



## **Reportage**

### **Diffusion immédiate**

Jen Jensen

### *Un patient en santé mentale raconte à quel point il a été victime de stigmatisation de la part du personnel de première ligne*

Pour Constantin Nastic, la vie est belle aujourd'hui. On s'en réjouit sachant que, durant des années, celui-ci a été en proie à une profonde dépression et à des problèmes d'anxiété.

Constantin a toujours évité les hôpitaux parce qu'il se sentait victime de stigmatisation de la part du personnel de première ligne qui affichait une attitude clinique rigide à son égard. « L'hôpital ne prête pas aux confidences. J'étais vu par des inconnus qui n'avaient aucune empathie ou qui me méprisaient. » En plus, comme il préférait se taire, il était étiqueté comme indocile et peu coopératif, ce qui rendait les choses encore plus difficiles. « Je n'ai jamais ressenti de compassion de la part du personnel des urgences. »

Constantin évoque son séjour dans une aile psychiatrique : « Je ne pouvais échapper à la douleur ni à la noirceur qui m'inondaient. Les médicaments ne réglaient rien. Mon problème n'avait rien à voir avec l'alcool ou la drogue. En fait, je ne consommais plus depuis longtemps. Tous mes problèmes étaient causés par ma maladie mentale. »

Un jour, il a tenté de s'étrangler avec un cordon caché dans son pantalon. Pourquoi continuer à vivre, se disait-il, puisque le système ne lui avait été d'aucun secours durant dix ans? Tout juste avant qu'il ne passe à l'acte, une infirmière est entrée dans sa chambre et a posé la main sur son bras. Elle lui a dit : « Constantin, je ne peux pas imaginer la douleur que tu ressens, mais nous allons travailler ensemble et nous allons trouver un moyen de t'aider. Tu n'es pas seul. »

En cet instant crucial où une infirmière a posé un simple geste d'une grande bonté, la vie de Constantin a changé son cours.

Son périple vers le rétablissement a été comme un casse-tête dont les pièces se sont emboîtées peu à peu, chemin faisant. C'est à la suite de cette rencontre avec cette infirmière secourable qu'il a décidé de se prendre en main et de se rétablir.

Maintenant que ce processus de rétablissement est bien engagé, Constantin s'est donné la mission d'aider les autres. Il raconte ce qu'il a vécu à l'occasion d'ateliers du Réseau local d'intégration des soins de santé (RLISS) du centre de l'Ontario intitulés « Santé mentale et dépendances : comprendre l'effet de la stigmatisation. »

« Le groupe de travail en éducation du Réseau local s'est vu confier la tâche immense de sensibiliser le public aux questions de santé mentale », précise Arla Hamer, qui était à l'époque présidente du groupe de travail sur les ateliers. Avec un calendrier serré et un budget restreint,

son équipe a trouvé des moyens de concentrer ses efforts. « Comme nous étions tous des professionnels de la santé mentale, nous avons compris intuitivement que, pour avoir le plus d'effet, il nous fallait nous attaquer à la stigmatisation », raconte-t-elle.

Depuis, des ateliers ont été présentés à plus de 900 professionnels de la santé travaillant dans différents hôpitaux et centres de soins de santé de la région.

L'initiative *Changer les mentalités* de la Commission de la santé mentale du Canada a établi un partenariat avec une quarantaine de programmes semblables un peu partout au Canada pour en évaluer l'efficacité, y compris celui du RLISS. Ces programmes ont été conçus pour réduire la stigmatisation couramment vécue par de nombreuses personnes ayant une maladie mentale. L'objectif de l'initiative *Changer les mentalités* est de diffuser et promouvoir les programmes couronnés de succès au Canada.

Joanna Meeke a participé à l'atelier de Newmarket. Gestionnaire de cas pour les services de soutien et d'hébergement chez LOFT/Crosslinks, Joanna côtoie plusieurs personnes atteintes de maladie mentale. Curieuse de savoir pourquoi certains hésitent à consulter un psychiatre, elle demande : « Si tu tombes d'une terrasse et que tu te casses la jambe, tu vas à l'hôpital te faire soigner, non? »

Les participants à l'atelier sont exposés aux mythes concernant la maladie mentale ainsi qu'au fait que la stigmatisation est le principal facteur de dissuasion dans la recherche d'aide. Leurs commentaires révèlent qu'ils sont particulièrement touchés par les témoignages personnels comme celui de Constantin, qui racontent les obstacles que les personnes atteintes de maladie mentale doivent surmonter, la stigmatisation qu'elles ont vécue et ce qui les a aidées à se rétablir. Dans ces témoignages, le rétablissement est souvent défini comme un état où l'on pense qu'il est possible de vivre avec la maladie, tout comme si c'était un problème physique tel que l'arthrite ou le diabète.

Plusieurs professionnels de la santé perdent contact avec leurs patients une fois la crise passée et le processus de rétablissement enclenché. Constantin a un effet positif sur son auditoire, pas seulement parce qu'il raconte son histoire personnelle, mais aussi parce qu'il est assez fort mentalement pour se présenter devant eux et leur parler.

Comme le programme du RLISS central s'est avéré efficace pour réduire la stigmatisation, *Changer les mentalités* aide à le reproduire au sein d'autres régions de santé au pays. En Colombie-Britannique, la région régionale du centre l'a adapté l'automne dernier pour l'offrir aux pourvoyeurs de soins de santé de sept communautés. Le centre de santé IWK Health Centre, important centre de santé pour les enfants de Halifax, en Nouvelle-Écosse, prévoit implanter ce programme dans les prochains mois. Un autre RLISS ontarien mettra des programmes en œuvre ce printemps. On évalue aussi la possibilité d'offrir des programmes aux pourvoyeurs de soins de santé des Territoires du Nord-Ouest.

La Commission de la santé mentale du Canada a pour rôle de favoriser la transformation du système de la santé mentale. Le Réseau local d'intégration des soins de santé du centre de l'Ontario contribue à concrétiser cet objectif.

### **À propos de la Commission de la santé mentale du Canada**

La Commission de la santé mentale du Canada vise à transformer le système de la santé mentale. Sa mission est de collaborer avec des partenaires pour changer l'attitude de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale et pour améliorer les services et le soutien. Elle a pour objectif de promouvoir la santé mentale et d'aider les personnes confrontées à un problème de santé mentale à mener une vie productive et enrichissante. La Commission est subventionnée par Santé Canada. Pour de plus amples renseignements au sujet de la Commission, rendez-vous au [www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca).

### **À propos de l'initiative de lutte contre la stigmatisation Changer les mentalités**

Cette année, sept millions de Canadiens éprouveront un problème de santé mentale. La stigmatisation est un facteur dissuasif important qui empêche de chercher de l'aide. L'initiative de lutte contre la stigmatisation Changer les mentalités a été conçue en vue de changer l'attitude et le comportement de la population canadienne à l'égard des personnes atteintes de maladie mentale. Ses quatre groupes cibles initiaux sont les pourvoyeurs de soins de santé, les jeunes, les milieux de travail et les associations professionnelles. Elle évalue actuellement des programmes de lutte contre la stigmatisation implantés partout au Canada pour établir lesquels sont les plus efficaces pour changer l'attitude et les comportements à l'égard de la maladie mentale. Les programmes retenus seront reproduits et publicisés dans d'autres régions du pays.

-30-

### **Photo envoyée sur demande. Pour obtenir une entrevue, communiquez avec :**

Kristin Bernhard, spécialiste en communications  
Bureau : 403 385-4066  
Cellulaire : 403 620-2339  
[kbernhard@commissionsantementale.ca](mailto:kbernhard@commissionsantementale.ca)