

L'Échelon, une ressource inestimable depuis 18 ans!

ISABELLE SCHMADTKE

Il n'est pas facile de vivre avec un problème de santé mentale, me dit-on. Ce n'est pas tant le trouble lui-même, car la médication une fois bien dosée permet à plusieurs personnes aux prises d'une maladie mentale de bien vivre souvent de façon incognito. Ce qui est difficile, ce sont les préjugés des autres.

Même si nombre d'artistes ont récemment avoué publiquement être bipolaire: François Massicotte, Varda, Gilbert Rozon et que l'his-

toire nous donne des douzaines d'exemples célèbres, soit bipolaires ou schizophrènes, dont Pierre Péladeau, Molière, Chopin, Isaac

Newton, Churchill ainsi que le grand Sigmund Freud; on arrive encore mal dans la vie de tous les jours, à faire rimer maladie mentale avec vie normale.

En fait, c'est comme si les gens dits «normaux» avaient peur que la schizophrénie, les troubles obsessionnels compulsifs, la dépression, les troubles d'anxiété, les troubles de l'alimentation soient contagieux.

L'Échelon des Pays d'en haut, confortablement installé sur la rue Principale à Piedmont, offre un lieu d'échange, d'entraide, de support de socialisation favorisant la réadaptation quotidienne et l'intégration de saines habitudes de vie.

Centre de jour à approche alternative c'est-à-dire qu'aucun dossier n'est tenu, les participants sont invités à participer à leur guise, on n'est ni pour ni contre la médication et on respecte la confidentialité à tout point de vue.

La coordonnatrice Lucie et l'intervenante Françoise sont toujours disponibles quand quelqu'un a quelque chose à demander ou si quelqu'un a besoin de parler. Elles

apportent leur humour et leurs multiples qualités humaines au travail tous les jours, dans l'espoir de dédramatiser une situation en riant avec la personne ou de la ramener dans le «ici et maintenant» comme le dirait Françoise. Leur but ultime: éviter l'hospitalisation.

Les réalisations dont elles sont le plus fières sont des témoignages tels que celui d'une dame qui dit ne pas avoir été hospitalisée depuis près de 15 ans grâce à l'Échelon. Elles sont aussi fières de la marque d'entraide qui règne au sein du groupe. «La première journée n'est pas facile pour un nouveau entrainant» disent-elles. Ils ont souvent été exclus ailleurs, mais sont rapidement à l'aise, car les autres entrainants les accueillent sans les juger. Le bonus ultime, c'est quand l'entrainant se sent en équilibre et vole de ses propres ailes. Elles racontent l'histoire d'une dame qui s'est sortie d'une dépression profonde et qui est venue leur raconter tout heureuse qu'elle venait de se marier. Sa vie est ailleurs maintenant, elle a gradué.

L'Échelon c'est aussi, les cours de dessin, les cours de yoga, l'accompa-


gnement d'un entrainant par un intervenant chez le médecin lorsque nécessaire. C'est aussi depuis quatre ans, un programme d'art dans un centre de détention auprès de six à huit détenus également atteints de maladie mentale. L'art sert de prétexte pour discuter de sujets tels que l'importance de la prise de médication, de la maladie mentale et peut parfois aussi servir à sensibiliser les agents de correction.

Dans un texte inclus dans le rapport annuel de l'Échelon, les entrainants expriment ceci: «En fréquentant l'Échelon, nous nous rendons compte que nous venons briser notre solitude et chercher un peu de soleil. De plus, l'Échelon favorise et augmente l'estime de soi. Nous sommes acceptés tels que nous sommes, les personnes ne portent pas de jugement et nous sommes assurés de la confidentialité. Ce que nous estimons le plus ce sont les éclats de rire, le bonheur et le sens de l'humour des gens.» Longue vie à l'Échelon, merveilleusement vibrant au sein de notre communauté.

Benoît Guérin Avocat
(450) 431-5061
téléco.: (450) 431-5206
60, rue de Martigny Ouest
Saint-Jérôme (Qué.) J7Y-2E9
bguerin@qc.aira.com

MANON CHALIFOUX – CONSEILLÈRE EN VINS, SAQ SÉLECTION SAINT-SAUVEUR

Le monde merveilleux du vin



Pendant que l'hiver se fait attendre du moins pour la neige, il faut quand même profiter des plaisirs que la froide saison nous amène. Les balades, les feux de foyer, les soirées entre amis et bien sûr les tendres soupers romantiques. Je poursuis donc avec les rapports qualité/plaisir qui nous permettent d'allier plaisir et économie.

Lavadores de Feitoria 2006, Douro d. o. c. Elaboré avec les cépages nationaux comme le touriga nacional, le touriga franca, le tinta roriz et le tinta barroca, ce vin ne fait aucun bois. La robe rubis claire est limpide et brillante. Au nez nous avons droit à des arômes de fruits rouges frais et de fleurs. En bouche, la fraîcheur nous accueille puis les tanins nous enveloppent les papilles avec élégance et finesse. Un vin rond, souple avec une belle longueur en bouche. À déguster avec des pâtes sauce rosée ou sauce carbonara. Également excellent avec une fondue au fromage ou une raclette traditionnelle et accompagnée de fruits mer. **Lavadores de Feitoria 2006, Douro d. o. c à 13.55 \$ (11076764)**

Du Québec, un très bon vin blanc en provenance du Domaine du Ridge. Le Vent d'Ouest 2007. Wow! Quelle



belle surprise! Les vins blancs du Québec ne cessent de m'impressionner. En effet, le Québec est une jeune région vinicole et l'expertise ne fait qu'augmenter. Le niveau qualitatif de ces vins mérite vraiment que l'on découvre ou redécouvre ces vins. Donc, ce Vent d'Ouest est élaboré à 1005 de seyval, un cépage hybride qui se plaît vraiment bien au Québec. De couleur jaune pâle, la robe est limpide et présente une belle brillance. Au nez, des arômes de fleurs, de poires, de miel. En bouche le vin est sec (aucun sucre résiduel), l'acidité est bien présente et nous avons droit à une rétro de poires et de miel. Un vin tout en équilibre avec de

la colonne. Excellent en apéro mais aussi avec un poisson maigre servi avec un beurre blanc, des pâtes au pesto et noix de pin ou un fromage de chèvre. **Vent d'Ouest 2006, Domaine du Ridge, St-Armand à 14.75\$ (928523)**

Initiative du CSSS des Pays-d'en-Haut

Projet Passage pour les détenus psychiatisés

MICHEL FORTIER

Le projet Passage est une initiative du CSSS des Pays-d'en-Haut pour assurer un suivi dans la communauté des détenus psychiatisés et mettre fin aux portes tournantes de la rue à la prison

Impliqué dans l'organisation des soins de santé au Centre de détention de Saint-Jérôme depuis 2001, Édouard Courte, directeur des programmes de santé public. au CSSS, s'est rendu compte que les besoins des détenus allaient au-delà des soins courants, car 16 % des détenus souffrent de maladie mentale grave. Il a donc recruté le psychiatre Robert Labine en 2002 pour faire des consultations et des suivis à l'intérieur des murs. Premier constat: l'état de santé des détenus ayant des problèmes de santé mentale s'améliore durant leur séjour au Centre de détention. Le problème, c'est que lorsqu'ils

quittent la prison, ils n'ont aucun suivi psychiatrique. Ils se retrouvent à nouveau isolés et risquent pour la plupart d'aboutir dans la rue.

Suite à ce constat, Édouard Courte a conçu le **Programme Passage**. Le but de ce nouveau programme qui comprend un suivi social et un suivi psychiatrique de l'individu dans la communauté est d'éviter une nouvelle incarcération. Le projet démarre avec une équipe terrain composée de deux psychiatres, un éducateur agent «réseuteur» et une crimi-

nologue, qui assurera la coordination du projet. Cette équipe est appelée à couvrir pour l'instant le territoire des Laurentides. Des démarches sont en cours présentement auprès des agences de Laval et de Lanaudière afin qu'ils intègrent ce projet, puisque le Centre de détention de Saint-Jérôme dessert également ces deux territoires. Déjà, quatre détenus sont suivis par l'équipe qui a une implication directe et concrète auprès d'eux.

Le **projet Passage** est reçu comme un véritable baume, car les personnes avec des problèmes de santé mentale confrontés aux systèmes judiciaire et carcéral pourront recevoir des soins adéquats à leur condition. Avant l'arrivée du Dr Labine en 2002, il y avait bon an mal an 225 jours d'hospitalisation par année, donc deux cent vingt-cinq mille dollars en frais de sécurité. Depuis 2002, une seule personne a dû être hospitalisée pour sept jours à l'hôpital régional puisque tous les autres détenus qui présentent des problèmes de santé mentale ont pu être traités et stabilisés à l'établissement de détention.



Jean-François Longtin, directeur de l'établissement de détention Saint-Jérôme, Dr Robert Labine, psychiatre, Édouard Courte, directeur des programmes enfance-jeunesse-famille, adultes, santé publique, santé mentale, dépendance et déficience intellectuelle, Marc Lardin, éducateur et agent réseuteur, Martine St-Georges, criminologue.