

Tout-Droit

Nouvelle série

(No 40)

Bulletin de l'En-Droit de Laval

Été 2016

Gratuit

Voué à la promotion et à la défense des droits en santé mentale

(450) 668-1058

Avis de convocation

L'Assemblée Générale Annuelle de l'En-Droit de Laval se tiendra le mardi 21 juin 2016 à 13h00 heures à la Salle Saint-Louis, 55 rue Saint-Florent près du Boulevard des Laurentides. Un repas sera servi. Veuillez nous confirmer votre présence en téléphonant à l'accueil au 450-668-1058.

Ordre du jour :

0. Présentation du document
1. Discours d'ouverture et constatation du quorum.
2. Nomination à la présidence et au secrétariat.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée Générale du 11 juin 2015.
5. Lecture et adoption du rapport des activités 2015-2016.
6. Lecture et adoption du rapport politique 2015-2016.
7. Lecture et adoption du rapport financier 2015-2016 et nomination d'une firme pour la vérification comptable de l'année 2016-2017.
8. Prévision budgétaire 2016-2017.
9. Planification et orientation pour 2016-2017.
10. Code d'éthique
11. Élection au conseil d'administration.
12. Varia.

Activité du mardi

31 mai : Alimentation et seuil de la pauvreté.

7 juin : Démocratie 1.

14 juin : Démocratie 2.

21 juin 13h00 : Assemblée Générale de l'En-Droit de Laval.

28 juin : Le droit et la diversité ethnique.

5 juillet : Les paliers de justice à Laval.

12 juillet : Mobilisation pour le barbecue populaire.

13 juillet : Barbecue populaire au parc des Prairies.

Les locaux de l'En-Droit de Laval seront fermés le 15 juillet à 17h00 et ouvriront le 1er août à 9h00.

9 août : Cours 1 sur l'aide sociale : Structure générale de l'aide sociale.

16 août : Droits des autochtones.

23 août : Cours 2 sur l'aide sociale : Les statuts à l'aide sociale.

30 août : Agences de recouvrement et agences de crédit.

6 septembre : Cours 3 sur l'aide sociale : Situations à l'aide sociale.

20 septembre : Cours 4 sur l'aide sociale : Types de prestations.

27 septembre : Plan d'action en santé mentale 2015-2020.

4 octobre : Cours 5 sur l'aide sociale : Les ressources, revenu, avoir liquide, biens.

11 octobre : Mobilisations de novembre contre les coupures.

La société nous estropie, nous épuise et nous rend fous.

Pour vivre en santé et trouver le bonheur, il faut travailler à la changer.

La généalogie de la santé mentale

Est-ce que l'on peut hériter des souffrances, des difficultés, des limites, des deuils et même des chagrins issus des erreurs et des angoisses existentielles de nos ancêtres? Certains psychanalystes tendent à penser que c'est possible.

Il semble que l'on a longtemps négligé l'importance des liens transgénérationnels, ces liens tissés d'une génération à l'autre qui peuvent s'étendre des ancêtres aux arrière-petits-enfants et qui sous tendent les secrets de famille et la transmission des traumatismes ainsi que des mécanismes d'adaptation hérités du clan familial dans son ensemble.

Comme des sillons laissés par des cailloux lancés dans l'eau d'un étang, la dépression du grand-oncle, le suicide d'une cousine, le découragement d'une grand-mère, la dépendance à l'alcool d'un père finissent par nous toucher parce qu'ils nous ont été transmis à travers le temps et l'espace par le biais de la tradition orale à la manière de récits, qui peuvent prendre l'aspect de contes, de chroniques, d'anecdotes à saveur exemplaire ou morale visant à souligner des traits familiaux, les comportements et le caractère chez un membre de la famille élargie en lien avec ceux d'une autre personne connue.

Les psychanalystes Nicolas Abraham, et Maria Török ont publié en 1978 un ouvrage intitulé *L'Écorce et le Noyau* qui traite de «fantômes transgénérationnels» s'exprimant à travers les membres de la famille comme si les descendants seraient porteurs de «cryptes» contenant les «lacunes laissées en soi par les secrets des autres».

Françoise Dolto va jusqu'à suggérer que «les enfants héritent des troubles non résolus de leurs parents, ainsi que de leurs dettes inconscientes à l'égard des générations précédentes».

Pour sa part, le psychanalyste Serge Tisseron pense autrement en disant qu'«il faut tenir compte du passé familial pour analyser les difficultés du présent plutôt que, comme les psychogénéalogistes, chercher les origines des troubles présents dans le passé familial». Pour sa part, le psychanalyste Ivan Boszormenyi-Nagy, un des ancêtres de la thérapie familiale, a introduit le concept de «loyauté familiale invisible».

Anne Ancelin Schützenberger parle même d'un syndrome d'anniversaire à travers lequel s'exprime les souffrances reliés aux non dits familiaux qui refont surface lors de l'anniversaire d'un ancêtre, d'un parent.

Je me souviens des pleurs de ma mère à chaque nouvel an en lien avec des souvenirs familiaux liés à son enfance. Certaines personnes me parlent du trouble que crée en elles la date anniversaire d'un défunt et des souvenirs douloureux qui refont surface.

Peu importe le chemin que prend la mémoire familiale, ce collectif des peines, des désirs, des contraintes, des échecs et des succès, cette boîte de Pandore où se retrouvent épars les secrets de famille, les non-dits, les chemins sans issues qui ont fait pleurer nos ancêtres, nous avons la possibilité de prendre en main le moment présent et de nous donner du pouvoir sur notre vie actuelle.

Voici une courte bibliographie qui va vous permettre d'entreprendre une réflexion généalogique des angoisses existentielles de ceux qui nous ont précédés.

Bonne lecture, Pierre Castonguay

Bibliographie :

Françoise Dolto, *La Cause des enfants*, Paris, Robert Laffont, 1985 (ISBN 2-221-04285-9)

Anne Ancelin Schützenberger, *Aïe, mes aïeux ! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme* Paris, Desclée de Brouwer, 1988. (17^e éd. élargie, 2004) [Traductions anglaise, allemande, russe, portugaise, espagnole-argentine, italienne].

Boszormenyi-Nagy et Framo, *Psychothérapies familiales*, Paris, Ruff, 1980

Anne Ancelin Schützenberger, *The Ancestor Syndrome*, Londres & New York, Routledge, 1998.

Anne Ancelin Schützenberger, *Précis de psychodrame. Introduction aux aspects techniques*. Paris, Éditions Universitaires, édition élargie 1972, 261 p. [Réédition revue et complétée, *Le Psychodrame*, Paris, Payot, 2003. [Traductions allemande, italienne, espagnol, suédoise, japonaise, turque (1980)].

Anne Ancelin Schützenberger, *Le Psychodrame*, Paris, Payot, 2003.

Anne Ancelin Schützenberger *Les secrets de famille, les non-dits, et le syndrome d'anniversaire* in *Transmissions*, Joyce Ain, dir. Toulouse, Erès, 2003.

Anne Ancelin Schützenberger et Ghislain Devroede, *Ces Enfants malades de leurs parents*, Paris, Payot, 2003.

Objectif : Esclavage

Récemment le ministre Sam Hamad nous pondait un nouveau programme « objectif emploi ». En plus des coupures à l'aide sociale inacceptables annoncées au dernier budget, cette mesure vient changer la mission première de l'aide de dernier recours, soit de porter assistance aux personnes en situation de précarité socio-économique.

Pour avoir accès à l'aide de dernier recours, le programme « objectif emploi » veut obliger tous les nouveaux demandeurs à suivre une mesure d'employabilité. Il s'agit là d'un changement radical alors que l'aide sociale ne sera plus considérée comme un droit humain, mais un privilège soumis à certaines conditions. Alors qu'elles se trouvent en situation de détresse psychologique et de grande précarité, on oblige les futures personnes sur l'aide sociale à participer à ces mesures d'employabilité.

Si cela ne s'adresse pas aux personnes ayant des contraintes à l'emploi, il faut se rappeler que l'aide sociale ne reconnaît pas de nombreuses conditions (incapacités physiques et médicales, difficultés majeures face à l'écrit, sous-scolarisation, etc). Par exemple, les femmes avec un cancer du sein ne sont pas considérées comme ayant une contrainte sévère à l'emploi, même en chimiothérapie. Par contre, le gouvernement n'a pas hésité à sabrer dans plusieurs programmes volontaires d'aide à l'emploi (Alternatives jeunesse, le PAAS ou les contrats d'intégration au travail). On voit mal comment les personnes assistées sociales avec 616\$ par mois vont réussir, dans le peu de temps qui leur restera, à se déplacer pour rechercher un emploi. En fait, ce programme est politique et cherche simplement à couper les plus démunis dans le but de créer du cheap labor et faire pression à la baisse sur l'ensemble des salaires tout en encourageant la fraude fiscale des plus riches.

Jacques Saintonge

Les droits en santé mentale face au réseau de la santé

À la lumière de la position des comités des usagers des hôpitaux, nous vous rappelons que les droits suivants vous concernant :

- Droit à l'accès au dossier
- Droit à l'information
- Droit au respect et à la dignité
- Droit à la vie, la sécurité, à l'intégrité et à la liberté
- Droit au consentement aux soins
- Droit de participer aux décisions
- Droit d'être représenté
- Droit d'être accompagné et assisté
- Droit de porter plainte
- Droit à des services d'hébergement
- Droit d'exercer un recours
- Droit au professionnel et à l'établissement de son choix
- Droit de recevoir des soins en cas d'urgence
- Droits à des services en français ou en anglais
- Droit aux services adéquats

La mise en application de ces droits est modifiée lorsque la personne est en curatelle ou lorsque la personne fait face à une garde en établissement pour les personnes qui constituent un danger pour elles-mêmes ou pour autrui.

En tout temps un conseiller en droit de l'En-Droit de Laval peut vous accompagner dans votre démarche.

Rappelez-vous que la mise en application et le maintien de ces droits vous permet de développer et maintenir un pouvoir sur votre vécu.

Pierre Castonguay

La science à la base des antidépresseurs est dépassée, selon une nouvelle étude

Soumis par Gestion le 18 février 2015

La science derrière de nombreux antidépresseurs semble être dépassée, selon les auteurs d'une étude, publiée dans la revue *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, qui remet en question les idées dominantes sur la nature de la dépression et sur ces antidépresseurs.

Paul Andrews, psychologue évolutionniste à l'Université McMaster (Ontario, Canada), et ses collègues (1) ont analysé les études liées à la théorie, qui prévaut depuis près de 50 ans, selon laquelle la dépression est liée à de faibles niveaux du neurotransmetteur sérotonine dans les espaces de communication (les synapses) entre les cellules du cerveau.

La théorie des faibles niveaux de sérotonine est à la base des médicaments antidépresseurs couramment prescrits appelés inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS). Ces derniers maintiennent les niveaux du neurotransmetteur élevés en bloquant sa recapture par les cellules qui les libèrent.

Ces médicaments rendent en fait la rétablissement plus difficile pour les patients, en particulier à court terme, dit le chercheur. «Il est temps de repenser ce que nous faisons», dit-il.

«Nous prenons des gens qui souffrent des formes les plus courantes de dépression, et au lieu de les aider, il semble que nous mettons un obstacle dans leur chemin vers le rétablissement.»

Lorsque les personnes en dépression prenant un ISRS présentent une amélioration, il semble que leurs cerveaux ont en fait surmonté les effets des antidépresseurs, plutôt que d'avoir été aidés directement par eux, explique-t-il.

«Nous avons constaté que les gens rapportent se sentir moins bien, pas mieux, lors des deux premières semaines sous antidépresseurs. Cela pourrait expliquer pourquoi.»

Les meilleurs résultats de recherche disponibles semblent montrer qu'il y a plus de sérotonine libérée et utilisée pendant les épisodes dépressifs, plutôt que moins, disent les auteurs.

La sérotonine aiderait le cerveau à s'adapter à la dépression en réaffectant ses ressources, allouant davantage de celles-ci à la pensée consciente et moins à des fonctions telles que la croissance, le développement, la reproduction, la fonction immunitaire et la réponse au stress.

Le système sérotoninergique, selon l'hypothèse des chercheurs, a évolué pour réguler l'énergie. En augmentant la sérotonine extracellulaire, les ISRS perturbent l'homéostasie énergétique et aggravent souvent les symptômes. La réduction des symptômes ne seraient pas liées aux effets directs des antidépresseurs mais par des réponses compensatoires du cerveau visant à restaurer l'homéostasie énergétique.

<http://www.psychomedia.qc.ca/depression/2015-02-18/antidépresseurs-theorie-de-la-serotonine-depassee>

Santé mentale et politique

C'est quoi le rapport? Pour répondre à cette question on doit définir c'est quoi la politique. La politique est l'ensemble des règles économiques et juridiques qui régissent la société, ce qui comprend les politiques de logement social, de travail, les soins de santé, etc. De plus en plus il y a une aliénation de la société.

Aliénation parce que nous prenons de moins en moins en mesure de prendre des décisions qui touche nos vies productives. La production de la richesse par le travail est ce qui permet de reproduire nos conditions de vie. C'est essentiel et ça conditionne le reste. Si nous sommes aliéné de la société on le devient en tant qu'être social. .

Ce n'est pas très bon pour notre santé mentale de se sentir déconnecté. Pour briser l'isolement pour avoir quelque chose à faire pour être utile à soi, aux autres et à la société. Impliquons-nous politiquement, transformons-nous et transformons la société pour le mieux.

Gary Stevenson