

# Rapport

## Éditorial

par la D<sup>re</sup> Ester Cole

Lors d'une réunion récente du conseil d'administration du RCPOSS, les membres du CA ont eu le privilège d'entendre le juge Ted Ormston les entretenir des enjeux en santé mentale et des services requis. Il a présidé des années les cours provinciales de Toronto, où il a pu constater jour après jour les liens qui existent entre troubles mentaux et comportements criminels. Il a contribué à la création du tribunal de la santé mentale, et il a été un protagoniste important des efforts déployés pour que les contrevenants aient accès plus facilement à des traitements. Le nom du juge Ormston a été proposé pour diriger la Commission du consentement et de la capacité de l'Ontario. Le mandat du tribunal consiste à décider si des personnes peuvent être remises en liberté sans risques dans la collectivité ou si un placement sous contrainte en hôpital psychiatrique est indiqué. Il a aussi occupé le poste de président du Comité consultatif sur la santé mentale et la loi de la Commission de la santé mentale du Canada. Partout au Canada comme ailleurs dans le monde, le juge Ormston est un conférencier recherché qui sait parler des questions de santé mentale. Il est un ardent défenseur de la prévention psychologique et des services d'intervention. En 2011, la Société canadienne de psychologie lui décernait son prix humanitaire pour souligner l'ensemble de son oeuvre.



- L'article du juge Ted Ormston, « *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada – Commentaire sur le changement de paradigme de traitement des troubles mentaux et maladies mentales* », propose un cadre de défense des personnes affectées pour l'avenir et met de l'avant le rôle de la psychologie à l'intérieur de celui-ci.
- Le sous-comité du CA du RCPOSS a mené des consultations à l'échelle provinciale et nationale au sujet de l'importance des occasions de formation professionnelle continue. L'article de la Dre Teresa Sztaba, « *Un précieux outil de formation professionnelle continue* », porte sur cette question toujours d'actualité.
- La section « *Sites Web utiles* » regroupe l'information sur les ressources que la Fondation de psychologie du Canada offre sans frais aux communautés. La FPC axe son travail sur la prévention, une orientation qui s'est révélée efficace au fil des ans en misant sur le « *don de la psychologie* ».

***On invite les membres du RCPOSS à nous faire part de leurs commentaires et à partager leurs écrits dans les numéros à venir.***

***Envoyez-nous vos articles (en anglais ou en français) à l'adresse [ester.cole@sympatico.ca](mailto:ester.cole@sympatico.ca).***

## Un précieux outil de formation professionnelle continue

***Teresa Sztaba, Ph.D., C.Psych.  
Psychologue inscrite et membre du CA du RCPOSS***

Le RCPOSS a réussi à négocier une excellente entente qui permet aux psychologues inscrits de profiter gratuitement du service de formation professionnelle continue (FPC) en ligne du National Register of Health Service Providers in Psychology.



On a pu constater à la lecture des articles présentés que le National Register offre de nombreux textes pertinents et stimulants, écrits par des spécialistes dans leur domaine. Afin de faciliter la tâche à nos membres, nous profitons du présent bulletin et de ceux à venir pour attirer leur attention sur certains articles particuliers.

Dans un récent rapport de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), on souligne l'importance du « *modèle de rétablissement* ». La CSMC conclue qu'un modèle exclusivement médical ne permet tout simplement pas de répondre aux besoins complexes et multiformes du bénéficiaire de services de santé mentale canadien. Le juge Edward (Ted) F. Ormston, qui a occupé le poste de président du Comité consultative sur la santé mentale et la loi, et dont

l'article est présenté dans le présent bulletin, a rencontré les membres du conseil d'administration du RCPOSS en mai dernier. En s'adressant à nous, il a insisté sur la nécessité d'intégrer activement au modèle de rétablissement des psychologues professionnels, pour que ceux-ci agissent à titre de spécialistes des processus et traitements psychosociaux. En ce sens, il ne suffit pas pour se rétablir d'atténuer ses symptômes, il est tout aussi important de retrouver le fil logique de sa vie et de sentir que son existence a un but.

Dans cette banque d'articles de FPC, le texte de Lawrence Mark Perlman, Ph.D., intitulé « *Treatment of Serious Mental Disorders* » (traitement des troubles mentaux graves) se démarque à ce propos. Bien que cet article ait été écrit en 2001, dans le climat actuel d'ouverture au changement, il demeure pertinent, car la place d'un traitement psychologique dans le rétablissement des personnes souffrant de graves troubles mentaux est souvent négligée au profit d'interventions médicales (p. ex., la pharmacothérapie).

***Suite à la page suivante ....***

.... suite de la page 1

Le Dr Perlman aborde le sujet en commençant par aborder les possibilités qui s'offrent aux psychologues en début de carrière comme aux psychologues chevronnés de travailler avec des personnes affectées par un trouble mental grave. Il précise par ailleurs que les « bénéficiaires se plaignent de la quasi-absence des psychologues » dans le traitement de cette population. Il souligne également que les psychologues se désinvestissent le plus souvent du traitement des personnes affligées de troubles mentaux graves, qui sont dirigées vers un psychiatre, à cause de cette croyance erronée selon laquelle les troubles mentaux graves ont une origine exclusivement biologique et ne peuvent donc être traités qu'avec des médicaments. Le Dr Perlman est toutefois d'avis que les thérapies comportementales et psychodynamiques peuvent être salutaires en aidant les bénéficiaires à comprendre leurs expériences, à composer avec les exigences de leur traitement et à connaître une vie plus remplie et enrichissante.

En se fondant sur l'expérience directe acquise au sein d'un programme de traitement de jour destiné aux personnes atteintes de troubles mentaux chroniques et dans le cadre de son travail en exercice privé auprès de clients éprouvant des problèmes chroniques, le Dr Perlman décrit plusieurs types d'interventions psychologiques qui, soit en vase clos, soit en collaboration avec d'autres professionnels, soit dans un amalgam des deux approches, peuvent beaucoup aider les bénéficiaires. Ces interventions peuvent de plus se révéler gratifiantes pour les psychologues qui les dispensent. Le Dr Perlman donne des conseils pratiques relativement aux interventions suivantes :

- Interventions thérapeutiques favorisant l'observance du régime médicamenteux
- Habiletés d'adaptation dans les cas d'hallucinations auditives
- Traitement de l'évitement phobique
- Acquisition de compétences sociales
- Discussion des épisodes psychotiques
- Groupes psychoéducatifs

Carl Jung, et d'autres théoriciens, pensait que la vie est ponctuée de coïncidences significatives (synchronicité), et que nous devons rester à leur affût. Alors que je me demandais lequel des articles de la banque de FPC retenir pour le présent bulletin, dont celui du Dr Perlman, on m'a proposé de travailler avec une personne schizophrène. En temps normal, j'aurais dirigé ce patient vers un psychiatre. Cette personne reçoit de toute évidence des soins médicaux appropriés et peut compter sur des personnes pour la défendre et la soutenir. On me demandait de l'aider à acquérir des habiletés d'adaptation et des compétences sociales en complément du traitement conventionnel qui lui était prodigué. Gonflée à bloc par ma lecture de l'article du Dr Perlman, j'ai décidé de m'aventurer sur un terrain que j'aurais habituellement évité, et j'ai pris le temps de discuter avec cette personne de ses épisodes psychotiques antérieurs, des séances qui se sont avérées très productives. J'ai bien l'intention de continuer à intégrer les recommandations du Dr Perlman au travail amorcé avec ce client.

Grâce à l'entente conclue avec le National Register, les membres du RCPOSS ont accès à un nombre considérable d'articles instructifs portant sur une foule de sujets liés à l'exercice de la psychologie. De nouveaux articles sont régulièrement incorporés au corpus existant. On se voit accorder des crédits de FPC en passant les examens en ligne établis à partir des articles offerts et en obtenant la note de passage. On reçoit immédiatement sa note, et le certificat peut ensuite être imprimé en ligne. Ces ressources en ligne, en conjonction avec les programmes de perfectionnement traditionnels, constituent un excellent outil de formation professionnelle continue.

## CHANGER LES ORIENTATIONS, CHANGER DES VIES : STRATÉGIE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE POUR LE CANADA

**Un produit de la Commission de la santé mentale du Canada**

(Ce document peut être consulté à [www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca))

### COMMENTAIRE SUR LE CHANGEMENT DE PARADIGME DE TRAITEMENT DES TROUBLES MENTAUX ET MALADIES MENTALES

*La réflexion proposée dans le présent article est exclusivement celle de l'auteur  
et ne représente la position d'aucune autre personne.*

*Le Canada avait besoin d'un plan apte à modifier la façon dont la santé mentale est envisagée au pays.*

La santé mentale, qui est différente de l'absence de maladie mentale, est essentielle à une bonne santé générale. La santé mentale est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté.

Il existe plusieurs formes de troubles mentaux et de maladies mentales. Il peut s'agir de maladies ou de troubles aussi courants que l'anxiété et la dépression aussi bien que de troubles mentaux ou d'une maladie mentale plus rares, comme la schizophrénie et le trouble bipolaire. On ne cherche pas, dans la présente stratégie, à établir une nette démarcation entre les « troubles » et les « maladies » ni à clore toutes les controverses autour des questions terminologiques. C'est pourquoi nous avons délibérément opté pour l'expression « troubles mentaux et maladies mentales » de façon à respecter un vaste éventail de points de vue. La locution « troubles mentaux et maladies mentales » comprend toute la gamme des comportements, façons de penser et émotions qui peuvent être à l'origine d'une détresse, d'une souffrance ou d'une incapacité dont les effets peuvent se faire sentir à l'école, au travail ou dans les rapports sociaux et familiaux et empêcher une personne de vivre de façon autonome.

Le paradigme de la santé mentale est en train de se transformer. La présente stratégie est fondée sur les concepts de rétablissement et de bien-être. Le concept de « rétablissement » se réfère à la possibilité de mener une vie satisfaisante, pleine d'espoir et utile, en dépit des inconvénients causés par les troubles de santé mentale.

Dans le modèle de rétablissement, les services de santé mentale doivent avant tout favoriser le rétablissement individuel et l'inclusion sociale.



Suite à la page suivante ....

... suite de la page 2

Dans un tel modèle, la base d'un bon traitement repose sur la qualité de la relation, pas sur un bon diagnostic. En santé mentale, la thérapie, y compris l'administration de médicaments, a pour but non seulement de traiter la maladie mentale, mais aussi d'aider les gens atteints d'un trouble mental à mieux vivre.

Dans le modèle de rétablissement, la médication doit miser sur la qualité de vie, et non pas être axée uniquement sur la suppression des symptômes. Dans ce modèle, ce sont deux spécialistes de la santé mentale qui se rencontrent dans le cabinet du médecin : le médecin et le patient.

Les médicaments ont joué, et continuent de jouer, un rôle primordial dans la vie des personnes ayant des troubles mentaux ou une maladie mentale. Ils sont une composante essentielle de la gamme complète de choix de services, de traitements et de formes de soutien qui favorisent le rétablissement et le bien-être. Elles sont rares les personnes souffrant d'une maladie mentale grave à se rétablir sans médication, mais rares aussi sont celles qui se rétablissent en ne prenant que des médicaments.

Dans la culture qui est la nôtre, qui carbure à la « solution miracle » et aux raccourcis des régimes d'assurance-médicaments, les psychiatres, coincés dans le carcan du modèle médical, se retrouvent dans une « double impasse ». Dans un essai paru dans l'édition du 23 mai 2012 du Globe & Mail, la Dre Gili Adler Nevo, une psychiatre, décrit cette « double impasse ».

Au sujet d'une patiente exhibant des symptômes caractéristiques de la dépression qu'elle venait de diagnostiquer, la Dre Nevo raconte : « Je savais quoi faire. Sans avoir à plonger dans les affres existentiels d'un autre être humain, je savais quoi faire, je savais quel médicament lui prescrire; je savais de plus que j'aurais pu lui recommander une psychothérapie, mais je savais aussi qu'elle n'en avait pas les moyens.

Je n'étais pas en mesure de créer cet espace sacré où l'âme peut s'ouvrir, où cette patiente aurait pu retirer les pelures sur son malaise, comprendre l'origine de sa dépression et finir par s'en sortir. Je n'avais pas le temps : pareille approche était désormais exclue de la culture de ma profession. Cette femme était simplement déprimée, un problème médical simple pouvant être réglé avec une solution pharmacologique simple. Mon âme baignait dans un sentiment d'enfermement et de réclusion. J'avais besoin de Prozac (et que ça saute). »

Il est temps que la psychologie s'affirme et réclame son intégration aux régimes publics d'assurance-maladie. Si la psychothérapie, ancrée dans la parole, ne fait plus partie des pratiques de la psychiatrie, un patient devrait avoir le droit d'être traité par un psychologue compétent sans frais supplémentaires.

Le concept de rétablissement suppose que le patient peut faire des choix et exercer un certain contrôle. On vise à aider la personne à se rétablir et à retrouver une qualité de vie ainsi qu'à créer un environnement dans lequel le rétablissement peut survenir et se déployer. Les psychologues doivent se faire entendre auprès des gouvernements pour s'assurer que tous ont accès à leurs compétences, peu importe leurs moyens ou leur situation.

L'auteur tient à remercier et à souligner l'apport des auteurs de la stratégie en matière de santé mentale, qui a servi à alimenter une bonne part du présent commentaire.

**L'honorable juge Edward F. Ormston**

**Cour de justice de l'Ontario**

**Président sortant, Comité consultatif sur la santé mentale et la loi, CSMC**

**Président, Commission du consentement et de la capacité de l'Ontario**

## Sites Web utiles

La Fondation de psychologie du Canada (FPC) appuie les parents et les familles par l'entremise de plusieurs initiatives, dont la création de ressources pédagogiques, l'élaboration de programmes de formation destinés aux professionnels et la prestation de services éducatifs communautaires. Parmi les programmes de la FPC, mentionnons Nos enfants et le stress, Parents pour la vie et La diversité en action. La FPC vient tout juste, par exemple, de faire paraître la septième brochure du programme Parents pour la vie, « Straight Talk About Teens – Realistic ideas and advice for parents of older teenagers ». La brochure « Managing the Sandwich Challenge – Building a Common Family Framework » est une autre publication récente.

***Pour en savoir plus sur les ressources de la fondation, visitez son site à [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org).***

© 2012, Répertoire canadien des psychologues offrant des services de santé. Tous droits réservés.

