



# PROJET

## Crois-en toi, nous sommes là!

« Celui qui désire, espère et croit en lui-même, celui-là est heureux de voir les autres espérer et croire. »

*Citation de Richard Wagner (Artiste, Compositeur 1813-1883)*

« La moitié du monde sur l'exemple d'autrui se conduit et se fonde! »

*Citation de Pierre Corneille (Artiste, écrivain, Poète)*

« La vie n'est facile pour aucun de nous. Mais quoi, il faut avoir de la persévérance, et surtout de la confiance en soi. Il faut croire que l'on est doué pour quelque chose, et que, cette chose, il faut l'atteindre coûte que coûte. »

*Citation de Marie Curie (Physicienne, Scientifique 1867-1934)*



**Daniel Lepage**

SEPTEMBRE 2023

RÉVISION : DÉCEMBRE 2023

## Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Préambule - Qui suis-je?.....                                   | 2  |
| Pourquoi ce projet? .....                                       | 4  |
| Le projet.....  | 6  |
| Les objectifs du projet .....                                   | 7  |
| Susciter l'espérance .....                                      | 7  |
| Briser les tabous .....   | 7  |
| Valoriser le patient dans sa propre prise en charge .....       | 7  |
| Fournir un outil aux corps médical et autres intervenants ..... | 8  |
| Les étapes du projet .....                                      | 9  |
| Étape 1- Phase préliminaire.....                                | 9  |
| Étape 2- Phase médiatique – Opération relation publique .....   | 9  |
| Étape 3- Validation des participants .....                      | 10 |
| Étape 4- Enregistrements des capsules .....                     | 10 |
| Étape 5- Alimentation du site .....                             | 11 |
| Suivi : Faire vivre le site WEB .....                           | 11 |
| En conclusion .....   | 12 |

## Préambule- Qui suis-je?

Je sais qu'à votre ministère ce n'est pas une pratique courante qu'une personne s'adresse à votre organisme dans le but de vous exposer une idée de projet. Certains peuvent se questionner sur l'individu qui s'adresse à eux, c'est pourquoi en guise de préambule, j'ai cru bon de me présenter à vous.

Depuis juin 2023, je suis nouvellement retraité. Pendant 35 ans, j'ai travaillé à l'UQTR à titre de chargé de projet en informatique. En fin de carrière, j'ai exercé des fonctions de conseiller sénior en gestion de projets. J'ai mené à bon port divers grands projets comportant des défis autant du point de vue technologique qu'humain. J'ai été récipiendaire de diverses distinctions, entre autres : Prix de la direction de l'UQTR 2021-2022 (Volet Carrière), Prix réalisations 2001-2002 et Prix contribution 2014 du Syndicat du personnel professionnel de l'UQTR. Je suis un gars d'équipe centré sur le résultat dans le respect de l'humain.

Mon expérience de vie a été confronté à la perte par suicide de personnes chères à mes yeux. Bien que ces pertes aient laissé un grand vide, je suis doté d'une grande résilience qui m'amène à croire qu'on peut améliorer les choses, et à sa façon, faire une différence. Je suis animé d'un désir de me mettre au service des personnes en difficulté.

Il y a deux ans, au p'tit matin du 9 avril 2021, ma fille s'enlevait la vie à l'unité de psychiatrie du Centre hospitalier affilié universitaire régional de Trois-Rivières. Quelques jours avant l'événement, je me réjouissais d'apprendre qu'elle avait décidé de se diriger à l'hôpital pour y recevoir des soins car elle faisait un pas vers sa prise en charge. Évidemment, j'étais loin de croire que ce lieu serait celui où elle mettrait fin à ses jours. C'est un malheureux constat qui démontre qu'il y a encore beaucoup à faire et qu'on doit apporter des améliorations à notre système de santé afin de mieux traiter les personnes en difficulté.

Le décès de cette fille que j'aimais inconditionnellement est une lourde perte et est la deuxième que je subis. En effet, sa mère s'enlevait la vie en juillet 2004. À la suite de cette première perte, j'ai débuté mon engagement dans la prévention du suicide. Ça fait plus de 19 ans que j'œuvre bénévolement dans ce domaine.

Au fil des années, mon implication au niveau de la prévention du suicide s'est traduite par diverses actions : Initiateur de l'implantation du réseau de sentinelles à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), participation à des activités de collecte de fonds, etc... Depuis plus de 4 ans, je suis membre du conseil d'administration du centre de prévention suicide l'Accalmie de Trois-Rivières.

À titre de président-fondateur de la première association d'endeuillés par suicide au Québec (AES de la Traverse (active de 2005-2015)), j'ai animé pendant une dizaine d'années des ateliers de discussion avec ces endeuillés. Ils m'ont partagé leurs douloureuses expériences. Ces échanges ont nourri et guidé en partie ma réflexion sur le projet que je porte à votre attention aujourd'hui.

Je ne suis pas un grand scientifique. Je suis simplement une personne qui tente à sa façon de faire une différence. Je vous prie d'accueillir cette idée de projet avec diligence. À tout le moins, j'espère que certaines de mes réflexions pourront alimenter des discussions et des débats, parce que je crois fermement que si tous ensemble on y met les efforts, on pourra apporter des changements afin d'améliorer notre système de santé au Québec.

## Pourquoi ce projet?

Depuis les derniers mois, on entend dans les médias diverses annonces en lien avec la nécessité et le désir de notre gouvernement d'investir en santé mentale. Il est évident que les besoins sont criants. Je me suis longuement questionné. Peut-on mettre de l'avant quelque chose d'innovant qui permettrait d'alimenter la mobilisation d'une personne face à sa propre prise en charge?

Vous êtes-vous déjà demandé comment réagiriez-vous si l'on vous annonçait un diagnostic indiquant que vous souffrez d'un problème de santé mentale? Comment le prendriez-vous? Pour plusieurs, c'est un peu comme leur annoncer la fin du monde. Comme si leur avenir est compromis à tout jamais. Faire face à la maladie est perçu comme un problème difficile, voire impossible à surmonter.

L'un des premiers défis consiste à accepter sa condition. Comment le faire dans un monde où le tabou est encore bien présent? En effet, dans la population, lorsqu'une personne éprouve des difficultés à ce niveau, elle est trop souvent perçue comme diminuée à tout jamais. Malgré tous les efforts des dernières décennies, lesquels ont permis des améliorations, cette stigmatisation en santé mentale existe encore dans notre société.

La prise de médication comporte aussi son lot de défis. La bonne recette peut être longue et difficile à trouver. Avec un bon suivi médical, on peut y parvenir.

Plusieurs endeuillés m'ont confié que leurs proches décédés par suicide éprouvaient des difficultés avec la prise de médication. Parce que trouver la bonne recette n'est pas suffisant; encore faut-il que la personne prenne sa médication sans interruption.

Comment susciter l'espoir auprès des gens qui reçoivent et vivent avec un tel diagnostic? Comment éveiller cet espoir que s'ils y mettent les efforts, prennent leur médication et font des bons choix pour composer avec cet état, ils peuvent retrouver une vie active et bien remplie. Qu'ils puissent envisager une existence qui leur permettra de se réaliser et qui, malgré les défis, sera aussi composée de petits bonheurs.

Comment le corps médical peut-il contribuer à insuffler cette espérance? Cet espoir qui permet de croire que même si aujourd'hui ça ne va pas, demain il est fort probable que ça aille mieux. Comment nourrir ce sentiment afin d'éviter le découragement et diminuer le risque de crise suicidaire?

Personnellement, dans tout le questionnement à la suite du décès de ma fille, en regardant les notes qu'elle a laissées, je crois comprendre qu'elle avait perdu cet espoir d'une rémission éventuelle. Est-ce que les témoignages d'autrui ayant repris leur vie en main auraient pu l'influencer positivement, et ainsi, alimenter son désir de vivre?

Si je prends le temps de soumettre cette idée de projet, c'est que je crois que la santé mentale c'est l'affaire de tous. Je suis convaincu que notre gouvernement est animé par cette volonté d'innover pour aider les personnes en difficulté.

Tout d'abord, mon souhait le plus cher est la réalisation de ce projet. Il n'est pas important pour moi qu'on m'en donne la paternité. Je serai bien heureux que vous le faisiez vôtre, que sa réalisation soit sous la gouverne de votre ministère. Je suis bien conscient que ça prend des personnes avec diverses habiletés pour le mettre en œuvre et, le cas échéant, bonifier le concept présenté dans ce document. Je vous souligne que j'aimerais bien contribuer à sa réalisation et joindre votre équipe si cela est envisageable, et ce, selon vos conditions.

## Le projet

Le projet vise à mettre à la disposition de la population un site WEB regroupant les témoignages de gens inspirants qui ont repris le contrôle sur leur vie et quels moyens ils ont mis de l'avant pour y parvenir, les erreurs à ne pas faire etc... Une recherche indexée par mot clé permettrait d'accéder à ces capsules vidéo selon les diverses problématiques de santé. Ce site pourrait être un nouvel outil afin d'aider l'équipe médicale et les intervenants sociaux dans leur accompagnement auprès des personnes éprouvant des problèmes de santé mentale. Il faut considérer ce site comme un outil complémentaire aux outils et services en santé offerts à la population. L'existence d'un tel outil aurait assurément un impact particulièrement important chez les gens qui sont à leurs premiers épisodes de désorganisation.

Les messages dans ces capsules pourraient souligner que la prise de la médication, en respectant la posologie indiquée, est salutaire. De plus, ils mentionneraient l'importance de ne pas s'autotrainer. Ils rappelleraient qu'en cas d'effets secondaires, il est indispensable d'en discuter avec son médecin et que c'est à l'équipe médicale d'indiquer si la médication doit être temporaire ou permanente.

Dans les dernières années, certaines personnalités du monde artistique, sportif et des affaires ont fait des sorties médiatiques en parlant ouvertement de leur problématique de santé mentale. Toutefois, leur impact n'a duré que le temps de la couverture médiatique. Pourraient-ils faire partie de la solution? D'autre part, des messages de gens qui ne sont pas de la sphère publique devraient aussi être mis à profit. Leurs histoires pourraient faciliter certaines personnes en difficulté à s'identifier davantage à ceux-ci.

Évidemment, comme ces capsules seront accessibles en tout temps via un site WEB, elles auront un impact de plus longue durée. Par contre, suite à la première livraison du site WEB, on devra pour y maintenir l'intérêt de la population, y ajouter des nouveautés, d'autres témoignages, etc..

Mener à bien un tel projet exige des ressources humaines et financières. Qui sait, peut-être que certaines compagnies pharmaceutiques pourraient participer financièrement? Dans le milieu des affaires, les coûts sociaux en lien avec des problèmes de santé mentale sont importants. Déjà des entreprises (ex. Bell) s'associent à la cause. Possible que certaines seraient intéressées à s'y associer et soutenir financièrement la réalisation de ce projet.

## Les objectifs du projet

### Susciter l'espérance

Pour aider une personne en difficulté, il faut rappeler à la personne en détresse que c'est possible que demain ça aille mieux. Pour que le message passe, il doit être porté par les bonnes personnes. Qui de mieux placé que ceux qui ont vécu ces mêmes difficultés et qui ont retrouvé un équilibre de vie. L'être humain a besoin d'exemples, de personnes de référence pour croire davantage à sa propre rémission.

Évidemment, le suivi médical approprié, la prise adéquate de médication, le suivi psychologique et le soutien d'intervenants sociaux sont toujours essentiels et doivent être accessibles. Les témoignages d'autrui partageant leur vécu doit être envisagé comme un ajout à ce qui doit être mis à la disposition de l'individu en détresse. Pour certains, ces témoignages permettront de nourrir l'espoir de recouvrer la santé et de retrouver le plaisir de vivre.

### Briser les tabous

Encore trop souvent de nos jours, une personne ayant, ou ayant eu un problème de santé mentale, est perçue comme une personne diminuée. Dans la population en général, il faut davantage véhiculer qu'un problème de santé mentale est avant tout un problème de santé. Rappeler qu'il est possible que la personne affectée, une fois soignée, puisse tout de même être fonctionnelle, et même être guérie.

Assurément, les témoignages dans le site WEB peuvent amener une ouverture dans notre société et diminuer la stigmatisation. C'est en brisant les tabous qu'on aidera les gens à mieux accepter leur condition de santé et diminuer la honte trop souvent portée en lien avec un tel problème de santé. Reconnaître sa condition de santé est primordial et est à la base de tout traitement. On comprend que si le patient ne l'accepte pas, il est plus difficile, voire impossible, de lui prodiguer les soins que nécessite son état de santé.

### Valoriser le patient dans sa propre prise en charge

Le message principal véhiculé par l'ensemble des témoignages du site rappelle aux personnes en difficulté :« Tu es capable de passer au travers cette période difficile ». Par le fait même, ce message amène le patient à croire en lui. Évidemment, cette prise en charge doit s'accompagner des choix et des actions qui sont bonnes pour sa remise en santé.

Certains témoignages mettront en évidence l'importance d'être à l'écoute de soi afin d'éviter la rechute. Ils véhiculeront qu'à la suite d'un épisode de détresse, on peut en sortir grandi.



## Fournir un outil au corps médical et autres intervenants

Il est parfois difficile pour le corps médical et les intervenants sociaux de susciter l'espoir chez les patients pour lesquels sont nouvellement identifiés des problèmes en santé mentale. Dans leurs interventions, à cette fin, ils pourraient donner en référence le site de témoignages. Bien qu'un suivi thérapeutique médical et psychologique soit nécessaire au patient, on peut croire que ce nouvel outil pourrait venir en appui à ces praticiens.

D'autre part, un tel outil pourrait venir en aide aux proches aidants accompagnant des personnes ayant des problèmes de santé mentale. En effet, ils auraient à leur disposition des exemples positifs pouvant servir de référence lors de leurs interventions.

## Les étapes du projet

### Étape 1- Phase préliminaire

À cette étape de démarrage, on valide le concept et on révisé l'ensemble des étapes du projet.

À cette fin, on s'assure de :

- Mettre en place une première équipe et revalider le concept.
- Vérifier si on peut obtenir les autorisations budgétaires requises.
- Revalider l'aspect légal (ex. autorisation de la diffusion des témoignages)
- Vérifier si on peut obtenir un quelconque soutien du privé (ex. compagnies pharmaceutiques, etc.).
- Monter le questionnaire (ne pas oublier les questions qui permettront de sélectionner les candidats à retenir afin de s'assurer d'avoir les bons porteurs de messages - réf. Étape 3).
- Préparer un ensemble de pages WEB visant la réception des candidatures des gens désirant participer au projet.
- Vérifier si à cette étape préliminaire, il est pertinent de solliciter la participation de certains organismes communautaires (ex. Relief, Vox Québec ou autres).

Ressources requises :

- Administrateurs
- Praticiens en santé mentale (ex. médecin, psychologues, travailleurs sociaux, etc...).
- Avocats
- Site de réception des candidatures : Informaticiens, Concepteurs graphistes, Intégrateurs WEB.

### Étape 2- Phase médiatique – Opération relation publique (Appel à participer)

À cette étape, via des entrevues et des messages publicitaires, le ministère sollicite les gens qui ont affronté des problèmes de santé mentale et qui ont repris le contrôle de leur vie à soumettre leur candidature pour participer à l'enregistrement de capsules vidéo.

La musique est un véhicule important qui permet de porter l'émotion et les messages. Elle permet de rejoindre les gens. À la suite du décès de ma fille, j'ai composé une chanson pour une cérémonie en sa mémoire. Un peu plus tard, un vidéo-clip a été réalisé. Si vous le jugez opportun, je suis disposé à mettre à profit cette œuvre musicale. Ainsi, afin d'ajouter à la couverture médiatique en lien avec le projet, au même moment, l'œuvre musicale pourrait être diffusée. Cette couverture parallèle permettra d'aborder la sphère publique pour indiquer que selon moi, l'outil proposé par le projet « Crois-en toi, nous sommes là! » aurait pu faire changer le cours de l'histoire de ma fille. Elle aurait pu bénéficier d'un moyen additionnel afin de croire

que sa rémission était possible. Outre cela, je mentionnerai le projet du ministère et j'inviterai de nouveau les gens à soumettre leur candidature.

D'autre part, on pourrait valider s'il est pertinent de faire appel au personnel soignant (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, etc...). Dans l'affirmative, il faudra publiciser auprès de ceux-ci l'existence de ce nouveau projet et les encourager à le diffuser auprès des patients qui ont surmonté leurs difficultés. Des articles où des messages dans les revues et/ou les sites web des ordres professionnels seraient envisageables.

Ressources requises :

- Spécialistes en communication (réseaux sociaux, intégrateurs, spécialistes des relations avec les médias, rédacteurs etc... ) - Émission de radio, TV etc...

### Étape 3- Validation des participants

À cette étape, on doit :

- Analyser et filtrer les candidatures déposées.
- Rédiger un guide mentionnant les angles sur lesquels le participant doit livrer son témoignage afin d'inspirer autrui.
- Transmettre ce guide aux candidats retenus.

Ressources requises :

- Psychologues, travailleurs sociaux et autres spécialistes en santé mentale.
- Rédacteurs.

PS. Cette étape ainsi que l'étape 4 et 5 devraient être récurrentes. En effet, si on souhaite que le site demeure vivant, on doit envisager dans le temps l'ajout de nouveaux témoignages.

### Étape 4- Enregistrements des capsules

À cette étape, on doit :

- Contacter les gens pour la prise de rendez-vous.
- Procéder à l'enregistrement des capsules (en studio ou via le web)

Ressources requises :

- Psychologues, travailleurs sociaux et autres spécialistes en santé mentale.
- Rédacteurs
- Techniciens en audio-visuel (et les ressources matérielles)
- Personnel administratif.

## Étape 5- Alimentation du site

À cette étape, on procède au dépôt des capsules vidéo dans le site WEB. Dans cet outil, chaque capsule est référée par des mots clés qui permettent la recherche sur le site en fonction d'une problématique de santé particulière. Un texte introductif visant à présenter le témoignage peut aussi être mis en ligne.

Au-delà des témoignages des participants au projet, est-ce que d'autres éléments peuvent représenter un certain intérêt pour la clientèle visée? Entre autres, l'équipe du projet peut analyser s'il est pertinent d'ajouter :

- Des témoignages de spécialistes œuvrant en santé mentale
- Des articles traitant de la santé mentale
- Des liens vers des ressources communautaires pertinentes (Relief, AQPS, Vox Québec etc..)

## Suivi : Faire vivre le site WEB

Une fois que le site sera livré, et qu'on aura à quelques reprises ajouté des capsules et procédé à sa mise à jour, une veille devra être maintenue un certain temps, voire quelques années. On devra périodiquement le mettre à jour afin de maintenir l'intérêt de la population. Les efforts déployés ne doivent pas être vains. La technologie évolue rapidement. Les enjeux sociétaux changent continuellement. On doit s'y adapter et constamment se questionner sur comment aider et surtout comment insuffler un peu d'espoir à ces personnes qui sont affligés par la maladie. La vie ça n'a pas de prix, c'est pourquoi c'est important d'y investir les efforts et les ressources humaines et financières requises.

## En conclusion

Ce document présente une idée de base. Sa mise en œuvre requiert une équipe composée de personnes prêtes à faire une différence dans un projet novateur.

Sa nouveauté tient au fait qu'on s'attarde au « comment faire autrement ». En effet, au-delà des soins médicaux et psychologiques grandement nécessaires, il vise avant tout à créer un outil qui suscitera l'espoir chez les personnes ayant un problème de santé mentale vivant avec un profond sentiment de découragement. Différemment, parce qu'on aborde un axe peu exploité. En effet, cette espérance est alimentée par des pairs qui s'en sont sortis et ont repris leur vie en main. Ces personnes ne sont-elles pas les mieux placées pour inspirer positivement ceux vivant des difficultés? Par leur crédibilité, ils auront un impact assuré. Ils seront les porteurs du projet et en mériteront les grands honneurs. Leur mobilisation permettra de briser certains tabous encore trop souvent véhiculés dans la société en répandant que la santé mentale ça se traite et qu'il faut y croire. Une participation à un tel projet leur permettra d'exposer le courage dont ils ont fait preuve, de souligner leur réussite et par ricochet, leur donner l'occasion de donner au suivant.

À la lecture de ce document, certains pourront vouloir énumérer une liste d'éléments qui pourront invalider cette idée de projet, et ce, pour diverses raisons. C'est tout à fait normal. À maintes occasions, je me suis personnellement soumis à dresser une liste de ceux-ci. Cela m'a permis d'approfondir ma réflexion en suscitant certains questionnements. Si je vous soumetts ce projet, c'est que ceux-ci n'ont pas été un frein et ont trouvés en quelques sorte des pistes de solutions.

D'autre part, si j'ai pris du temps à mettre sur papier cette idée de projet, c'est que j'aime penser qu'encore dans notre système de santé, on y retrouve des acteurs qui croient que pour certains patients, la rémission en santé mentale et même la guérison est possible. Évidemment, vous comprendrez que le père qui vous a écrit ces lignes en est persuadé. Cette fille qui n'est plus aurait possiblement eu besoin d'être portée par un peu plus d'espérance afin d'affronter ses ennuis de santé.