

# CLAIRE PAGE *Aimer la santé mentale*

PAR SUZANNE DÉCARIE



© Marcel La Haye

**SON CHEVAL DE BATAILLE ? ABOLIR LA STIGMATISATION DES PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES MENTAUX ET DE LEURS PROCHES. ELLE SOUHAITE AVANT TOUT QUE CHAQUE INFIRMIÈRE SE PRÉOCCUPE DE L'ÉTAT DE SANTÉ MENTALE DE SES CLIENTS, QUEL QUE SOIT LE MOTIF QUI LES A AMENÉS EN CONSULTATION.**

Une personne sur cinq souffrira d'un trouble mental au cours de sa vie, « C'est énorme, lance Claire Page. Si l'on prétend avoir une approche globale de la santé, de la personne et de sa famille, on doit inclure la santé mentale. Et en parler. On a tendance à déléguer cet aspect-là à un autre groupe professionnel : "C'est un cas de psychiatrie, ça ne me concerne pas". On ne devrait jamais entendre ça. Nul besoin d'être expert en psychiatrie pour manifester de l'empathie et s'intéresser aux gens. »

## ESPOIR DE CHANGEMENT

Professeure en sciences infirmières à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), spécialiste en santé mentale, relation d'aide et psychiatrie, Claire Page reconnaît que, jusqu'à maintenant, la formation ne s'attardait pas suffisamment à la psychiatrie. Moins exposées à cette discipline, les infirmières s'y intéressent moins. Une tendance qui semble en train de changer.

L'an dernier, pour inciter la relève à s'engager dans ce domaine, l'UQAR a intégré un cours obligatoire sur les troubles mentaux dans le programme du baccalauréat. « De nombreuses étudiantes m'avouent qu'elles ne l'auraient pas suivi s'il avait été optionnel. Toutefois, elles ont réalisé à quel point elles sont démunies lorsqu'elles doivent intervenir auprès de cette clientèle et combien

il est important de participer à la satisfaction de ses besoins de santé. Les moyens d'agir qu'elles découvrent leur permettent d'être plus à l'aise », relève Claire Page qui a bâti ce cours de façon à ce que l'on prenne conscience de la stigmatisation qui sévit encore trop souvent au sein même des services de santé. « À la fin du cours, plusieurs me disent qu'elles ne verront plus jamais les gens qui ont des troubles mentaux de la même façon. »

Récemment, elle contribuait aussi au démarrage d'un programme de formation réseau de deuxième cycle (maîtrise) en sciences infirmières avec une concentration santé mentale et soins psychiatriques. « On espère ainsi renouveler le bassin des leaders en la matière. »

« *En côtoyant des gens merveilleux qui aimaient les personnes atteintes de troubles mentaux, j'ai appris moi aussi à les aimer, à aller vers elles, à prendre pour elles, et à souhaiter qu'elles vivent le mieux possible. J'ai cessé d'avoir pitié, dès lors que je me suis intéressée à la personne, à ses forces et à ses rêves.* »

Loin de se scandaliser lorsque des étudiantes disent ne pas aimer la psychiatrie, Claire Page se souvient. « J'ai déjà éprouvé des réserves et même de l'incompréhension à l'endroit des personnes souffrant de troubles mentaux. J'ai apprivoisé ce monde à travers le regard de soignantes qui croyaient en elles. »

## DÉCOUVERTE D'UNE PASSION

Rimouskoise et fière de l'être, Claire Page est venue à la psychiatrie par hasard. En effet, en 1978, l'Hôpital de Mont-Joli, un établissement psychiatrique, a été le premier à retenir la candidature de la jeune diplômée du Cégep de Rimouski. Elle accède alors à un univers mystérieux qui la fascine et la rebute à la fois. « En côtoyant des gens merveilleux qui aimaient les personnes atteintes de troubles mentaux, j'ai appris à les aimer, à aller vers elles, à prendre pour elles et à souhaiter qu'elles vivent le mieux possible. J'ai cessé d'avoir pitié dès lors que je me suis intéressée à la personne, à ses forces et à ses rêves. »

Elle se souvient, avec une grande précision, d'une dame de 55 ans hospitalisée pour une dépression majeure – comme cela se faisait à l'époque. « Élégante, elle s'exprimait bien. À l'aise financièrement, elle menait une belle vie. Ses enfants étaient en santé, son mari était attentionné. Que se passait-il donc dans son cerveau pour qu'elle en vienne à être si malade ? » Claire Page voulait comprendre toute cette souffrance et aider les patients. Elle s'est donc inscrite au baccalauréat à l'Université du Québec à Rimouski. Un de ses travaux portera sur la dépression chez les femmes, son sujet de prédilection. À la demande de sa professeure, Hélène Lachapelle, elle le publiera



© Marcel La Haye

dans la revue *L'infirmière du Québec*, rebaptisée depuis *Perspective infirmière*.

Lorsqu'un poste qu'elle convoite lui échappe, elle entreprend une maîtrise à l'Université de Montréal « pour changer le cours de sa carrière ». Beau temps mauvais temps, elle effectue l'aller-retour Rimouski-Montréal une fois par semaine. « Je prenais le train à minuit, j'arrivais pour mon cours de 8 h. J'en suivais un autre à 13 h, un dernier à 17 h. » Dès qu'elle a un moment, elle se précipite à la bibliothèque pour photocopier des articles – c'était avant le Web. Puis elle rentre le soir en autobus, pressée de retrouver ses deux petites filles. Elle consacre son mémoire aux besoins des femmes traitées pour dépression.

En 1988, Claire Page obtient enfin le poste dont elle rêvait à la clinique externe de psychiatrie de l'Hôpital de Mont-Joli. « Je menais les premières entrevues avec les patients. Chaque fois, je me sentais privilégiée d'avoir accès à ces histoires de vie qui ont changé mon regard. J'écrivais les rapports, puis je les présentais à l'équipe multidisciplinaire. »

Encore étudiante à la maîtrise, elle devient chargée de cours à l'UQAR. « J'ai commencé par donner un cours au contenu hautement conceptuel, peu prisé par les étudiantes. Après dix minutes, tout le monde dormait ! » Un poste de professeur s'ouvre en 1992. Malheureuse, déchirée, elle doit choisir. Continuer de travailler à la clinique ou accepter la carrière universitaire qui s'offre à elle. Elle opte pour l'université, après qu'un collègue l'a aidée à dynamiser ses prestations. « C'est un milieu stimulant où l'on peut aller au bout de ses passions. Il laisse place à la créativité. On conçoit des projets, on les monte. On travaille très fort, mais sur les sujets qu'on aime, avec des gens que l'on choisit. Il n'y a pas de meilleure manière d'apprendre que d'enseigner ! »

Elle fait ensuite un doctorat sous la direction du Dr Alain Lesage, psychiatre, épidémiologiste, chercheur à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine. Elle tente alors de soutenir les efforts d'une équipe de première ligne en santé mentale en vue de préciser son modèle d'intervention. Elle se heurte à la complexité de définir le rôle de ces équipes, tout comme celui de leurs membres, et en conclut que ces dernières ne peuvent offrir tous les services.

## DES OBJECTIFS SIMPLES

Sa vision pragmatique lui a parfois nui, croit-elle. Son approche est simple, son message l'est aussi : il ne faut jamais perdre de vue l'essentiel. Quel est le problème ? Que puis-je faire ? Que suis-je en train de faire ? Est-ce que ça va aider ?

Selon Claire Page, qu'elles travaillent à l'urgence, au CLSC ou en soins à domicile, toutes les infirmières doivent être à l'aise d'aborder les problèmes de santé mentale avec leurs clients et leur famille, dans un but de prévention ou d'aide. « On peut faire quelque chose pour les personnes qui présentent des troubles mentaux. Aujourd'hui, des traitements existent. En dépit de sa maladie, la personne qui souffre de troubles mentaux graves peut mener une vie satisfaisante si ses symptômes sont bien maîtrisés. » ■

## ILS ONT DIT :

« Douce, déterminée, rigoureuse, Claire était le genre d'étudiante dont rêvent les directeurs. Très bien écrits, ses travaux étaient d'une qualité incroyable. D'une grande fraîcheur, Claire a une candeur intelligente. Elle touche aux choses essentielles. Actuellement, elle se préoccupe de ces questions fondamentales que sont la compassion et l'attitude des infirmières à l'égard des personnes qui souffrent de troubles mentaux. Elle a une véritable passion pour l'avancement des soins infirmiers en santé mentale. »

**Nicole Ricard**, professeure émérite à la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal.

« Empathique et d'une grande générosité, Claire est une femme d'exception. Pédagogue chevronnée, elle utilise sa créativité et son originalité pour innover dans son enseignement. En tant que chercheuse, elle s'intéresse au phénomène de la stigmatisation, ce qui révèle, chez elle, une tendance naturelle à mettre les besoins du client à l'avant-plan de tout programme de soins. »

**Frédéric Banville**, psychologue, professeur en sciences infirmières à l'UQAR