

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

**Faire connaître les histoires de vie derrière les problèmes de santé mentale
La 4e Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale soulignée aujourd'hui**

Montréal, 10 octobre 2016 - Dépression, angoisse, isolement social, détresse émotionnelle, troubles d'adaptation scolaire... des maladies, vraiment ? C'est à l'appel du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) que plus d'une centaine de citoyens et de citoyennes se sont réunis notamment à Montréal pour souligner la journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale. Alors que de nombreux groupes militent pour élargir l'accès aux services et aux soins en santé mentale, le RRASMQ tient à rappeler que les inégalités sociales et les mauvaises conditions de vie sont souvent à l'origine des problèmes de santé mentale. Sans oublier que la médication est la principale, et parfois la seule, réponse offerte aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale.

Santé mentale et déterminants sociaux de la santé

« On connaît tous une personne qui a vu sa santé mentale se détériorer à cause de la violence, de la pauvreté, de l'exclusion, des difficiles conditions de travail ou d'une arrivée brutale au chômage... les souffrances qui proviennent de ces conditions de vie sont souvent traitées comme des maladies biologiques : c'est délirant! » de déplorer Robert Théoret, responsable à l'action politique au RRASMQ. On sait qu'une personne sur quatre sera confrontée à un problème de santé mentale au cours de sa vie, et que ce problème surviendra lors d'événements stressants, événements qui s'inscrivent bien souvent dans l'organisation de notre société : manque d'aide aux personnes vulnérables, accompagnement absent lors de transitions et de deuils, peu de soutien lors d'une perte d'emploi, non-reconnaissance de la discrimination ou du harcèlement, etc. De parler de santé mentale implique donc de réfléchir aux déterminants sociaux de la santé, soit le contexte dans lequel nous évoluons, vivons, souffrons et surmontons les difficultés.

Répondre adéquatement à la souffrance exprimée

Le RRASMQ déplore qu'aujourd'hui encore, notre système de santé réponde très mal aux situations de détresse vécues. « Plutôt que d'écouter la souffrance de ces personnes et de développer des réponses globales et collectives à ces situations, on ne propose souvent que la prise de médication psychotrope. Mais les personnes souffrantes ont d'abord besoin d'écoute, puis d'avoir du soutien afin de se réapproprier leur pouvoir dans les situations difficiles.» de rappeler Robert Théoret. Les ressources alternatives en santé mentale participent à cet accompagnement, mais on sait que le réseau public de santé pourrait faire davantage afin d'offrir, par exemple, des services universels de psychothérapie aux personnes en ayant besoin. De plus, il faut cesser de se concentrer uniquement sur les symptômes de la souffrance mentale, et s'attaquer plutôt aux causes : la violence, l'exclusion, la pauvreté, la pression excessive au travail, le harcèlement, etc.

« J'ai une histoire » : un appel à témoigner et à agir

Cette année, la Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale a comme thème « J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie? » et vise à faire connaître une réflexion critique sur les causes sociales des problèmes de santé mentale. Le site internet de la campagne peut être visité par les citoyens soucieux d'en connaître davantage sur les liens entre conditions de vie et santé mentale : www.jaiunehistoire.com, ou souhaitant partager un témoignage à ce sujet.

L'Alternative en santé mentale

L'Alternative en santé mentale existe au Québec depuis plus de 40 ans, portée par une centaine de ressources communautaires, partout au Québec, qui proposent un accueil plus humain des problèmes de santé mentale.

-30-

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Robert Théoret, responsable à l'action politique du RRASMQ, (514)715-0699

www.jaiunehistoire.com

www.rasmq.com

