

Un nouveau départ : participer au programme IPT

Le texte suivant découle du témoignage de Michel et Philippe, deux personnes utilisatrices de services de santé mentale ayant bénéficié de l'approche IPT grâce au projet de recherche de Catherine Briand, chercheuse au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine. Lisez cette belle histoire teintée d'espoir...

Gérer ses inquiétudes et valider ses interprétations

Voilà mon histoire. Je suis atteint de schizophrénie. J'ai eu la chance de participer au programme IPT il y a déjà quelques années dans le cadre d'un projet de recherche.

Nous étions 7 personnes qui avons appris ensemble à diriger notre attention et notre concentration sur nos tâches. J'ai compris que je pouvais gérer mon stress de cette façon et cela, je le fais encore tous les jours. J'ai appris à ne plus interpréter ce qui se passe autour de moi; j'ai compris que je me nuisais et je m'inquiétais avec mes interprétations. Alors maintenant, je sais qu'il faut que je valide auprès des autres s'il m'arrive d'interpréter.

Apprendre à déceler l'information et bien communiquer

J'ai aussi développé de bonnes façons de communiquer. Durant le programme, nous avons fait de nombreux exercices pour apprendre à écouter et entendre l'information, à prendre le temps de bien comprendre le message et de formuler notre réponse. Notre ergothérapeute nous disait que nous avons une communication verbale digne des meilleures équipes de travail et je la crois. J'ai appris à communiquer mes besoins aux autres et à comprendre les besoins des autres. On me dit d'ailleurs que j'ai de belles compétences sociales.

Démêler et gérer ses émotions par des activités significatives

Avec notre ergothérapeute (Louise Garneau, ergothérapeute retraitée), nous avons démêlé l'univers des émotions et surtout appris à comment les gérer. J'ai compris que je serai toujours fragile avec mes émotions. Mais avec le programme IPT, j'ai appris à diriger mon attention sur les activités qui font baisser mes hormones de stress. Je commence toujours par les sports; j'aime les randonnées pédestres avec ma chienne, que je surnomme Belle Bette. En hiver, je pratique le snowboard. L'été, je fais de longues randonnées avec ma sœur. J'aide aussi mon père à défricher notre terre à bois. L'été prochain, je vais aider mon père à construire un camp en bois rond. J'ai des projets. Pour gérer mes émotions, j'ai aussi développé mes talents d'artiste. Je fais de l'ébénisterie et du vitrail. J'ai découvert que les jeux de lumière m'émerveillent. Mes habiletés me permettent de réaliser et d'exprimer mon imaginaire dans mes projets de vitraux et j'en suis heureux.

Résoudre des problèmes

Enfin, avec le programme IPT, j'ai appris à faire de la résolution de problèmes. J'applique cela à mon travail. Je fais des meubles et dans mes tâches, j'ai la responsabilité d'accompagner les participants du programme « Interagir en Santé Mentale » ; mon rôle consistant à répondre à leurs questions, à les superviser dans leur productions d'ébénisterie. En résumé, j'aide les personnes avec un déficit d'attention à exécuter et à réussir leurs projets. J'aime beaucoup mon travail.

Aller de l'avant... et trouver du sens !

Depuis deux ans, j'habite en appartement. Avec le programme IPT, le soutien de mes parents et de mes deux sœurs, je suis un citoyen qui a pris sa place dans la société.

Mon ami Michel Fortin a fait l'IPT avec moi dans le projet de recherche. À ce moment là, Michel avait un grand rêve : celui d'exposer ses créations. C'est un artiste lui aussi. Il fait des dessins en utilisant une technique particulière, le pointillé. Il a fait un baccalauréat en Arts à l'Université de Boston. Il a terminé le programme

IPT en réalisant son rêve soit celui de faire sa première exposition. Toutes les œuvres ont été vendues rapidement. Aujourd'hui, il travaille à ses créations de 5-10 heures par jour. L'IPT lui a permis de devenir l'artiste qu'il espérait être.

En mon nom et celui de Michel, merci à vous tous pour avoir pris le temps de lire notre histoire. Je souhaite que d'autres personnes atteintes de schizophrénie puissent bénéficier du programme IPT.

Je termine en vous disant que la vie a du sens pour moi maintenant et pour mon ami Michel.