seulement pour la santé physique, mais aussi pour la santé mentale.

Anne-Marie Boucher s'attend à ce que le nouveau gouvernement ait une oreille attentive aux recommandations de son regroupement, tout en investissant davantage dans la santé mentale.

Source: *La presse Canadienne*, article publié le 8 octobre 2018

## LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET AUTRE DE L'AIDE SOCIALE

moins confiance en nous.

En ce qui a trait à l'aide sociale et au chômage, l'opinion populaire véhiculée est si négative que les prestataires peuvent vivre des sentiments néfastes comme la honte, le rejet et le jugement des autres. Plus encore, les préjugés sont renforcés par les instances gouvernementales en infligeant des mesures particulièrement contraignantes quant à l'accès et au maintien des conditions de vie qui, il est nécessaire de le rappeler, sont nettement insuffisantes et gardent les personnes qui y sont dans une extrême pauvreté.

Un bref coup d'œil aux statistiques illustre bien la réalité et l'écart entre l'aide fournie et les besoins réels. En effet, selon les informations du Collectif pour un Québec sans pauvreté datant de 2014, le seuil de pauvreté s'élève à 1419,25 \$ par mois, soit 17 031 par année. L'aide globale versée par le gouvernement du Québec est en moyenne de 732 \$ par mois ou 8784 \$ par année (incluant le remboursement de la TPS). Le message perçu est que lorsqu'on en est réduit à avoir recours à l'aide sociale, on ne vaut pas beaucoup plus que la moitié de ce qu'il considère comme pauvre.

Le constat est brutal, sidérant, lourd de sens. L'estime et la dignité humaine se voient alors considérablement atteintes par ce manque d'égard de la société elle-même et de ses représentants. Une sorte de rejet qui fait mal de par sa nature perverse; une main d'apparence bienfaitrice et tendue pour mieux écraser, sous le poids de la misère, les êtres

**LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET AUTRES DE L'AIDE SOCIALE**

asservis à un système aux valeurs incohérentes et mobilisatrices. Si la dignité, l'honneur et la réputation sont des droits fondamentaux protégés par la Charte des droits et libertés, article 4, l'estime et la confiance sont des éléments clés, non seulement pour l'obtention d'un futur emploi, mais également pour la qualité de vie en général. Cette dernière ramène une autre notion protégée par la même charte, le droit à l'intégrité (physique et psychologique).

Toutefois, il ne s'agit ici que de la pointe de l'iceberg en ce qui a trait aux répercussions possibles de l'aide sociale.

**Anthony Morin**, Bachelier en psychologie et candidat à la maîtrise en service social, Ste-Anne-de-la-Pérade

Source: *Le Nouvelliste*, opinion du lecteur rédigée par Anthony Morin,  
publié le 29 août 2018

**SANTÉ MENTALE: LES NOUVEAUX ÉLUS INTERPELLÉS**

**«Ils leur demandent d'effectuer des changements profonds dans leur manière de concevoir la santé mentale.»**

Des groupes qui œuvrent en santé mentale interpellent les nouveaux élus de l'Assemblée nationale pour qu'ils effectuent des changements profonds dans leur manière de concevoir la santé mentale.

Rassemblés à Montréal à l'initiative du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, des intervenants du milieu ont insisté sur l'urgence d'agir sur les conditions de vie des personnes qui souffrent d'un problème de santé mentale.

La porte-parole du Regroupement, Anne-Marie Boucher, estime qu'il ne faut pas seulement adopter une approche curative, mais aussi préventive.

Elle croit que pour faire face aux problèmes de santé mentale, une alternative à la médication est nécessaire. Elle déplore qu'il y ait peu de services psychosociaux, et aussi un manque de ressources pour «l'accompagnement».

Mme Boucher constate qu'une partie infime du budget provincial en santé est accordé à la santé mentale.

Elle souhaite que le nouveau gouvernement caquiste prenne des actions pour améliorer la situation.