

Le processus de rétablissement chez un proche d'une personne vivant ou ayant vécu un trouble de santé mentale



L'Arc-en-Ciel
Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

Steve Dubois
Novembre 2014

Un question de base :

Le concept de rétablissement
peut-il être utilisé pour les proches
d'une personne vivant un trouble de
santé mentale ?



Il n'est pas forcément évident d'associer le concept de rétablissement aux proches

1. La littérature sur le « concept de rétablissement » parle davantage du rétablissement chez la personne diagnostiquée d'un trouble de santé mentale.
 - Le concept provient et s'est développé PAR les personnes touchées par la santé mentale
 - La santé mentale, l'affaire de tous !
 - Élargissement des personnes visées par différents auteurs et groupes.



Il n'est pas forcément évident d'associer le concept de rétablissement aux proches

2. Les proches considérés comme ressources autour de la personne diagnostiquée, comme intégrés au réseau d'aide de la personne diagnostiquée.

- Mais qu'en est-il du rétablissement du proche lui-même ?
- Une vision qui peut contribuer au fardeau des proches.

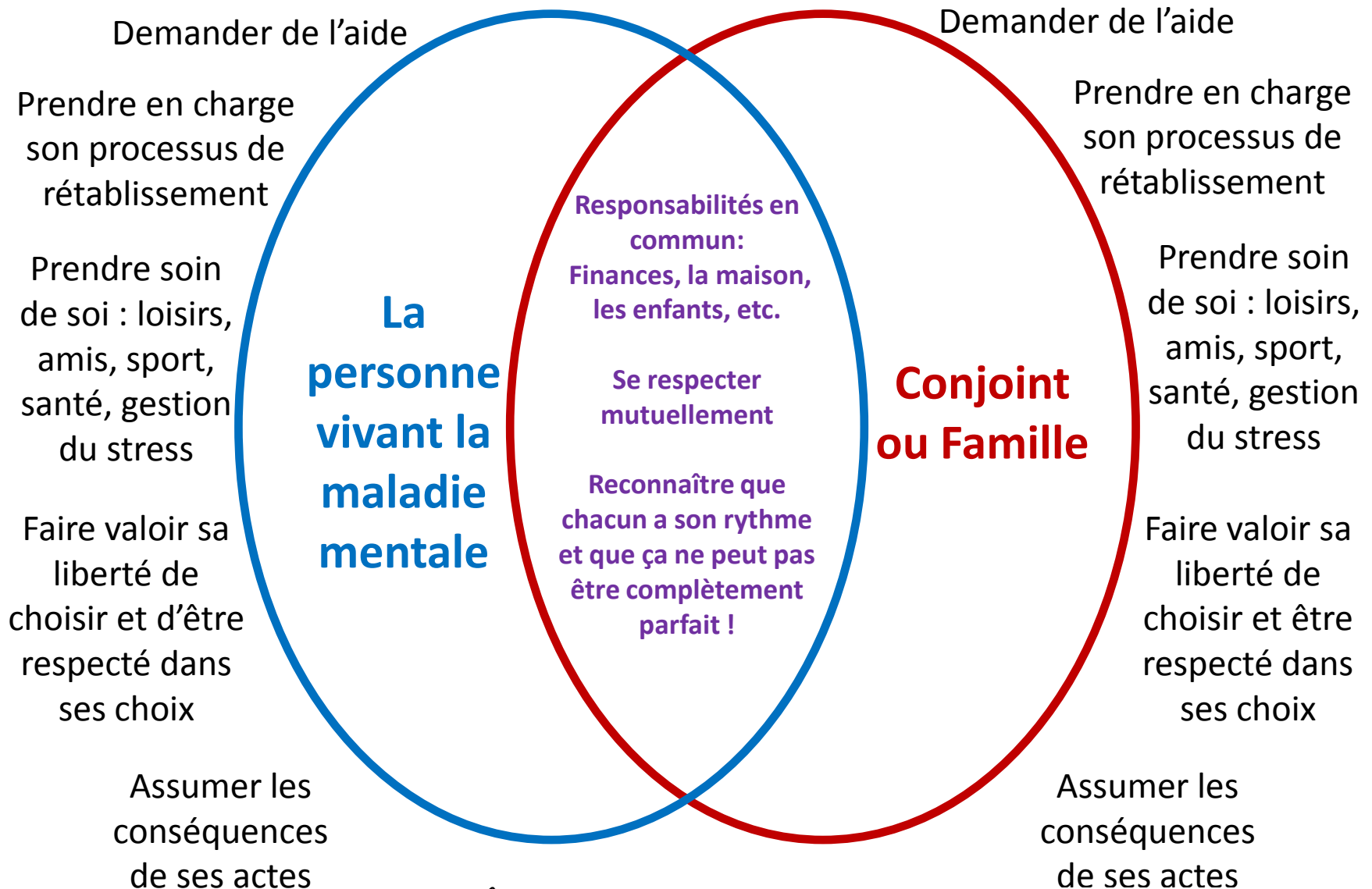


Il n'est pas forcément évident d'associer le concept de rétablissement aux proches

3. De par leur accompagnement, les proches seraient des acteurs clés pour favoriser le rétablissement de l'autre.
- Les complexités relationnelles peuvent exclure cette possibilité (d'un côté comme de l'autre).
 - Être prêt à jouer ce rôle. Différentes façons possible (exemple socialement).
 - En travaillant sur son propre rétablissement, contribution au rétablissement de l'autre (d'un côté comme de l'autre)



Les responsabilités de chacun : respect ou conflit ?



Être en relation signifie composer avec ces éléments



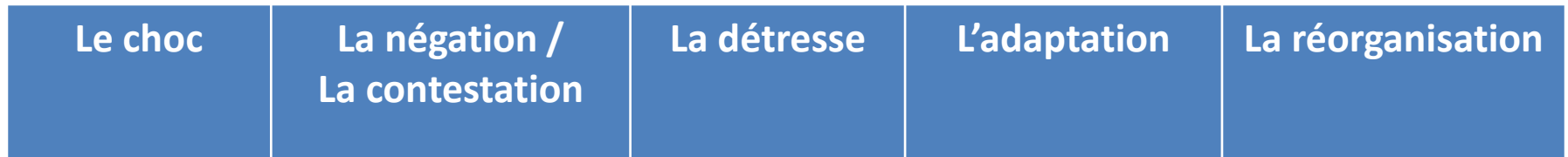
Les 5 étapes du processus de rétablissement (AQRP)

N.Lagueux, M-D.Rouleau, N.Charles 2007

L'IMPACT DU TROUBLE MENTAL : CHOC ET DÉNI	LA VIE EST LIMITÉE : RENONCEMENT ET DÉSespoIR	LE CHANGEMENT EST POSSIBLE : ESPOIR ET REMISE EN QUESTION	L'ENGAGEMENT À CHANGER : VOLONTÉ D'AGIR ET COURAGE	LES ACTIONS POUR CHANGER : RESPONSABILISATION ET POUVOIR D'AGIR
Est anéantie par le pouvoir que le trouble mental a sur sa vie.	A cédé au trouble mental le pouvoir de contrôler sa vie.	Remet en question le pouvoir u trouble mental de contrôler sa vie.	Défie le pouvoir qu'elle a donné au trouble mental de contrôler sa vie.	Se réapproprie le pouvoir sur sa vie
Elle croit que les symptômes contrôlent sa vie. Elle se sent en perte de contrôle et nie son trouble mental.	Elle s'est résignée par rapport à la direction qu'à prise sa vie et s'y croit condamnée. Elle se considère sans avenir et se limite à être malade. Elle a perdu espoir.	Elle espère qu'il y a plus dans la vie que ce qu'elle connaît actuellement et elle commence à croire que sa vie peut être différente. Elle entrevoit la possibilité de changer, mais ne se sent pas prête à s'engager.	Elle croit qu'il y a de l'espoir pour elle mais elle ne sait pas comment s'y prendre pour améliorer sa vie. Elle a une attitude d'ouverture face à ce qu'il faut faire pour changer.	Elle a décidé de la direction qu'elle veut prendre. Elle s'est mise en action afin d'atteindre son but et de créer la vie qu'elle désire.

Le rétablissement, un processus aussi pour les proches

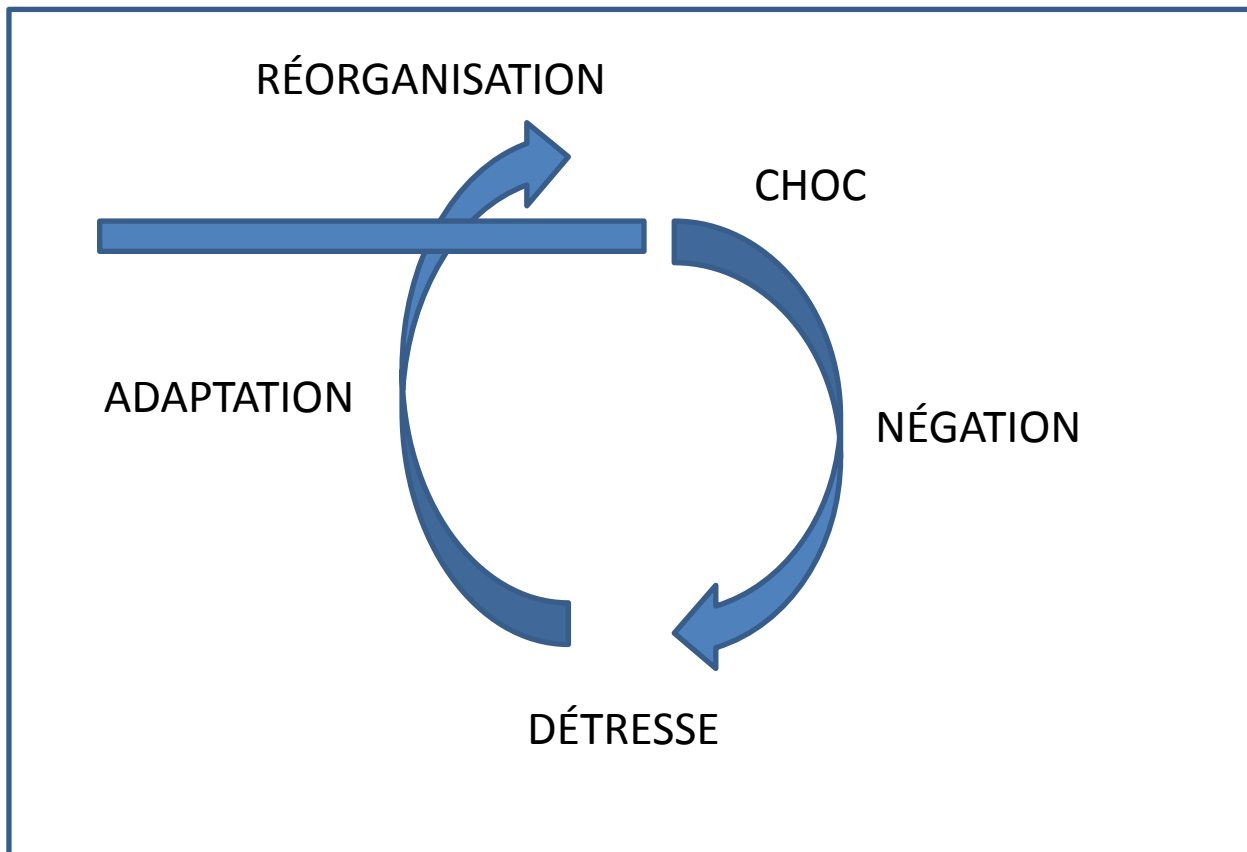
Modèle : Processus d'adaptation / deuil



Modèle : Niveaux d'engagement



Processus d'adaptation



Le choc

- L'arrivée de la maladie est parfois prévisible mais peut surgir tel un choc intense pour la famille et l'entourage de la personne atteinte;
- Au moment du diagnostic : chagrin, confusion, épuisement. Parfois, les proches ont des comportements qui peuvent paraître irrationnels ou exagérés: pleurs, révolte, peur, agressivité, confusion, incertitude, etc. Pour certains, le diagnostic vient enfin mettre des mots sur quelque chose;
- Cette étape initiale peut ressembler à une importante secousse qui vient déstabiliser l'ordre. Les proches doivent encaisser la nouvelle et parfois composer avec une manifestation de crise (comportements) jusque là inconnue.



La négation

- Cette étape pourrait se caractériser par une période de confusion et de négation. Les proches peuvent avoir différentes réactions:
 - Rationnaliser plutôt que de vivre l'émotion
 - Éviter d'y penser, d'en parler, fuir le sujet
 - Nier la maladie « ça ne se peut pas, pas lui, ça n'existe pas »
 - Crainte que ça se sache, crainte d'une seconde onde de choc
 - Remise en question : d'un coup qu'ils se sont trompés, que c'est passager, mauvais diagnostic
 - Osciller entre un espoir et un désespoir irréalistes (magie d'un traitement, contre-expertise, amélioration, il ne s'en sortira pas)



La détresse

- La prise de conscience que la personne est réellement atteinte d'un trouble de santé mentale peut se faire dans le désespoir, la colère, l'anxiété, les conflits, la peur et la tristesse;
- Il y a parfois un sentiment de perte, difficile à assumer, personnellement et socialement;
- Les proches peuvent vivre de la culpabilité et peuvent remettre en question leur rôle, l'équilibre familial, etc.;
- Les difficultés liées à la vie quotidienne peuvent apparaître : isolement, marchandage de services appropriés, éclatement de la stabilité, fatigue, grandes préoccupations, projection de la colère, situation de crise, volonté de tout contrôler et réparer mais impuissance, sentiment d'injustice.



La détresse (Suite)

- Possibles réponses à cette situation:
 - Attitudes surprotectrices envers la personne malade, apaisant ainsi les sentiments de culpabilité;
 - Sentiments de colère contre-soi-même, contre la personne atteinte et contre les personnes de l'entourage;
 - Sentiments de frustration face à la réalité de la maladie mentale;
 - Le proche cherche un responsable de la situation, sur qui projeter sa colère (QUI : personnel soignant inadéquat, employeur, conjoint, réseau social ; QUOI : la consommation, la neurologie, la génétique, le stress);
 - Certains proches entrent dans des associations ou des regroupements de proches et s'impliquent, à s'exprimer, à partager leur expérience et à lutter pour trouver des réponses.



L'adaptation

- Étape d'acceptation de la réalité de la maladie;
- Étape de transition entre la détresse et la réorganisation;
- Les proches commencent à maîtriser peu à peu la situation;
- Ils tendent vers l'une des voie suivante, tout en ayant un mélange des deux :

L'adaptation : Les proches reprennent les relations avec leurs amis et leur environnement habituel (travail et d'autres activités) en vivant des déceptions, mais aussi des joies et des gratifications. Ils peuvent chercher des proches qui vivent une situation similaire pour se comprendre et s'entraider; Les proches reprennent goût à la vie, ils retrouvent des intérêts, des occupations laissées de côté;

L'inadaptation : Les proches ont des sentiments de culpabilité et de désespoir excessifs, ou persistant à long terme, présentent des comportements extrêmes: attention démesurée à la personne atteinte, négligence envers soi, le conjoint, d'autres membres de la famille et des amis. Difficultés de fonctionnement dans différentes sphères de la vie quotidienne (Par ex., travail, couple, études, finances, santé biopsychosociale, etc.)

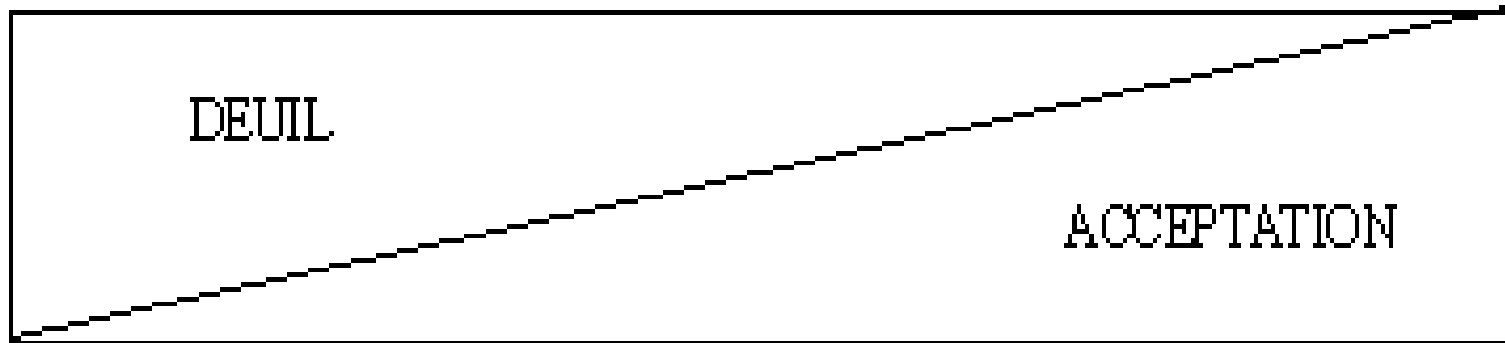


La réorganisation

- La perception de la situation pour le proche devient claire, cohérente et plus objective ;
- Le proche réorganise sa vie en fonction de cette nouvelle réalité qui vient prendre une place ;
- Le proche a trouvé son soutien et peut soutenir d'autres personnes, démarches personnelles, implication dans des organisations pour aider les autres, pour démystifier la maladie mentale ;
- La situation devient une occasion de changement et d'apprentissages. S'enrichir ou se démolir ? C'est finalement devant un tel choix qu'ils se retrouvent...;
- Redéfinition de son rôle et des rôles familiaux;
- Meilleure connaissance de moyens et limites pour agir selon la situation, connaissances des ressources...;
- Responsabilités envers soi et envers les autres.



Un processus d'adaptation, mais aussi de deuil



Quatre niveaux d'engagement

1-Absent:

Rupture de la relation

Avantage:

Le proche en vient à cette décision pour se protéger et penser à lui.

Inconvénient:

Deuil de la relation, aucun contrôle sur la situation de l'autre.

2-Distant:

Peu disponible pour la personne atteinte, garde des distances, ne veut pas être en relation d'aide mais seulement conserver son lien relationnel (père, fils...). Des limites sont clairement posées.

Avantage:

Conservation du lien, proche peut être témoin des détériorations et alerter l'aide au besoin, le proche se protège et maintient un niveau de confort sans trop se compromettre.

Désavantage:

Ne vit pas autant le rôle d'aidant.



Quatre niveaux d'engagement (suite)

3-Modéré:

Le proche est prêt à s'investir tout en respectant ses limites.

Avantage:

Présent pour assurer la sécurité, valorisation de son rôle d'aidant, relation plus significative, ce niveau d'investissement aide à préserver la santé, contribue à outiller l'autre vers son autonomie, aide au processus de rétablissement, inclus dans le réseau d'aide.

Inconvénient:

Demande des efforts pour maintenir l'équilibre dans la relation, implication émotive.

4-Intense:

Le proche est surinvesti envers la personne (engagements financiers, émotifs, dans les démarches, dans le traitements...)

Avantage:

Le proche a le sentiment d'être en contrôle, est très au courant de la situation.

Inconvénient:

Risque d'épuisement, pertes (financières, temps pour soi, etc.), nuisance au développement de l'autonomie de la personne atteinte, peu d'évolution dans le processus de rétablissement.



Ce que permet de développer...

...L'engagement dans la relation

- Être en accord avec ses valeurs, agir selon sa vision de ses responsabilités, prendre en main la situation avec fierté;
- Se découvrir dans un rôle d'aidant et apprendre à se développer dans ce rôle;
- Se rapprocher, faire équipe et renforcer la relation;
- Travailler sur soi, accepter de perdre sur certains terrains pour remplir des objectifs plus grands que soi (famille, couple), faire des concessions;
- Prendre du recul et analyser les situations de façon plus objective, être capable de dédramatiser et de faire face aux stressseurs avec une plus grande adaptabilité et souplesse;
- Développement d'un savoir d'expert en tant que proche accompagnateur, acquisition d'une vision privilégiée sur la santé mentale;

...La distanciation dans la relation

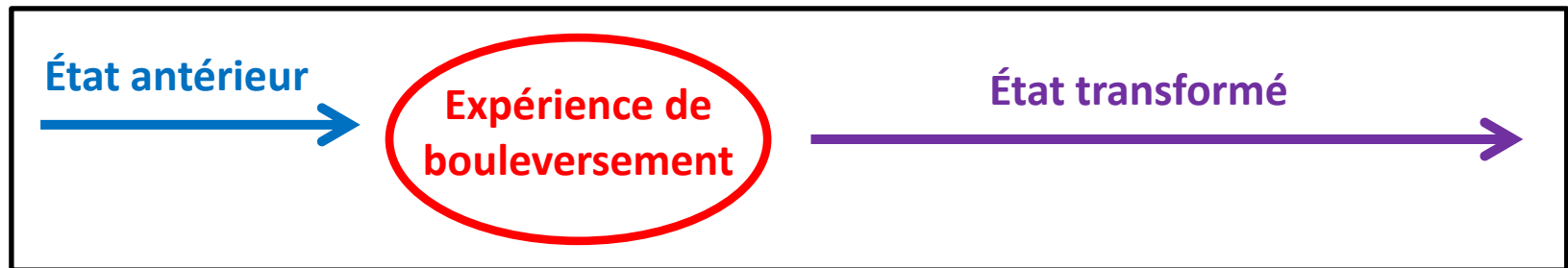
- Suivre une logique pour se protéger ou protéger l'autre, bien que ce choix soit souvent douloureux;
- Apprendre à se prioriser, à survivre en pensant et en agissant pour soi;
- Se positionner, s'affirmer et renforcer sa personne (ou d'autres relations);
- Travailler sur soi en acceptant de maintenir un cadre et des limites avec fermeté et constance;
- Prendre du recul et analyser les situations de façon plus objective en fonction de cette expérience relationnelle;
- Développement d'un savoir d'expérience en tant que proche qui a côtoyé la maladie mentale d'un proche.

continuum



La transformation

- Toute expérience, positive comme négative, est l'occasion d'apprendre, de construire, d'enrichir sa personne, de grandir.
- Il n'y a pas de retour en arrière, de retour à un état « antérieur ». Il y a toujours transformation. On peut revenir à un état d'équilibre connu après une crise, mais il s'est ajouté l'expérience de cette crise à son parcours.



- Lorsque survient un trouble de santé mentale chez son conjoint ou chez un membre de la famille, les proches en sont généralement affectés, bouleversés. Les relations peuvent en être éprouvées, voir même être menacées.
- Cependant, chacun pourra s'enrichir de cette expérience, individuellement ou ensemble.

Dix principes du rétablissement

(Selon SAMHSA aux États-Unis)

- Autodétermination
- Individualisé et centré sur la personne
- Pouvoir d'agir
- Holistique
- Non linéaire
- Axé sur les forces
- Entraide entre pairs
- Respect
- Responsabilité
- Espoir

1- Autodétermination

La personne en processus de rétablissement a la responsabilité de diriger son processus, de définir son propre projet de vie, de concevoir le chemin unique qui y conduit.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
<p>Reconnaître qu'il vit des difficultés dans la relation et qu'il doit travailler sur lui</p> <p>Reconnaître ses limites</p>	<p>Reconnaître que le proche est aussi en besoin et tenter de répondre à ses besoins ou de le diriger vers des ressources de proches</p> <p>Accepter que le proche réagisse à sa façon et qu'il s'engagera selon son niveau de confort</p>	<p>Placer l'autre au cœur des choix qui la concernent, la laisser maître de décider des directions qu'elle souhaite donner à sa vie</p> <p>Favoriser l'autonomie, les apprentissages et la responsabilisation</p> <p>Faire la distinction entre ses propres attentes envers l'autre et le désir de l'autre</p>

2- Individualisé et centré sur la personne

Le processus de rétablissement est propre à chacun, s'appuyant sur ses forces, sa capacité de résilience, ses besoins, ses préférences, ses expériences et son bagage culturel. La personne doit être au cœur des décisions qui la concerne.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
<p>Oser demander de l'aide pour soi si besoin</p> <p>Reconnaitre que chacun dans la relation vit des choses différentes, à des rythmes différents, avec ses perceptions</p>	<p>Reconnaitre que le proche est aussi en besoin</p> <p>Accepter que les besoins et choix du proche sont plus important que les objectifs de l'intervenant</p>	<p>Respecter le rythme de l'autre</p> <p>Être patient, à l'écoute, tolérant</p> <p>Respecter les choix de l'autre tout en se respectant</p> <p>Offrir son soutien et son accompagnement en respectant les désirs de l'autre et en écoutant ses besoins</p>

3- Pouvoir d'agir

Par l'appropriation de son pouvoir, la personne acquiert le contrôle de sa propre destinée. En travaillant à sa destinée, la personne influencera sa vie comme la structure organisationnelle et sociétale dans laquelle elle vit.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
<p>Reconnaitre que son pouvoir sur la situation est davantage sur soi que sur l'autre</p> <p>Se prioriser avant de prioriser l'autre</p> <p>Avoir des activités en dehors de la relation</p>	<p>Favoriser l'empowerment</p> <p>Reconnaitre et valoriser les capacités du proches</p> <p>Favoriser l'aide par/pour</p>	<p>Accepter de se distancer par moment, de ne pas suppléer à toutes les difficultés de l'autre, faciliter l'utilisation des ressources de la communauté</p> <p>Amener l'autre à reprendre le pouvoir sur sa vie</p>

4- Holistique

Le processus de rétablissements s'étend sur l'ensemble de la vie d'une personne : esprit, corps, spiritualité, logement, famille, travail, loisir, économie et obligations, implication sociale et communautaire, création, etc.).

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
<p>Poursuivre ses activités en dehors de la relation sans s'oublier</p> <p>Diversifier ses activités</p> <p>Éviter de s'épuiser et tenter d'être à l'écoute de ses besoins et limites</p>	<p>Rester ouvert face aux différentes facettes et sphères du proche, ne pas les oublier et les aborder</p>	<p>Encourager l'autre dans ses démarches</p> <p>Se décentrer de la maladie et s'attarder aux différentes sphères de vie de la personne</p>



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

5- Non linéaire

Le processus de rétablissements n'est pas un processus étape par étape, mais se base sur une croissance continue, marquée par des reculs occasionnels et la possibilité d'apprendre de ces expériences.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
Gérer l'angoisse lié à l'inconnu et aux rechutes de son proche S'entourer de ce qui est aidant lorsque ça ne va pas Être informé par rapport la maladie mentale	Être disponible pour accompagner le proche dans les différentes situations qui se présentent Reconnaitre le rôle des proches, comme des partenaires dans le traitement	Se respecter et respecter l'autre Être patient Voir les difficultés comme des étapes du processus et des occasions d'apprendre



6- Axé sur les forces

Ce processus consiste à valoriser et à construire à partir des capacités multiples des individus : résilience, talents, habiletés et valeurs inhérentes des individus.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
<p>Reconnaitre ses forces et compétences, son expérience de proche</p> <p>Se centrer sur ses bons coups plutôt que sur ses difficultés rencontrées</p> <p>Accepter d'être en apprentissage dans son rôle de proche et de poser des gestes moins efficaces</p>	<p>Reconnaitre les efforts et souligner les réussites</p> <p>Normaliser les difficultés</p>	<p>S'attarder sur les forces et les qualités de l'autre plutôt que sur ses difficultés et symptômes</p> <p>Valoriser les efforts et laisser voir à la personne quelles sont ses possibilités et talents</p> <p>Accepter que la situation ne soit pas parfaite</p>



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

7- Entraide entre pairs

Le support mutuel (comprenant le partage des connaissances, d'habiletés d'apprentissage social acquises par l'expérience) joue un rôle inestimable dans le rétablissement, ce qui procure à chacun un sentiment d'appartenance, des relations soutenantes et des rôles sociaux valorisés.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
S'entourer d'autres personnes Briser son isolement Ne pas rester seul en et silence et oser parler de la maladie	Informier sur les ressources d'aide aux proches et regroupements de proches de sa région	Reconnaitre que d'autres ressources sont disponibles pour son proche Accepter de ne pas être le confident choisi

8- Respect

Le respect assure l'inclusion et la participation active de la personne dans tous les aspects de sa vie. La protection de ses droits, l'élimination de la discrimination et la stigmatisation, sont cruciaux pour atteindre le rétablissement

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
<p>Il est possible de lutter contre les préjugés et la stigmatisation en santé mentale</p> <p>S'assurer de se faire respecter et de respecter les autres</p>	<p>Respecter les opinions et intentions familiales</p> <p>Inclure les proches dans le traitement</p> <p>Travailler la confidentialité afin de permettre la fluidité des informations</p> <p>Travailler de façon systémique</p>	<p>Reconnaître l'autre comme un citoyen à part entière</p> <p>S'assurer d'un environnement sain et respectueux pour chacun</p> <p>Reconnaître que chacun a sa position unique dans la situation</p> <p>Encourager la défense des droits et la déstigmatisation</p>

9- Responsabilité

Chaque personne doit entreprendre des démarches qui favorisent leur propre mieux-être en comprenant et en donnant du sens à leur expérience ainsi qu'en identifiant les stratégies à utiliser.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
<p>Il est possible de lutter pour faire reconnaître le rôle des proches et pour faire connaître l'opinion des proches dans l'offre de service en santé et services sociaux</p> <p>La priorité et d'abord soi et sa santé</p>	<p>Encourager la responsabilité du proche mais d'abord envers lui-même</p> <p>Accepter le niveau d'engagement ou de désengagement des proches sans jugement de valeur</p>	<p>Encourager la personne à défendre ses droits et ses intérêts</p> <p>Favoriser que la personne assume ses responsabilités et éviter de les assumer pour elle</p>



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

10- Espoir

C'est le catalyseur d'une démarche de rétablissement, la personne est motivée par le sentiment d'espoir à surmonter les barrières et les obstacles auxquels elle est confrontée.

LE PROCHE ENVERS SON PROCESSUS	L'INTERVENANT ACCOMPAGNANT LE PROCHE	PROCHE QUI ACCOMPAGNE LA PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE
Continuer d'entretenir ses rêves et tenter d'en réaliser	Encourager le proche à garder espoir S'intéresser aux rêves et aspirations du proche	Encourager l'autre à prendre des risques et à quitter sa zone de confort Croire en l'autre, en son potentiel à se rétablir Laisser la place aux intérêts, rêves et aspiration de l'individu Montrer l'exemple en prenant soin de soi

Besoins et défis que rencontrent les proches

Besoins	Solutions
<ul style="list-style-type: none">• Comprendre la maladie	<ul style="list-style-type: none">• Obtenir de l'information auprès de ressources
<ul style="list-style-type: none">• Se soustraire aux préjugés	<ul style="list-style-type: none">• Lutter contre la stigmatisation• s'informer (assister à des conférences, etc.)• Demeurer en ouverture
<ul style="list-style-type: none">• Composer avec cette nouvelle réalité qui touche toute la famille ou le couple	<ul style="list-style-type: none">• Tenter de bien communiquer et de s'affirmer• Travailler son adaptation• Avoir des loisirs en dehors de la famille ou du couple• Accepter de vivre les émotions• Trouver des lieux pour ventiler• Consulter l'aide disponible (ressources, groupes d'entraide, etc.)• Apprendre un nouveau mode relationnel
<ul style="list-style-type: none">• Accepter la perte de certains idéaux et l'imperfection	<ul style="list-style-type: none">• Échanger avec d'autres proches• Consulter les ressources d'aide• Lire sur le sujet• Vivre les étapes du deuil et l'acceptation• Assumer la façon d'être de chacun avec tolérance• Voir les difficultés comme des opportunités de grandir et de développer de nouvelles forces

Besoins	Solutions
<ul style="list-style-type: none"> • Se repositionner dans son rôle et dans l'aide à apporter 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre du recul pour comprendre ce qui a changé et voir ce que je peux faire avec cette nouvelle situation • Respecter son rythme, ses besoins et ses capacités • Reconnaître et mettre ses limites • Choisir son niveau d'engagement • Établir avec l'autre son rôle en prévision d'une situation de crise
<ul style="list-style-type: none"> • Se prioriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre soin de sa santé • Faire passer son bien-être avant celui de l'autre • Laisser l'autre gérer ses responsabilités • Reconnaître les forces de l'autre • Se déculpabiliser envers l'autre • Laisser son proche ou la maladie prendre moins de place dans sa vie et se préserver • S'accorder des plaisirs et se donner le droit de vivre des petits bonheurs personnels • Donner l'exemple en étant responsable de son propre mieux-être
<ul style="list-style-type: none"> • Lâcher prise 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter que la situation ne soit pas parfaite • Gérer ses peurs, ses incertitudes et son besoin de contrôler la situation • Vivre son impuissance • Trouver son équilibre en acceptant la part de risque, sans nuire à la liberté et aux choix de l'autre • Accepter que ses solutions ne conviennent pas à l'autre

Conclusion

Les proches peuvent contribuer au rétablissement de la personne vivant un trouble de santé mentale, toutefois, il y a souvent un travail à faire d'abord sur soi, en tant que proche;

Les valeurs du rétablissement s'adressent également aux proches;

Dans un monde idéal, chacun peut s'enrichir de la relation et apporter à l'autre mais cela n'est pas toujours facile à faire;

D'un point de vue systémique, travailler sur son rétablissement viendra aider au rétablissement de l'autre;

Le réseau de la santé devrait faire plus de place aux proches.



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf