

Je m'appelle Marlene et voici mon histoire

La maladie mentale rend la vie solitaire, du moins en ce qui me concerne. Personne ne m'a jamais demandé de raconter mon histoire, c'était donc un défi de rassembler mes idées. Elle comporte de nombreux chapitres, car j'ai aujourd'hui 71 ans et la maladie mentale m'a accompagnée durant toute ma vie. Je vais vous raconter la version abrégée.

Lorsque je repense à mon adolescence et au début de la vingtaine, j'avais des périodes d'excitation et des projets plein la tête. Puis je tombais dans un état dépressif et ne donnais pas suite à la plupart de mes projets. Je n'ai jamais compris pourquoi cela se produisait.

Mon premier diagnostic a été celui d'une dépression, survenue avant le début de mes épisodes maniaques. Au début de la trentaine, j'ai eu un épisode de dépression profonde. Je vivais seule à Toronto et je suis restée au lit littéralement tout l'été. Je ne mangeais pas beaucoup et j'étais devenue squelettique. Un jour, j'ai décidé que j'en avais assez et que j'allais mettre fin à mes jours. Je ne savais pas vers qui me tourner pour obtenir de l'aide et j'ai donc pensé à me suicider. Par la suite, je suis retournée vivre chez mes parents et j'ai consulté mon premier psychiatre.

J'ai finalement reçu un diagnostic de trouble bipolaire dans la trentaine. Environ cinq années s'étaient écoulées entre les deux épisodes, j'avais donc ignoré ces extrêmes et je poursuivais ma vie sans penser que j'avais une maladie mentale. La situation était devenue explosive et je devais constamment reconstruire ma vie, y compris mon travail, mes amis et mes relations avec ma famille.

Pour une raison quelconque, pendant mes épisodes maniaques, je pensais que je travaillais pour le Service canadien du renseignement de sécurité (SCRS) et que mon employeur me maltraitait. Je pense que j'ai dû lire trop de romans de Jason Bourne, ou

peut-être le fait que mon oncle avait travaillé pour la GRC et plus tard pour le SCRS m'avait influencée? Je n'aimais pas du tout la GRC, mais je respectais les policiers en col bleu.



Marlene McEwen

Pendant l'un de mes premiers épisodes maniaques, je vivais à nouveau seule à Toronto. Ma famille a essayé de m'aider mais ne savait pas quoi faire ni ce qui n'allait pas

chez moi. Ils étaient en colère contre moi et me disaient que je devais cesser d'agir de cette façon. Un soir, en désespoir de cause, j'ai laissé ma tante dans mon appartement et j'ai marché jusqu'à une cabine téléphonique. J'ai appelé le 911 et j'ai signalé un décès – une femme en combinaison rose gisant sur le sol. Je me suis allongée dans l'herbe et j'ai attendu. En peu de temps, une ambulance, un camion de pompiers et une voiture de police sont arrivés. Les policiers ont été très gentils, m'ont ramenée à mon appartement et ont parlé à ma tante. Avant de partir, l'un d'eux m'a dit : « Je suis très heureux de vous avoir rencontrée ». Cela m'a touché droit au cœur que quelqu'un me soutienne, alors que j'avais l'impression que ma famille était contre moi. Ma tante, elle, était toujours en colère et m'a dit : « Regarde ce qui s'est passé, la police a dû te ramener à la maison ». Elle ne voyait pas qu'ils étaient là à cause de ses actions envers moi.

Au cours d'un autre épisode maniaque, j'étais à nouveau en colère contre la GRC, tellement en colère que je suis allée leur dire ce que je pensais d'eux. Je suis passée devant la grille du quartier général de la GRC d'Ottawa, à Riverside. Je me souviens avoir été surprise que le bâtiment soit en forme de U et non de carré. Le silence a régné pendant un long moment et je me suis assise

...suite à la page 2

Restez informé, restez en sécurité

Il est important de parler à votre médecin ou à votre psychiatre avant de modifier vos médicaments, même si vous éprouvez des effets secondaires. Des changements soudains peuvent entraîner des rechutes ou de nouveaux symptômes. Il est donc préférable de communiquer ouvertement avec votre fournisseur de soins. Grâce aux recherches menées au Royal et dans le monde entier, de nouveaux traitements apparaissent et évoluent au fil du temps, offrant une meilleure efficacité et moins d'effets secondaires. Même si vous prenez des médicaments depuis un certain temps, votre fournisseur de soins peut vous suggérer des changements ou des solutions de rechange afin que vous receviez le meilleur traitement possible pour vos problèmes de santé mentale. En cas de doute, n'hésitez pas à poser des questions.

Je m'appelle Marlene suite...

dans ma voiture pour attendre. Finalement, deux agents sont apparus et, après m'avoir interrogée, ils m'ont demandé de partir. Je me souviens avoir pensé que c'était une erreur, car ils auraient pu me tuer et personne n'aurait su où j'étais.

J'ai beaucoup conduit et parlé à des étrangers, ce qui m'a permis d'avoir une vie plus intéressante que la plupart des gens. Je me réveillais avec des projets plein la tête et je les notais rapidement sur papier, mais sans jamais les réaliser. J'envoyais des centaines de courriels à ma famille et à mes amis, ce qui les agaçait beaucoup. La manie est synonyme d'excitation et d'évasion, mais j'ai l'impression qu'une partie de moi meurt à chaque épisode.

Ma famille a essayé de me dire que j'avais besoin d'aide et de me mettre en contact avec des médecins. Elle semblait vivre dans la crainte d'un nouvel épisode maniaque. Je refusais de croire que j'avais une maladie mentale et je n'en parlais à personne. Lorsque tout allait bien, personne ne voulait en parler, à l'exception de ma sœur Mary et de son mari, Roger. Ils m'ont laissé vivre avec eux et m'ont soutenue pendant que je me remettais des épisodes maniaques et dépressifs. Pour tenter d'en savoir plus sur les troubles bipolaires, ils ont participé à des ateliers pour les familles proposés au Royal, comme l'ont fait mes parents et ma tante plusieurs années plus tard.

J'ai un petit cercle de famille et d'amis, mais seulement un très petit nombre que je considère comme des alliés. La perte de ma sœur il y a dix ans a été épouvantable pour moi, car c'est grâce à elle que j'ai été dirigée vers le Royal il y a tant d'années. C'était vraiment mon âme sœur et elle m'avait toujours entièrement soutenue au fil de ces différents hauts et bas. Son décès laissera toujours un immense vide dans mon cœur.

Je me sentais obligée de laisser quelque chose derrière moi au cours de mes aventures maniaques. Lorsque j'ai laissé une boîte de livres sur un site du ministère de la Défense nationale (MDN), deux policiers se sont présentés à ma porte pour m'emmener au campus Civic de l'Hôpital d'Ottawa. Ils ont été brutaux avec moi et m'ont passé les menottes. J'ai demandé à être envoyée au Royal, et j'ai fini par y être transférée, mais j'avais des bleus sur les bras à cause de la façon dont ils m'avaient traitée. Personne ne semblait s'en préoccuper, pas même la travailleuse sociale à

qui j'en avais parlé. Elle m'a dit que c'était leur protocole et que c'était comme ça. Je voulais que quelqu'un saute sur l'occasion et dise que je ne pouvais pas être traitée de la sorte, mais personne ne l'a fait. Mon psychiatre au Royal était très gentil et respectueux, mais il n'arrêtait pas de parler de moi comme d'un cas « très médiatisé ». De toute évidence, les journaux avaient parlé du colis au MDN. Aujourd'hui encore, je ne sais pas vraiment ce qui s'est passé, car personne ne voulait en parler.

Lorsque j'ai été transférée au Royal, il s'agissait d'un nouveau bâtiment et le modèle de soins axé sur les clients venait d'être mis en œuvre. Je m'en suis réjouie. Je n'avais plus à rester dans une chambre chaude et étouffante à trois personnes. Le personnel me traitait avec respect et gentillesse. J'avais eu de bien mauvaises infirmières au fil des ans et j'étais donc reconnaissante de ce changement de culture. Je disposais d'une chambre individuelle, du jardin zen, de sorties hebdomadaires choisies par les patients et d'une zone fumeurs. Les cigarettes étaient comme de l'or et permettaient d'échanger des faveurs. Il régnait dans l'unité une atmosphère calme et paisible, propice à la guérison. J'ai été hospitalisée pendant trois semaines au lieu de trois mois comme je l'avais été précédemment dans une autre unité. J'ai accepté de prendre des médicaments et je me suis inscrite au programme de Plan d'action de rétablissement et de mieux-être (WRAP) pour le suivi.

J'ai longtemps été réfractaire aux médicaments, qui étaient la seule option de traitement qu'on m'avait proposée au fil des ans. J'ai consulté de nombreux psychiatres et, jusqu'à ce qu'on m'envoie au Royal, j'avais reçu très peu de soins. Au fil des ans, j'ai visité les services psychiatriques de Cornwall, d'Ottawa et d'Ogdensburg. À l'époque, j'estimais qu'Ogdensburg offrait les meilleurs soins, car ils avaient adopté le modèle de soins axé sur les clients. Je me sentais seule et je menais une bataille perdue d'avance contre les institutions et ma famille.

Je regrette qu'en vertu de la Loi sur la santé mentale, une personne atteinte d'une maladie mentale puisse être traitée comme un criminel et, dans une certaine mesure, c'est encore le cas aujourd'hui. L'enfermement dans une unité de traitement peut ressembler à une prison. Les patients atteints d'autres maladies ne sont pas traités de la sorte. On se sent encore moins valorisé lorsqu'on est

forcé de porter des blouses sur lesquelles on peut lire « Propriété de l'Hôpital général de Cornwall », ou dans un autre hôpital où l'on doit choisir des vêtements usagés dans une boîte en carton. Si vous n'êtes pas passé par là, il est difficile de comprendre.

J'ai été une patiente ambulatoire du Royal pendant environ 40 ans, et j'ai été hospitalisée à trois reprises pour contrôler ma manie. Bien que je sois reconnaissante d'avoir reçu des soins au Royal, sous quelque forme que ce soit, j'ai une triste histoire à raconter. On m'a prescrit du lithium pendant une très longue période, et des kystes ont fini par se former dans mes reins. Ma fonction rénale avait diminué et on m'avait informée que j'aurais probablement besoin de dialyse d'ici mes 80 ans. J'aurais aimé que ma psychiatre ait été plus consciente des dégâts que pouvait causer l'utilisation à long terme du lithium. Elle m'a retiré le lithium à la demande de mon néphrologue, mais ne l'a pas remplacé par un autre médicament. Elle m'a dit qu'elle ne pensait pas qu'il se passerait quoi que ce soit, mais j'ai eu peur pour l'avenir. J'ai eu un épisode maniaque malgré la prise d'un antipsychotique et d'un antidépresseur.

J'étais en colère contre elle et j'ai demandé à changer de psychiatre. C'est un tel soulagement de bénéficier de soins exceptionnels avec mon psychiatre actuel, le Dr Habib. Il me prodigue des soins extraordinaires, s'intéresse à moi et me respecte comme je ne l'ai jamais été. Il m'a dirigée vers des thérapeutes et, avec leur aide, j'ai élaboré un plan d'intervention précoce. Pour la première fois, j'ai l'impression de contrôler cette maladie mentale, et non qu'elle me contrôle. J'ai distribué mon plan d'intervention précoce à certains amis et membres de ma famille. J'espère ne jamais avoir à l'utiliser, mais c'est un grand soulagement de l'avoir mis en place. Malgré cela, je dois toujours rester vigilante face aux changements d'humeur et assumer la responsabilité de ma propre santé mentale et physique.

Ma famille est encore réticente à l'idée de parler de maladie mentale et j'ai fini par l'accepter. Être un aidant est une tâche monumentale et j'apprécie tout ce qu'un ami ou un membre de ma famille fait pour me soutenir, mais je me sens un peu seule. Je ne suis pas sûre que mon entourage comprenne vraiment le trouble bipolaire, mais j'ai fini par accepter cette réalité.

...suite à la page 3

Championne du CCF

par Cynthia Clark

Pendant les trois ans et demi où Juliet Haynes a été coordinatrice de l'Engagement et de l'expérience des familles, elle a fait preuve d'une grande compréhension des objectifs du Conseil consultatif des familles (CCF) et nous a aidés de diverses manières à atteindre ces objectifs. Juliet comprenait parfaitement les défis auxquels le Conseil était confronté et les frustrations liées au fait de travailler au sein d'un système qui n'avait pas encore pleinement adopté l'engagement centré sur les clients et familles.

Elle a respecté le travail du CCF et a saisi toutes les occasions de promouvoir le rôle des membres du Conseil au sein de l'organisation. Elle a utilisé ses compétences et ses connaissances en matière de soins axés sur les familles pour promouvoir l'engagement des familles au moyen de rapports et de matériel pédagogique (c'est-à-dire, des rapports d'étape sur les initiatives du CCF, des rapports sur les besoins de recrutement du CCF et la stratégie d'engagement, ainsi que le rapport de synthèse d'un sondage auprès de membres actuels/précédents du CCF).

Elle nous a permis de rester sur la bonne voie et a fait preuve d'un sens de

l'organisation exceptionnel pour veiller à ce que tous les détails soient soigneusement réglés et ne soient pas oubliés. Elle a également joué un rôle clé dans l'élaboration de notre modèle de gouvernance, de notre plan de travail, de notre stratégie de recrutement, de notre manuel d'orientation et de nos modules d'intégration.

Juliet a salué nos efforts et démontré la valeur de nos contributions de multiples façons. Par exemple, elle a travaillé avec diligence pour préserver l'héritage du Conseil, en veillant à ce que les archives des projets, les rapports, les procès-verbaux, les réalisations, les événements et divers documents d'importance historique soient catalogués et conservés électroniquement. Cela a donné au Conseil un sentiment de permanence et de fierté.

Elle s'est investie à cent dix pour cent dans son travail. Soutenir le CCF n'était pas son seul rôle au sein de l'organisation. Elle a également été à l'origine des groupes d'information et de soutien aux familles du Royal, qui ont connu un grand succès. Entre le 6 septembre 2022 et le 17 janvier 2023, 14 groupes ont été organisés, rassemblant au total 575 participants. Juliet s'est appuyée sur les sondages menés lors des groupes précédents pour déterminer les sujets qui



Juliet Haynes

intéressaient les familles. Elle s'est toujours efforcée de trouver des conférenciers invités appropriés, ainsi que des ressources et des recherches pertinentes pour étayer les sujets présentés. De plus, elle s'est rendue disponible pour répondre aux nombreux courriels qu'elle recevait des participants. Ce programme a été fortement soutenu par l'ancienne présidente et cheffe de la direction, qui voulait que le Royal soit à la hauteur de sa vision d'un hôpital sans murs et qui était prête à employer Zoom pour atteindre davantage de familles.

Juliet était notre perle rare et ce fut un véritable honneur de travailler en partenariat avec elle.

Nous lui souhaitons bonne chance dans ses nouvelles fonctions !

Je m'appelle Marlene suite...

J'étais très douée pour les études, mais avec des épisodes de dépression et de manie. J'ai eu de nombreux emplois, mais jamais la carrière de travailleuse sociale ou d'enseignante que j'espérais. Avec le recul, il est difficile de ne pas se dire que j'ai échoué. Aujourd'hui, j'essaie de me tourner vers le prochain chapitre de ma vie et de m'y sentir bien. Ce n'est pas une mince affaire.

J'ai des souvenirs douloureux d'une vie de déception. Pas de carrière, pas de mari, pas d'enfants. J'ai eu la chance de travailler pendant vingt ans à l'Association canadienne de protection médicale (ACPM), mais j'avais peur de la stigmatisation associée au trouble bipolaire. Je pensais que si je disais aux gens que j'avais un trouble bipolaire, ils me jugeraient et ma crédibilité serait remise en question. J'ai donc essayé de le cacher,

allant même jusqu'à cacher les reçus de stationnement Royal dans ma voiture lorsque je revenais au bureau après mes rendez-vous. Peut-être ai-je eu tort de ne pas leur faire confiance. J'ai toujours eu d'excellents retours sur mon travail, et j'étais considérée comme la personne à qui s'adresser lorsque les choses devenaient vraiment stressantes, ce qui arrivait souvent, car j'étais considérée comme une voix calme et stable. Quelle ironie!

Depuis que j'ai pris ma retraite, j'ai demandé à l'ACPM si je pouvais retourner au bureau pour y présenter un « déjeuner-conférence » sur la maladie mentale dans le milieu de travail et la manière de gérer le personnel atteint de maladie mentale. J'allais faire cette présentation en coordination avec un conférencier du Royal. Mais mon offre a été rejetée.

J'ai maintenant une attitude différente

et j'accepte que la plupart des gens soient au courant que je suis atteinte d'un trouble bipolaire. Devenir membre du Conseil consultatif des clients a été un grand pas en avant. Je veux contribuer à mon tour à cet établissement qui m'a tant donné. Je sais que j'ai de la chance d'avoir été soignée au fil des ans, alors que tant de personnes cherchent de l'aide et n'en trouvent pas. J'espère que mes crises extrêmes de bipolarité sont derrière moi, mais je resterai toujours sur mes gardes.

Je dois dire que cela a été une véritable expérience de mettre par écrit une partie de l'histoire de ma vie. J'ai caché tellement d'expériences douloureuses et dégradantes aux autres, et même à moi-même! C'est une expérience douce-amère que de se souvenir et de raconter les effets de la maladie mentale sur ma vie. Ai-je l'espoir d'un avenir heureux? Je vais certainement faire de mon mieux.

Bonne retraite Jackie

par Glenda O'Hara

Si vous cherchiez « Soins axés sur les clients et familles » dans le dictionnaire, c'est la photo de Jackie Desrochers que vous devriez trouver. Elle a pris sa retraite le 29 septembre 2023, après avoir été gestionnaire des Relations avec les clients et les familles pendant plus de dix ans au Royal.

J'ai rencontré Jackie pour la première fois lorsque j'ai rejoint le Conseil consultatif des clients. Elle a participé au changement du Conseil, ce qui n'a pas été sans heurts. Il est difficile de changer. Mais il en est ressorti un groupe soudé de membres du Conseil, tous axés sur l'objectif de faire entendre la voix des clients dans autant de domaines que possible au Royal. Au début, nous ne faisons pas beaucoup de bruit. Mais, grâce aux conseils de Jackie, nous sommes sortis de l'ombre et avons acquis la certitude que nos opinions comptaient. La plupart des membres du Conseil ont vécu une expérience au Royal qui a changé leur vie, et ils voulaient contribuer à leur tour à la communauté. Au fil des ans, nous participions davantage et Jackie aidait à mettre en lumière les clients, travaillant à nos côtés et nous encourageant.

En tant que travailleuse sociale, Jackie possédait les compétences idéales pour nous guider dans notre cheminement. Elle a joué un rôle déterminant dans l'élaboration de notre cadre de soins axés sur les clients et les familles, et a joué un rôle de premier plan dans la planification de notre conférence annuelle « S'engager pour avoir un impact ». Au printemps dernier, elle nous a accompagnés dans chaque étape de la concrétisation d'un projet destiné aux clients et familles : davantage de séances de soutien par les pairs et la création d'un carrefour de ressources. Pendant la pandémie de COVID-19, elle a élaboré la politique des partenaires de soins essentiels et en est devenue la porte-parole, pour soutenir les clients et leurs proches dans leur rétablissement.

Une grande partie du travail de Jackie

consistait à gérer le système de rétroaction des clients et familles, en traitant les plaintes avec compétence et en temps opportun, en représentant les clients et les familles lors des évaluations de la qualité, en établissant de bonnes relations de travail avec l'Ombudsman des patients de l'Ontario et en gérant les sondages annuels auprès des clients et familles. Au cours de ses derniers jours au Royal, elle s'est faite la championne d'une initiative visant à recueillir davantage de commentaires en temps réel de la part des clients afin de remplacer les sondages annuels et de fournir des renseignements plus utiles pour apporter des changements aux soins.

Nous avons tous été tristes d'apprendre qu'elle allait prendre sa retraite, mais nous avons été très heureux de la voir partir vers d'autres aventures avec sa famille, notamment pour voyager et passer plus de temps avec ses petits-enfants. Lors de l'organisation d'une fête de départ à la retraite pour Jackie, Michèle Langlois,



Jackie Desrochers

ancienne présidente du Conseil consultatif des familles, et moi-même avons chanté notre version de « To Sir With Love » afin d'exprimer notre reconnaissance pour le soutien et l'attention que Jackie nous a apportés. Maya Angelou a dit : « Les gens oublieront ce que vous avez dit, les gens oublieront ce que vous avez fait, mais les gens n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir ». Nous n'oublierons jamais ce que Jackie nous a fait ressentir.

À Jackie, avec amour

Ces premiers jours

De la découverte de nos voix fortes sont révolus

Mais dans notre esprit

Le soutien que tu nous as apporté perdure

Comment remercier quelqu'un

Qui nous a aidés à passer de l'ombre à la lumière?

Ce n'est pas facile, mais nous tenterons de le faire.

Si tu voulais le ciel

Nous y écririons des lettres

Qui s'élèveraient à mille pieds de haut
« À Jackie, avec amour »

Le temps est venu

De fermer les livres et d'échanger de derniers regards

Et alors que tu t'en vas

Nous savons que tu nous quittes, notre meilleure amie

Une amie qui nous a appris que nous avons notre place ici

Qui nous a appris à être forts

Nous avons tant à apprendre

Qu'est-ce qu'on peut te donner en retour?

Si tu voulais la lune

Nous essaierions de te la décrocher

Mais nous préférierions plutôt te donner nos cœurs

« À Jackie, avec amour »

Voici Leticia !

Bonjour, je m'appelle Leticia et je suis la nouvelle coordinatrice de l'Engagement et de l'expérience des familles ici au Royal. J'ai grandi dans la région du Grand Toronto et j'ai déménagé à Ottawa pour effectuer mon stage de maîtrise en service social au Royal. Le Royal occupe une place très spéciale dans mon cœur, car j'y ai eu de nombreuses occasions d'apprendre et de me perfectionner, en plus de rencontrer et de travailler avec des personnes dévouées et bienveillantes.

Dans le cadre de mes fonctions dans les domaines de la protection de l'enfance, des soins de santé et de la santé mentale, de la défense des intérêts des clients et des familles ainsi que de la gestion des crises, j'ai pu constater les incidences positives du travail d'équipe en collaboration avec mes collègues, les clients et leurs proches, afin de garantir que les clients et les familles participent à leurs propres plans de soins et, en fin de compte, qu'ils se sentent entendus.

Je m'efforce de nouer des relations honnêtes, confiantes et ouvertes. J'aime travailler avec les clients et familles pour mettre en valeur leurs forces et m'assurer qu'ils disposent des outils nécessaires pour se sentir soutenus. Dans le cadre de mon travail au Royal, je suis enthousiaste à l'idée d'établir des liens significatifs avec les clients et familles afin de mettre en œuvre des changements positifs, de promouvoir l'engagement des familles et de veiller à ce qu'ils soient bien soutenus tout au long de leur cheminement vers le rétablissement.

Si vous avez une préoccupation, une suggestion, un compliment ou tout autre type de commentaire à formuler pour améliorer les soins axés sur les clients et familles au Royal, je serais ravie de vous écouter.



Leticia Hardowar

Vous pouvez me trouver dans la salle 1208 au Centre de santé Royal Ottawa ou me contacter par téléphone au 613-722-6521, poste 6557 ou par courriel à leticia.hardowar@theroyal.ca

Voici Jonathan !

Bonjour, je m'appelle Jonathan et je suis le nouveau gestionnaire des Relations avec les clients et les familles au Royal. Je suis fier d'être originaire d'Ottawa et j'ai hâte de commencer à assumer cette fonction importante au Royal. Au cours de ma carrière, j'ai eu le privilège de travailler dans de multiples domaines, notamment comme travailleur social, clinicien et chef d'équipe; toujours dans le but de contribuer à l'amélioration de la vie des autres. Tout au long de ma carrière, j'ai cherché à établir des relations et à contribuer à la résolution des problèmes.

Dans mes diverses fonctions dans les domaines de la protection de l'enfance, des soins de santé, des soins communautaires, de la santé mentale et de la consommation de substances, j'ai développé une passion pour la communication, l'établissement de relations, l'enseignement et l'engagement avec les collègues, les clients, les consommateurs et les familles. Les moments dont je suis le plus fier sont ceux où j'ai aidé des clients, collègues et membres du personnel à résoudre des problèmes dans des situations difficiles. Alors que je continue à apprendre à connaître le Royal, j'ai hâte de soutenir les clients et les familles dans leur désir de s'engager avec nous et de m'assurer que leurs voix sont entendues de manière significative.

Je vous invite à me faire part de vos réflexions et de vos commentaires. Je serais ravi de vous écouter et de faire en sorte que votre voix soit entendue.



Jonathan Vant

Vous pouvez me trouver dans la salle 1208 au Centre de santé Royal Ottawa ou me contacter par téléphone au 613-722-6521, poste 6710 ou par courriel à jonathan.vant@theroyal.ca

Juste un instant par John

Assis seul, et j'ai ce sentiment familier
De décrocher le téléphone
Pour entendre ta voix encore une fois...
Et puis je me rends compte que tu ne seras
jamais à la maison.

Je dois m'éloigner de la douleur et de la peine
Mais il est trop tard, je commence à pleurer
Cela finit toujours ainsi, peu importe à quel point j'essaie
De me retenir, d'être fort, de rester insensible et de tout
balayer.

Tu as essayé de me le dire, ta voix juste un
murmure
Je ne t'ai pas entendue, j'étais trop pris dans mon
univers
Maintenant tu ne sauras jamais qu'à mes yeux, tu
étais plus qu'une sœur. Si je pouvais juste avoir
un seul moment de plus pour te le dire...

Les lumières vous guident jusqu'à la maison

par Glenda O'Hara

Je viens d'une petite ville rurale mais j'aspirais à quelque chose de plus. En ville, dehors, en regardant à l'intérieur, j'ai toujours voulu plus.

Lorsque je réfléchis à ma vie, tout s'explique. La quête de quelque chose de plus. Mes parents et ceux qui les ont précédés ont été élevés dans des fermes. Nous avons déménagé en ville, du « mauvais côté des rails ». Je suis allée à l'école avec des enfants de médecins et d'avocats, et ma mère remarquait les riches dames snobs dans leurs luxueux manteaux de fourrure qui paraient jusqu'aux premiers bancs de l'église. Je voulais leur ressembler : aller à des cours de danse, prendre des leçons de piano et vivre dans une belle maison, dans de beaux quartiers.

Un diplôme, une carrière et tout le tralala, Avais-je quelque chose de plus?

J'ai été l'une des premières de la famille élargie à aller à l'université, et j'ai exercé le métier de comptable pendant plus de trente ans. Les organisations et les collègues avec lesquels j'ai travaillé ont toujours été comme une famille pour moi. Étant donné mon accès aux fonds, mes dépenses compulsives et risquées, et le fait que j'avais toujours besoin de plus, j'ai fini par escroquer ces familles et on m'a demandé de partir. Je passais à autre chose, sans un regard en arrière.

Je ne voulais pas avoir d'enfants, mais j'en ai eu et je voulais qu'ils aient quelque chose de plus.

J'ai toujours eu quelqu'un à aimer, mais j'ai toujours voulu plus.

Fin du secondaire. Une bague de fiançailles. Des vitres de voiture embuées. Sentiment d'exaltation. De risque. Bague tombée dans la terre. Pas de retour en arrière. Le mariage. Séduction. Bureau. Stationnement. Chambre de motel. Aller de l'avant. Pas de retour en arrière. Un autre mariage. Des enfants. Des dépenses. Des dépenses. Des dépenses. La colère. Le ressentiment. Plus d'amour. Adieu.

Mes excès ont commencé à l'adolescence, lorsque je dépensais tout l'argent que je gagnais en travaillant dans un magasin à la mode. J'ai offert à ma famille une montagne

de cadeaux. Des gâteaux extravagants pour les anniversaires. À l'âge adulte, cela a causé une grande détresse à mon mari et mis mes enfants mal à l'aise. Ils sentaient la tension. Au lieu d'apporter de la joie à Noël, mes cadeaux élaborés apportaient un nuage sombre à ce qui devrait être une occasion festive. En dehors de ma famille, j'étais connue comme celle qui offrait le plus de cadeaux, la reine des accessoires, mais en fin de compte, ce comportement n'apportait jamais le « quelque chose de plus » que je cherchais. Après l'échec de mon second mariage, je me suis organisée une fête d'anniversaire somptueuse. Cela ressemblait à une réception de mariage, j'avais embauché un organisateur d'événements, réservé un traiteur et prévu la musique.

Je me suis associée à une organisation caritative féminine pour accepter des dons au lieu de cadeaux. J'avais toujours détesté mon anniversaire, je n'attendais pas grand-chose des autres car ils ne pouvaient jamais me donner ce dont je pensais avoir besoin. Mes amis et ma famille se sont inquiétés et, alors que j'étais sur le point de verser un dépôt pour l'événement, tout a été gâché.

Je suis une personne intelligente et attentionnée. Ces comportements n'avaient aucun sens. Les dernières organisations pour lesquelles j'avais travaillé avaient décidé de porter plainte. J'ai vécu avec la peur de ce qui allait se passer, toute seule, comme une tortue dont la tête est rentrée dans l'intérieur sombre de sa carapace. Mon médecin a posé un diagnostic. Enfin, peut-être une explication pour certains des comportements dangereux qui m'avaient coûté ma carrière et deux mariages. L'impulsivité régnait sur ma vie, accompagnée d'épisodes de tristesse dévastatrice.

Le médecin a dit à mes filles : « Il y avait assez de pilules pour abattre deux chevaux ». J'étais réveillée mais je ne pouvais pas parler, je regardais les visages angoissés de jeunes femmes que j'étais censée protéger. Je rêve souvent de ces deux chevaux, énormes et forts, qui courent pour survivre.

Je repense à mon premier souvenir :



Glenda O'Hara

une jeune fille qui chantait « Dieu voit tomber le petit moineau » dans une église de campagne. Je me souviens d'avoir déménagé en ville et de mon père arrivant à la maison, beau, bronzé, fort, silencieux et fatigué de travailler sur des machines lourdes. Une modeste maison abritant plusieurs générations où ma mère m'attendait à midi avec des sandwiches au fromage grillé ou mon plat de thon préféré et des dessins animés à regarder. Les amis sont toujours les bienvenus. Les arômes chauds du pain fait maison et des tartes qui sortent du four accueillent la famille élargie, puis nous faisons de la musique tous ensemble dans la cuisine. Cheffe des meneuses de claque. Major de promotion. Bourses d'études. Diplôme universitaire. Pourquoi ai-je toujours voulu quelque chose de plus?

Les médias m'ont décrite comme une « fraudeuse vêtue de léopard », une « voleuse », une « manipulatrice » et une « bavarde » pendant mon procès. Aucune mention de mon hypomanie et de ma dépression grave. Je ne savais jamais si j'allais me réveiller comme Tigrou, avec une élocution rapide et des rires excessifs, distraite, prenant d'énormes risques et arrogante, ou comme Bourriquet, remplie de pensées incroyablement négatives, se cachant sous les couvertures, dans l'obscurité, parce que dormir évite la tristesse. J'ai eu beaucoup de

...suite à la page 7

Les lumières vous guide suite...

temps pour enraciner ces pensées négatives et les laisser croître et prospérer dans l'obscurité pendant mes vingt mois derrière les barreaux.

J'ai tout perdu dans ma quête de quelque chose de plus

La prison. Bondée. Matelas par terre. Apnée du sommeil. Ronflements. On me lance des livres sur la tête. Des meurtres. Le trafic de drogue et d'êtres humains. « Tu peux transporter de la drogue pour moi? » Loin de chez moi. Des files d'attente pour les médicaments. Pas de soins de santé mentale. Amasser des livres de bibliothèque et de la nourriture. La naissance de mon petit-enfant. Maladie polykystique des reins. Deux mois. Décès de mon premier petit-enfant. Les papiers du divorce arrivent. Deux tentatives. Pas de libération conditionnelle.

Enfin de retour à la maison, mais toujours empêtrée dans la toile gluante que j'avais tissée pour moi-même. J'ai trouvé un psychiatre assez rapidement à mon retour, c'est peut-être l'un des avantages d'être cliente en psychiatrie légale – avoir un accès facile aux soins.

Il ne serait pas nécessairement facile de m'en libérer, car je suis retournée en ville sans amis, sans carrière, sans économies, sans dignité et avec très peu d'espoir. Je suis à jamais reconnaissante à ma mère qui m'a recueillie, mais qui n'avait pas confiance en mon rétablissement. Elle me demandait souvent : « Qu'est-ce que tu as? », ou ébranlait ma confiance en moi, ce qui me plongeait encore plus dans cette toile gluante dont je n'arrivais pas à me libérer. Mon équipe de soutien m'a donné de l'espoir alors que je n'en avais presque plus et m'a lentement aidée à retrouver ma dignité et à m'extraire de cette existence poisseuse.

Je me suis lancée dans un voyage de découverte, m'aventurant hors du cocon étroit que je m'étais construit. J'ai pénétré sur la pointe des pieds dans le monde artistique, en pensant qu'il n'était pas fait pour moi. J'ai découvert l'aquarelle, la photographie, le journal intime et la poésie. La musique a toujours été une chambre de résonance pour mes émotions – bonheur, tristesse et colère – et j'ai redécouvert sa capacité à rendre mon monde plus vivant et plus joyeux.

Je me suis inscrite à un programme de communication. La personne que j'étais

jeune, qui se figeait de peur pendant les présentations à l'université, serait étonnée que je devienne une oratrice expérimentée et que je raconte mon histoire devant un public. Cette histoire servirait de remerciement à ceux qui me soutenaient, d'expérience d'apprentissage pour beaucoup, et m'aiderait à m'extirper de cette toile gluante que je m'étais tissée.

La prise de mes médicaments est devenue essentielle, mais je souhaitais aussi éviter les effets secondaires de ceux que j'avais pris dans le passé et à cause desquels j'avais vu des chevaux galoper dans ma vie. Les groupes de mieux-être m'ont aidée à voir la lumière du soleil poindre à l'horizon. J'allais prendre la responsabilité de mon passé, de mon présent et de mon avenir. Je m'informais sur mon diagnostic, il ne me définissait pas, mais je devais apprendre à vivre avec, à me défendre et à chercher du soutien lorsque j'en avais besoin. On m'offrait un rameau d'olivier et je me disais qu'il y avait de l'espoir – l'attente de la satisfaction sans rien de plus.

Le soutien par les pairs a été une puissante source d'aide pendant mon rétablissement. Je voyais d'autres qui étaient capables de s'en sortir, et donc je le pouvais aussi. Je prenais les rênes de ces chevaux. Je tenais un journal et j'écrivais des poèmes pour exprimer mes sentiments au cours de ce cheminement.

Le Mahatma Gandhi a dit : « Le meilleur moyen de se trouver soi-même est de se perdre au service des autres ». Le bénévolat est devenu mon outil de mieux-être le plus efficace. Je mettais à disposition mon expérience vécue en devenant paire aidante, conseillère et porte-parole. Comme j'étais passionnée des arts et des questions sociales, j'étais bénévole dans des théâtres communautaires et des bureaux de campagne électorale, et je rendais régulièrement visite à des résidents de foyers de soins de longue durée. Un auteur inconnu l'a clairement exprimé : « Le bénévolat est l'exercice ultime de la démocratie... Lorsque vous faites du bénévolat, vous votez chaque jour pour le type de communauté dans laquelle vous voulez vivre ».

Cliente en psychiatrie légale. Double stigmatisation. Maladie mentale. Système de justice pénale. Me dévoiler. Difficile. Réponses positives. Plus facile. Auto-stigmatisation. Prix Inspiration. Fierté. Encore de la honte et de la peur. La famille. Les amis.

Des soutiens. Les lumières vous guideront jusqu'à la maison.

Je suis plus qu'une femme atteinte de maladies mentales et ayant un casier judiciaire... Je suis une bonne mère, fille, sœur et amie, je suis une fière Meemaw de sept petits-enfants, une poète, une bénévole, une porte-parole, une dirigeante et quelqu'un qui se préoccupe du monde dans lequel nous vivons.

Lorsque les temps étaient durs, j'ai construit un mur. Les gens me quittaient et je les quittais. Il semblait que la chose la plus sûre à faire était de se cacher. Quelqu'un m'a dit : « Ne te cherche pas sur Google parce que tu n'aimeras pas ce que tu y verras ». J'ai réalisé que la pire des stigmatisations était l'auto-stigmatisation, et que je devais construire un pont au-dessus du mur. J'ai lentement commencé à partager mon histoire. J'ai commencé à me valoriser et j'ai trouvé des moyens de contribuer à ma communauté. L'espoir a commencé à se pointer le bout de son nez. Mon histoire avait un but. L'auto-stigmatisation était toujours présente, car j'étais toujours en train d'évaluer mon public et de déterminer si j'étais en sécurité. Mon objectif est de devenir audacieuse et de diffuser pleinement mon histoire, d'aller jusqu'au bout du pont qui enjambe le mur et d'abattre ce mur.

J'ai dû renoncer à ce que je pensais être ma vie – la réussite, la vie de couple, avoir beaucoup d'amis, rechercher la perfection. Ne quittez pas la maison si vous ne présentez pas une image parfaite – la bonne tenue, bien accessoirisée, un maquillage soigné – et que vous montez dans une belle voiture pour vous rendre à l'emploi parfait. Soyez toujours la meilleure.

Mais voilà que vous vous retrouvez enfermée dans un placard, dans l'obscurité, en retrait de tout. Les amis et la famille disparaissent, et vous pensez qu'ils représentent votre valeur. Après une longue période dans l'obscurité, vous trouvez la lumière. Vous pouvez être la femme âgée et potelée qui rit bien, qui n'a pas grand-chose mais qui consacre son temps à ce en quoi elle croit et qui est aimée par quelques personnes très importantes

J'ai découvert que la gratitude est plus grande que d'avoir quelque chose de plus.

Collecte de fonds pour les soins aux clients

L'Association des bénévoles Royal Ottawa (ABRO) a pour mission d'améliorer la santé et le mieux-être des clients. L'ABRO génère des fonds grâce au Café du jardin d'hiver, à une boutique de vêtements de seconde main, à un salon de coiffure, à des machines distributrices, à la vente de sapins de Noël, aux revenus des guichets automatiques bancaires et à d'autres activités de collecte de fonds.

L'ABRO alloue des fonds directement à des projets destinés aux clients tels que les sorties communautaires, de l'équipement récréatif, des fournitures d'art et de bricolage, les Fêtes de fin d'année, l'assistance sociale et les vêtements d'urgence.

Voici quelques-unes des merveilleuses initiatives de l'ABRO au cours de la dernière période :

Vente de sablés

L'idée de vendre des biscuits sablés écossais est née d'une conversation autour d'un îlot de cuisine un soir où nous envisagions des options pour générer des revenus afin de soutenir les clients du Royal. Nous savions que notre chère amie Anna Foster était la reine des sablés écossais, et nous lui avons donc demandé si elle accepterait de participer à organiser une dégustation de café et de sablés pour le personnel. Nous avons été ravis d'apprendre qu'elle offrirait généreusement son temps, son talent et ses célèbres sablés écossais. Anna est connue pour sa gentillesse. Au cours des six dernières années, elle a souvent apporté de la nourriture et des fournitures à une amie cliente du Royal. La boucle est bouclée : Anna est de retour, offrant sa générosité non seulement à une personne, mais aussi à des centaines de clients qui bénéficieront à terme de la vente de ses délicieux sablés. Elle était soutenue par son

équipe de marketing et ses amies proches, Tami Sugarman et Judy Thomas, qui sont membres du conseil d'administration de l'ABRO, ainsi que par deux clientes bénévoles du Royal, Helen et Shawna. Cet événement de collecte de fonds a été immédiatement soutenu par Annmarie Nicholson, directrice des Services bénévoles, et son équipe, ainsi que par Janet McFall, directrice du Café du jardin d'hiver, et Micheline Viau-Benn. Les Services bénévoles ont gracieusement soutenu notre équipe en veillant à ce que le personnel profite d'une dégustation gratuite de sablés écossais afin de les encourager dans leurs achats de Noël pour les amis et la famille.

Cet événement a été très bien accueilli et couronné de succès pour tous ceux et celles qui y ont participé.

Tombola des Fêtes de fin d'année

Tous les fonds recueillis dans le cadre de la tombola ont servi à financer notre programme

annuel des Fêtes de fin d'année, qui permet aux clients qui ne peuvent pas rentrer chez eux de recevoir un sac-cadeau pour participer à la joie des Fêtes. Helen Platanas, une bénévole dotée d'un merveilleux esprit d'entrepreneuriat, a sollicité à elle seule les dons de la communauté pour les prix de la tombola et a ainsi réuni 50 % du coût des sacs-cadeaux destinés aux clients. Helen peut être très fière de ses efforts. Avec très peu d'aide, elle a réussi à réduire considérablement le coût des sacs-cadeaux qui ont égayé l'esprit de nos patients hospitalisés pendant les Fêtes de fin d'année.

38ème vente annuelle de sapins de Noël

La vente de sapins de Noël est l'une des principales collectes de fonds de l'ABRO. Un millier d'arbres ont été vendus cette année. La vente s'est déroulée en un temps record de sept jours, et 50 % des arbres ont été vendus dès le premier jour. Cette année, nos efforts ont permis de recueillir 43 750 \$, soit le montant le plus élevé jamais atteint depuis que nous organisons cette collecte de fonds. Un grand merci à Ed, Joe, Flo, Leah et Bob du comité de planification, au personnel de l'ABRO et aux 175 bénévoles qui ont rendu cet événement possible.

Lignes de crise et de détresse

IL N'Y A PAS DE MAL À DEMANDER DE L'AIDE LORSQUE VOUS EN AVEZ BESOIN.

Les lignes de crise et de détresse offrent une assistance immédiate en proposant une oreille attentive, des conseils et une orientation vers des services locaux. Que vous vous sentiez dépassé, anxieux ou en détresse, des professionnels formés sont prêts à vous aider. N'hésitez pas à demander de l'aide.

La Ligne d'aide 9-8-8 est disponible dans tout le Canada, 24 heures sur 24, chaque jour de l'année. Cette ligne d'aide à trois chiffres offre un soutien urgent et en direct par téléphone et par texto. Le 9-8-8 s'adresse à toute personne qui pense au suicide ou qui s'inquiète pour une personne qu'elle connaît. Des intervenants formés répondent aux appels et aux SMS et écoutent sans porter de jugement tout en apportant leur soutien.

APPELEZ OU ENVOYEZ UN TEXTO AU 9-8-8 SANS FRAIS, à tout moment, pour obtenir un soutien en anglais ou en français. Pour obtenir plus d'informations, visitez le site 988.ca/f.

Le Centre de détresse compte environ 210 bénévoles qui répondent à plus de 60 000 appels par an et fournit un service important et vital à notre communauté. Les lignes téléphoniques sont ouvertes 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Toute personne ayant besoin d'aide peut appeler (ou envoyer un texto) cette ligne téléphonique confidentielle qui offre une écoute ouverte et sans jugement.

**LIGNE DE CRISE EN SANTÉ MENTALE DU
CENTRE DE DÉTRESSE D'OTTAWA ET LA RÉGION**

LIGNE DE CRISE :

LIGNE DE DÉTRESSE :

TEXTO :

CLAVARDAGE :

dcottawa.on.ca/i-need-help

613-722-6914

613-238-3311

1-343-306-5550 (de 10h à 23h)

dcottawa.on.ca (de 10h à 23h)

