

L'ÉQUITÉ

SRAADD/CQM

DÉCEMBRE 2019

VOLUME 30

NUMÉRO 9



Nous sommes sur  Facebook

www.facebook.com/sraadd

UN VENT DE FRAÎCHEUR CONTINUE DE SOUFFLER SUR NOTRE ORGANISME !

Notre dépliant a subi une cure de rajeunissement afin de préciser davantage la mission de notre organisme.

De plus, lors de l'été 2019, la SRAADD/CQM a déménagé leurs bureaux dans le local 305, dans la bâtisse de COMSEP, avec un tout nouveau décor apaisant!

Nous avons également des nouveaux sujets concernant nos cafés-rencontres, **Me Pierre St-Amant donnera également à nos membres un atelier concernant les contestations d'une décision d'une instance administrative en date du 10 février 2020, local 260, de 13h30 à 15h30.**

De plus, une éducatrice spécialisée, Madame Kim Marcotte, s'est jointe à notre équipe afin d'animer des ateliers (volet jeunesse) dans le but de démystifier les problématiques de santé mentale auprès des jeunes!

Dans ce numéro

- 2 Nouveautés et remerciements**
- 3 Mot de la présidente
- 4 - 5 Pour une meilleure intervention en santé mentale à la police de Trois-Rivières
- 6- Justice et santé mentale
- 7 à 9 Santé mentale: Génération en détresse
- 10 INVITATION POUR LE DÎNER DE NOËL**
- 11- Activités de la SRAADD/CQM (en bref)
- 12 Café-Rencontre du 9 décembre 2019
- 13- Nouveaux sujets pour les séances d'informations de la SRAADD/CQM
- 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 2019-2020.

**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

Que la féerie de cette période de l'année vous apporte joie et gaieté dans vos foyers. À l'aube de la nouvelle année, les membres du Conseil d'administration vous souhaite, ainsi qu'à vos proches, de la sérénité pour 2020.

Que cette période des Fêtes vous réserve d'agréables surprises: des paroles douces, des moments avec vos proches ou avec des amitiés précieuses, ou des attentions vous comblant de bonheur. Que ce Temps des Fêtes soit rempli de joie !!!

Que la nouvelle année déborde de bonheur et de prospérité et que tous les vœux souhaités deviennent réalité!

Meilleurs Vœux!

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

CHRONIQUE JURIDIQUE

Pour une meilleure intervention en santé mentale à la police de Trois-Rivières

Trois-Rivières — La Direction de la police de Trois-Rivières pourra compter dès la mi-septembre sur une nouvelle ressource au sein de son équipe. En collaboration avec le CIUSSS Mauricie et Centre-du-Québec, le corps policier intégrera une travailleuse sociale dans le cadre d'un projet pilote de deux ans, afin de soutenir le corps policier au niveau des interventions auprès d'une clientèle ayant des problématiques en santé mentale ou encore en situation de vulnérabilité.

Selon le chef de police, René Martin, les appels en lien avec des problématiques de santé mentale sont en constante augmentation depuis 2014, tant à Trois-Rivières que partout au Québec. En 2018, ce sont plus de 800 appels auxquels les policiers ont dû répondre et qui touchaient une clientèle présentant des troubles de santé mentale ou alors en situation de crise ou de vulnérabilité.

En intégrant à ses services une travailleuse sociale, la Direction de la police de Trois-Rivières espère pouvoir arrimer les compétences de son corps policier dans leurs interventions auprès de la clientèle en santé mentale. Du même coup, on espère orienter ces personnes vers l'offre de services du CIUSSS-MCQ afin d'éviter, lorsque c'est possible, d'en arriver à la judiciarisation de ces personnes pour qui une intervention différente permettrait un dénouement plus positif et pacifique.

Depuis les dernières années, la police de Trois-Rivières a mis en place différentes mesures pour ses interventions en santé mentale. En plus d'améliorer ses protocoles de transmission vers le milieu de la santé et la formation des agents du 911 pour évaluer les cas nécessitant d'être référés au service Info-Social, tous les policiers du corps de police ont reçu la formation en désescalade fournie par l'École nationale de police du Québec à Nicolet. Finalement, le corps policier peut également avoir recours à l'arme à impulsion électrique depuis 2018.

« Une intervention liée à la santé mentale ou à une personne en situation de crise représente, en général, une intervention moyenne de 1h40 par policier. Ces policiers sont toujours deux à intervenir dans de pareils cas. C'est beaucoup de temps, et c'est du temps que les policiers ne passent pas à patrouiller les rues de la ville ou à répondre à d'autres appels », constate René Martin, qui se dit convaincu que le projet pilote sera bénéfique pour les deux organisations.

Pour sa part, la travailleuse sociale Marylène Ménard s'est dite fébrile et impatiente de débiter sa nouvelle mission, afin d'outiller les policiers dans leurs interventions policières. Malgré l'ampleur de la tâche, la spécialiste se dit confiante d'arriver à des résultats intéressants.

« Tout le monde a la volonté de voir ce projet-là réussir. Chaque petit pas est important, et

CHRONIQUE JURIDIQUE

Pour une meilleure intervention en santé mentale à la police de Trois-Rivières

Chaque petit changement qu'on va faire, c'est ce qui va faire une grande différence à la fin de ce projet pilote-là », croit-elle.

Ses interventions, indique Mme Ménard, permettront également de joindre une clientèle qui est parfois plus difficile à identifier pour le CIUSSS-MCQ. « D'avoir quelqu'un directement sur le terrain va permettre un repérage d'une clientèle qu'on a plus de difficulté à évaluer, à arrimer dans nos services et à maintenir dans nos services. Ça sera de s'assurer qu'il y ait une continuité et une cohérence avec l'offre de services », ajoute-t-elle.

Le projet sera réévalué dans deux ans. Si les résultats s'avèrent concluants, la présence de cette ressource pourrait bien devenir permanente à la police de Trois-Rivières, qui en assume les coûts à part également avec le CIUSSS-MCQ.

CHRONIQUE JURIDIQUE

Justice et santé mentale

Les réformes législatives tentent depuis plusieurs décennies d'établir un équilibre entre droits et libertés individuelles d'un côté et sécurité du public de l'autre. Paradoxalement, plusieurs de ces réformes ont contribué à la judiciarisation de la psychiatrie.

Au Québec, la désinstitutionnalisation psychiatrique a été entreprise dans les années 1960, dans l'esprit de redonner aux patients leur dignité, leurs droits et leur liberté. Le but était de sortir des hôpitaux et de les maintenir le plus possible dans la collectivité. Du jour au lendemain, le nombre de patients dans les hôpitaux psychiatriques a chuté de 80%. Toutefois, les ressources en santé mentale et les budgets libérés n'ont que partiellement suivi les patients dans la collectivité.

Par conséquent, le risque s'est accru de retrouver des personnes ayant un trouble mental grave dans la rue et sans soins adéquats. Ces changements ont également accru le risque que les personnes qui souffrent de troubles de santé mentale aient des démêlés avec la justice.

Plusieurs parlent de réinstitutionnalisation pour désigner l'incarcération plus grande de personnes atteintes de troubles mentaux qui commettent des délits mineurs. Les gens ont quitté les établissements psychiatriques pour entrer dans les prisons. De fait, la proportion de personnes atteintes de troubles de santé mentale grave est beaucoup plus grande **dans la population carcérale et chez les sans-abri** que dans la population en général.

	Population générale	Prison et pénitenciers	Sans abri
Trouble schizophréniques	1,7 %	6,5 % - 7,5 %	12,4 %
Dépression majeure	4,9 %	17 %	32,8 %

Les problèmes de santé mentale d'une personne qui est gardée en prison sans soin risquent fort de s'aggraver. C'est pourquoi plusieurs outils de déjudiciarisation ont été mis en place pour freiner cette tendance: les programmes de déjudiciarisation pré-accusation par exemple, qui donnent aux policiers un pouvoir discrétionnaire pour éviter l'arrestation, et les tribunaux en santé mentale (TSM). Les TSM visent à mieux évaluer et accompagner la personne vivant avec un trouble mental, et qui fait face à la justice criminelle.

Les résultats préliminaires pointent vers une baisse du taux d'incarcération et de récidive et vers une meilleure utilisation des services. À l'Institut Douglas, une équipe de recherche évalue la mise en œuvre d'un projet-pilote à la ville de Montréal, le Programme d'accompagnement justice-santé mentale (PAJ-SM). Une personne qui souffre de troubles mentaux peut aussi avoir des contacts avec la justice sans même avoir commis de méfaits: par exemple, si elle représente un danger pour elle-même ou pour autrui et qu'il faut la garder dans un établissement de santé ou lui prodiguer des soins sans son consentement.

CHRONIQUE SANTÉ

SANTÉ MENTALE: GÉNÉRATION EN DÉTRESSE

La détresse psychologique de la « génération alpha », soit les enfants nés depuis 2010 et ayant toujours vécu avec les écrans, inquiète les psychiatres du Québec, qui réclament des cours d'éducation à la santé mentale dès la maternelle. « Si on ne s'attaque pas à ce qui est en train de se passer comme société, on n'y arrivera jamais », plaide la psychiatre à l'origine d'un important mouvement de réflexion sur la question.

EXPLOSION DE LA DÉTRESSE CHEZ LES JEUNES

LES PSYCHIATRES DU QUÉBEC RÉCLAMENT UN COURS D'ÉDUCATION À LA SANTÉ MENTALE

Inquiète pour la santé mentale des jeunes de la « génération alpha », soit les enfants nés depuis 2010 dont l'existence est marquée par l'utilisation des écrans, l'Association des médecins psychiatres du Québec lance un important mouvement de réflexion et souhaite implanter dans les écoles des cours d'éducation à la santé mentale.

« La demande de services augmente, augmente, augmente. [...] À ce rythme, on ne parviendra pas à aider tous ceux qui en ont besoin », affirme la présidente de l'Association des médecins psychiatres du Québec, la Dre Karine Igartua, instigatrice du mouvement *Alphas connectés*.

Sur le terrain, la hausse de la détresse chez les jeunes est manifeste.

PROPORTION DE JEUNES DU SECONDAIRE AUX PRISES AVEC UN NIVEAU ÉLEVÉ DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

2016-2017 : 29 %

2010-2011 : 21 %

Source : Institut de la statistique du Québec

PRÉVALENCE DES TROUBLES ANXIEUX CHEZ LES JEUNES

2016-2017 : 17,1 %

2010-2011 : 8,6 %

Source : Institut de la statistique du Québec

« Les pédopsychiatres disent que de 40 % à 50 % des cas qu'ils voient maintenant aux urgences, ce ne sont pas des cas de maladie mentales, ce sont des cas de crises sociales comme " mon chum m'a laissée " ou " j'ai coulé un examen ", illustre la Dre Igartua [...] On a des jeunes sous pression et ils n'ont pas l'air d'être capable de gérer leur pression. Qu'est-ce qu'on fait comme société qui fait que nos jeunes sont si malade ? »

CHRONIQUE SANTÉ

SANTÉ MENTALE: GÉNÉRATION EN DÉTRESSE

D'où l'idée du mouvement *Alphas connectés*, qui vise à s'interroger sur les « normes sociales et les habitudes de vie qui se sont développés au fil des ans et qui nuisent au développement des jeunes et à leur bien-être ». Déjà, des organismes comme la Fédération des médecins spécialistes du Québec se sont joints à l'initiative.

Présidente de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec, Guylaine Ouimette appuie l'initiative. « Chez les 6-8 ans, il y a plus de déprime et de détresse. C'est absolument terrorisant », affirme Mme Ouimette, qui espère que le mouvement amènera la société à être « plus consciente du problème » et à « trouver des solutions ».

Certes, la psychiatrie est le « parent pauvre » en santé et ne reçoit que 6 % du budget de la santé au Québec, souligne la Dre Igartua. « Mais outre le fait qu'on est sous-financé, la demande est en train d'augmenter. Si on ne s'attaque pas à ce qui est en train de se passer comme société, on n'y arrivera jamais », plaide la psychiatre.

GÉNÉRATION ÉCRAN

Alphas connectés s'intéresse à la génération dite « alpha », composée des enfants nés à partir de 2010 — une génération pratiquement née avec un écran dans les main qui « devra avoir les outils pour gérer l'impact psychologique de la vie numérique ».

Car l'utilisation constante des écrans a des conséquences sur la santé mentale des jeunes, rappelle la Dre Igartua. Le temps d'écran gruge entre autres des heures de sommeil, diminue la propension des jeunes à faire de l'activité physique et réduit leurs interactions sociales, autant de facteurs qui augmentent les risques de souffrir de troubles mentaux.

La Dre Igartua espère que ce mouvement suscitera des discussions.

« Parlons à la maison avec nos enfants. Essayons de les appeler de vive voix au lieu de les texter. On a perdu l'habitude de se parler. Les employeurs peuvent aussi adopter des politiques pour favoriser la conciliation travail-famille... »

- La Dre Karine Igartua

Elle invite les parents à réfléchir à leur propre utilisation des écrans. Une étude publiée dans la revue américaine *Child Development* a montré que près de la moitié des parents interrompent leurs activités avec leur enfant pour consulter leur téléphone cellulaire au moins trois fois par jour, souligne la psychiatre.

La tendance à la surprotection et la surstimulation, qui fait diminuer le temps de jeu libre chez les jeunes, doit aussi être remise en question. « Les jeunes ne sont plus capables d'être et d'exister sans

CHRONIQUE SANTÉ

SANTÉ MENTALE: GÉNÉRATION EN DÉTRESSE

être stimulés, constamment, dit la Dre Igartua. On est tous coupables de ça. Les jeunes n'ont plus d'espace mental pour rêvasser, s'ennuyer... de juste faire une chose à la fois. »

La Dre Igartua se défend de rejeter la faute sur les parents. Elle rappelle que 48 % d'entre eux ont souvent ou toujours l'impression de courir toute la journée, selon l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans. « Mais il faut trouver des solutions pour mieux les soutenir. [...] Ça fait partie des mœurs d'être toujours branché. Les parents sont aussi victimes de ça que les jeunes. »

UN COURS DÈS LA MATERNELLE

La proposition principale du mouvement *Alphas connectés* est d'instaurer un cours d'éducation à la santé mentale de la maternelle jusqu'à la fin du secondaire. Les tout-petits pourraient entre autres apprendre à reconnaître et à gérer les quatre émotions de base (joie, colère, tristesse et peur).

Les élèves du secondaire pourraient apprendre les causes et les facteurs de risque des troubles mentaux, approche qui a porté ses fruits ailleurs dans le monde et a permis d'apprendre aux jeunes à mieux faire face aux aléas de la vie, affirme la Dre Igartua. Mais au-delà de ce cours, l'Association des médecins psychiatres espère que des solutions seront implantées dans toutes les sphères de la société. « C'est le problème de tous », dit la psychiatre.

Fête de Noël 2019

Vous êtes invité à la grande fête de Noël
de la SRAADD/CQM!

Nous vous attendons en grand nombre,
le **vendredi 13 décembre 2019**,
dès 10h30.

Il nous fera plaisir de vous accueillir
dans les locaux de COMSEP,
**situé au 1060, St-François-Xavier, Trois-
Rivières,
local 115-116.**

Assurez-vous d'avoir réservé votre place
d'ici **le 9 décembre 2019**,
en communiquant avec
Madame Stéphanie Aylwin
au 819 693-2212, poste 3.

Déroulement

10h30 Arrivée

11h30 Repas

12h30 Musique et danse

15h00 Tirages



*Le personnel de la
SRAADD/CQM ainsi que
les membres du C.A.
vous souhaitent de
Joyeuses Fêtes!*

LES ACTIVITÉS DE LA SRAADD/CQM (En bref)

Centraide Mauricie: La marche des parapluies 2019



Salon communautaire : 101 façons de prendre ta place.



Madame Stéphanie Aylwin, conseillère communautaire. Madame Josée Bouffard, administratrice, était également présente.

Cafés-rencontres en partenariat avec le Centre de justice de proximité de la Mauricie



Lors de notre café-rencontre du 17 septembre (Le droit en regard de la santé mentale) De gauche à droite, Mesdames Kim Marcotte, Stéphanie Aylwin, conseillères communautaires, Lise Michelin, conseillère et directrice, Me Marie Allard, avocate, et Madame Josée Bouffard, administratrice.

Front commun contre les préjugés Conférence de presse du 13 juin 2019



Cinq organismes s'allient pour lutter contre les préjugés. On voit à l'avant, de gauche à droite, Maryse St-Arneault, de la TCMFCQ, Lise Michelin, directrice de la SRAADD, Pierre Blanchette de la CDPAS, Ivan Alonzo Suaza du SANA Trois-Rivières et Frédérick Dagenais du SFPQ. (Crédit photo: Stéphane Lessard, Le Nouvelliste)

La semaine de la sensibilisation de la santé mentale en date du 9 octobre 2019



Afin de souligner *La semaine de la sensibilisation de la santé mentale*, notre directrice, Madame Lise Michelin, et notre avocat, Me Pierre St-Amant, étaient présents au salon organisé par le Centre national de vérification et de recouvrement, programme d'aide aux employés, situé à Shawinigan-Sud

CAFÉ-RENCONTRE

L'équipe de la SRAADD/CQM, en partenariat avec LE CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE LA MAURICIE, vous invite le LUNDI 9 DÉCEMBRE 2019 À 13H30 pour son dernier café-rencontre pour l'année 2019!

**VENEZ ÉCHANGER ET VOUS INFORMER
SUR LES TESTAMENTS.**

Le café-rencontre se fera dans les locaux de COMSEP, situé au 1060, St-François-Xavier, Trois-Rivières, local 260.

**UN MINIMUM DE 10 PERSONNES DOIVENT ÊTRE
INSCRITES.**

Afin de vous inscrire au café-rencontre, vous devez communiquer avec Madame Stéphanie Aylwin au 819 693-2212 poste 3, au plus tard d'ici le 5 DÉCEMBRE 2019.

(GRATUIT POUR LES MEMBRES ET INTERVENANTS)

SÉANCES D'INFORMATIONS DE LA SRAADD/CQM

Voici nos nouveaux sujets de nos séances d'informations. Celles-ci sont adaptées aux besoins des intervenants ou des participants (utilisateurs de service) sous la formule suivante : café-rencontre(groupe de discussion), session d'information (questions-réponses).

- **Aide de dernier recours.**
- **Accompagnement et contestation :**
 - * La contestation d'une contravention.
 - * Droits d'une personne en cas d'arrestation ou de détention.
 - * Porter plainte à la police après un crime.
- **L'accès au dossier médical :**
 - * Comment y avoir accès ?
 - * Qui peut y avoir accès ?
 - * Accès refusé pourquoi ?
 - * Accès refusé, quoi faire ?
- **Les assurances :**
 - * L'assurance automobile : ce que vous devez savoir.
 - * L'assurance de biens et d'habitation.
 - * L'assurance contre la maladie, les accidents et l'invalidité.
 - * L'assurance de responsabilité.
- **Conflits : d'autres options que le procès :**
 - * Choisir le moyen qui convient pour régler un problème (La négociation, la médiation, la conciliation, l'arbitrage)
 - * La mise en demeure (Qu'est-ce que c'est? Comment écrire une mise en demeure? Vous avez reçu une lettre de mise en demeure : que faire ?
 - * Mes droits comme consommateur.
- **Le dossier de crédit :**
 - * Le recouvrement de dettes.
 - * Les agences de recouvrement.
- **Le fonctionnement du système judiciaire québécois :**
 - * Le système judiciaire québécois.
 - * Les principales infractions contre l'administration de la justice.
 - * Différences entre un procès civil et un procès criminel.



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**

Pourquoi devenir membre de la SRAADD/CQM ?

- ⇒ Se tenir informé de l'actualité et des droits reliés à la santé mentale.
- ⇒ Solidarité envers les personnes vivant ou ayant vécue une problématique en santé mentale.
- ⇒ Soutenir l'organisme dans sa mission.

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

Prénom _____

Nom _____

Adresse ou nouvelle adresse

Téléphone _____

Date _____

Signature _____

COÛT: 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 305
Trois-Rivières, (Québec) G9A 1R8**

ou

info@sraadd.com

en inscrivant comme sujet, changement d'adresse.

L'ÉQUITÉ

Volume 30

SRAADD /CQM

Numéro 9



**1060, rue Saint-François-Xavier bureau 305,
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 : info@sraadd.com

Facebook : www.facebook.com/sraadd