

DIANE GNOSTIC, D<sup>re</sup>  
542, rue de la Misère  
Votre ville

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Date\* \_\_\_\_\_

Diagnostic(s) :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Isolement                | <input type="radio"/> Pas d'accès à l'éducation         |
| <input type="radio"/> Problème de logement     | <input type="radio"/> Problèmes de transport            |
| <input type="radio"/> Pauvreté                 | <input type="radio"/> Pas d'accès aux services de santé |
| <input type="radio"/> Insécurité alimentaire   | <input type="radio"/> Conditions de travail difficiles  |
| <input type="radio"/> Relation(s) difficile(s) | <input type="radio"/> Autre: _____                      |

**R<sub>x</sub>** Prescriptions

\* Journée de visibilité des Alternatives en santé mentale. Pour plus d'informations, consultez le [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com)

DIANE GNOSTIC, D<sup>re</sup>  
542, rue de la Misère  
Votre ville

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Date\* \_\_\_\_\_

Diagnostic(s) :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Isolement                | <input type="radio"/> Pas d'accès à l'éducation         |
| <input type="radio"/> Problème de logement     | <input type="radio"/> Problèmes de transport            |
| <input type="radio"/> Pauvreté                 | <input type="radio"/> Pas d'accès aux services de santé |
| <input type="radio"/> Insécurité alimentaire   | <input type="radio"/> Conditions de travail difficiles  |
| <input type="radio"/> Relation(s) difficile(s) | <input type="radio"/> Autre: _____                      |

**R<sub>x</sub>** Prescriptions

\* Journée de visibilité des Alternatives en santé mentale. Pour plus d'informations, consultez le [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com)

**Le 10 octobre, c'est la Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale : une occasion de réfléchir aux causes de nos troubles de santé mentale et à la façon dont on répond à ceux-ci. « J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie? »**

Chaque personne a une histoire qui lui est particulière, une histoire faite d'expériences difficiles ou formatrices. Notre histoire témoigne également des difficultés dans lesquelles notre situation sociale nous a mis. Nier les inégalités sociales qui influencent le cours de nos histoires, c'est rendre invisible une forme de violence discrète mais ayant de forts impacts sur la santé mentale.

### **Pourquoi en faire une maladie?**

Lorsqu'une personne est aux prises avec une détresse émotionnelle, la réponse qu'on lui propose est, le plus souvent, médicale. Un passage chez le médecin ou le psychiatre, un diagnostic et une prescription à prendre pour quelques mois, quelques années ou toute une vie. Ce modèle d'accueil de la souffrance lance les messages suivants :

- 1) la personne est malade, et cette maladie est de nature biologique ;
- 2) son mieux-être passe par la prise de médication psychotrope.

Or, on constate que, bien souvent, ce modèle est inadéquat : l'origine des souffrances de la personne s'inscrit dans son histoire et ses conditions de vie. Si la personne n'est pas accompagnée afin de reprendre du pouvoir sur ces situations, les causes de la souffrance risquent d'être toujours là.

### **L'Alternative, un autre regard sur la santé mentale**

L'Alternative en santé mentale propose d'accueillir autrement les problèmes de santé mentale, en posant un regard respectueux sur les personnes, sur leur histoire personnelle et leur réalité. L'Alternative mise sur la solidarité entre les individus et la participation à la communauté afin de contribuer à l'émancipation et à l'équilibre de la personne. Finalement, elle questionne la culture sociale qui met l'emphase sur la performance et la productivité des individus, en lui opposant les notions de sens, d'égalité et d'émancipation.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ? IL EXISTE UNE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ!

[www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com)

**Le 10 octobre, c'est la Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale : une occasion de réfléchir aux causes de nos troubles de santé mentale et à la façon dont on répond à ceux-ci. « J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie? »**

Chaque personne a une histoire qui lui est particulière, une histoire faite d'expériences difficiles ou formatrices. Notre histoire témoigne également des difficultés dans lesquelles notre situation sociale nous a mis. Nier les inégalités sociales qui influencent le cours de nos histoires, c'est rendre invisible une forme de violence discrète mais ayant de forts impacts sur la santé mentale.

### **Pourquoi en faire une maladie?**

Lorsqu'une personne est aux prises avec une détresse émotionnelle, la réponse qu'on lui propose est, le plus souvent, médicale. Un passage chez le médecin ou le psychiatre, un diagnostic et une prescription à prendre pour quelques mois, quelques années ou toute une vie. Ce modèle d'accueil de la souffrance lance les messages suivants :

- 1) la personne est malade, et cette maladie est de nature biologique ;
- 2) son mieux-être passe par la prise de médication psychotrope.

Or, on constate que, bien souvent, ce modèle est inadéquat : l'origine des souffrances de la personne s'inscrit dans son histoire et ses conditions de vie. Si la personne n'est pas accompagnée afin de reprendre du pouvoir sur ces situations, les causes de la souffrance risquent d'être toujours là.

### **L'Alternative, un autre regard sur la santé mentale**

L'Alternative en santé mentale propose d'accueillir autrement les problèmes de santé mentale, en posant un regard respectueux sur les personnes, sur leur histoire personnelle et leur réalité. L'Alternative mise sur la solidarité entre les individus et la participation à la communauté afin de contribuer à l'émancipation et à l'équilibre de la personne. Finalement, elle questionne la culture sociale qui met l'emphase sur la performance et la productivité des individus, en lui opposant les notions de sens, d'égalité et d'émancipation.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ? IL EXISTE UNE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ!

[www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com)