

Une habitation innovante au cœur de la transformation de soi : le projet Sherpa¹

Michèle Clément, chercheure
michele.clement@csssvc.qc.ca

et

Pierre Gromaire,
professionnel de recherche
pierre.gromaire@csssvc.qc.ca
CERSSPL-Université Laval²

Notre contribution au Colloque « Guérir, se rétablir, aller mieux en santé mentale » (Lille, janvier 2015) a pour objectif de documenter comment une habitation aux caractéristiques novatrices (le projet *Sherpa*) a contribué à l'« aller-mieux » de personnes vivant avec un problème de santé mentale.

Pour ce faire, nous sommes revenus sur des données collectées dans le contexte d'un projet de recherche qui avait pour objectif de circonscrire les effets (court terme) et les impacts (moyen et long terme) de l'accès à un logement social, sur un continuum d'intervention associant les secteurs de l'habitation sociale et de la santé et des services sociaux. Ce projet, réalisé sur plusieurs sites, s'intéressait plus particulièrement à une clientèle présentant des difficultés multiples (faible revenu, instabilité résidentielle, isolement, désaffiliation sociale, problèmes de santé physique et mentale).

Le projet *Sherpa* que nous présentons ici est l'un des sites étudiés. Nous y avons rencontré plus d'une vingtaine de locataires présentant des problèmes de santé mentale, et ce, à deux reprises. Une première fois au moment où ils intégraient un logement social à l'intérieur du projet *Sherpa*, et une seconde fois, un an plus tard. Lors de cette deuxième entrevue, nous les avons interrogés sur les effets que ce changement de milieu de vie a eu sur différentes dimensions de leur existence (leur utilisation des services, la participation à des activités collectives, leur vie quotidienne, leur santé mentale, la toxicomanie, les liens sociaux, les moyens financiers, notamment).

Aux fins de la présente communication, nous avons repris le contenu de ces entrevues afin d'en faire une analyse secondaire orientée cette fois par la question suivante : quelles *transformations positives* a eu le projet *Sherpa* dans la vie des personnes? En

¹ Communication présentée au colloque « Guérir, se rétablir, aller mieux en santé mentale », Lille, France, Janvier 2015.

² Centre de recherche en santé et services sociaux de première ligne de l'Université Laval, CSSS de la Vieille-Capitale, centre affilié universitaire

setenant au plus près de leurs mots, nous avons repéré tous les passages où il était question d'une transformation positive depuis leur arrivée dans le projet *Sherpa*. Ces passages ont par la suite été catégorisés permettant, à terme, de dégager diverses dimensions de leur « aller mieux ». De manière à donner une vision réaliste du projet, nous avons également relevé les effets indésirables que le projet *Sherpa* a pu créer.

Sherpa : un projet novateur

Le projet *Sherpa* est l'initiative de PECH (pour Programme d'encadrement clinique et d'hébergement), un organisme communautaire (association de loi 1901, OSBL) œuvrant depuis plus de vingt-cinq ans dans la ville de Québec. L'organisme propose des interventions de milieu afin d'aider les gens qui ont des problèmes de santé mentale à réintégrer la société. PECH est aussi un organisme communautaire autonome³ qui entretient des contacts étroits avec les organisations également impliquées auprès de sa clientèle.

Depuis sa création, PECH occupe une place singulière dans le paysage associatif québécois en raison de son organisation innovante des services et de son approche centrée sur les forces⁴. Cette dernière a pour objectif de valoriser ce qui a de l'intérêt aux yeux de la personne et de l'aider à développer ses capacités afin d'atteindre ses objectifs personnels, et cela en s'inscrivant plus généralement dans une démarche de rétablissement⁵. Pour se faire, elle doit formuler un projet de vie, dans lequel elle va définir ses besoins et ses rêves, ce qui peut se révéler difficile pour une personne dont le quotidien est souvent ponctué de souffrance. À cette fin, les intervenants de PECH se sont donné un outil (le Plan d'identification des forces – PIF) qui leur permet de lister et

³Pour être considéré autonome, un organisme communautaire doit répondre aux 4 critères suivant : 1) avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté; 2) poursuivre une mission sociale qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale; 3) faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges, axées sur la globalité de la problématique abordée et ; 4) être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

⁴On peut définir cette approche de la manière suivante : « This model emphasizes the engagement between the case manager and the individual to identify their strengths and develop a plan focusing on goals identified by the individual, rather than those identified and 'prescribed' by clinicians » (Chora et coll. 2009). Prem Chopra, Bridget Hamilton, David Castle, Jenny Smith, Cris Mileskin, Michael Deans, Brad Wynne, Glenn Prigg, Nigel Toomey, and Michael Wilson. « Implementation of the Strengths Model at an Area Mental Health Service ». *Australasian Psychiatry*, 2009, vol. 17(3), p.203.

⁵ Le rétablissement « ... est une démarche personnelle et unique, visant à changer l'attitude, les valeurs, les sentiments, les objectifs, les capacités et/ou les rôles de chacun. C'est la façon de vivre une vie satisfaisante et utile, où l'espoir a sa place malgré les limites imposées par la maladie. Pour guérir, le malade doit donner un nouveau sens à sa vie, et passer outre aux effets catastrophiques de la maladie mentale », traduit de l'anglais, William Anthony. « Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s », *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 1993, vol. 16(4), p.527.

d'évaluer de manière exhaustive les besoins de la personne, ses capacités et ses objectifs de vie.

PECH est une organisation qui repose sur des services intégrés, c'est-à-dire des services offerts au plus proche des différents besoins exprimés, en prenant soin de décroiser l'expertise (travailleurs sociaux, psychoéducateurs, travailleurs de rue, psychiatre, consultant en toxicomanie, médiateur culturel, consultant en art, pair-aidant) et les secteurs d'intervention (santé, social, habitation, justice, notamment). L'important ici est de faire converger les acteurs et les univers d'intervention distincts dans l'horizon des besoins de la personne. Pour cela, les intervenants coordonnent leur soutien sur un continuum de manière à éviter les vides de services. Plus simplement, l'idée consiste à réunir en un même lieu ce qui est habituellement offert par différents fournisseurs de services de santé et de services sociaux. C'est la raison pour laquelle on retrouve sept volets complémentaires et intégrés de services à PECH : soutien communautaire d'intensité variable (SIV), hébergement transitoire, logement social, déjudiciarisation, soutien de crise et de post crise, travail de milieu et développement de la citoyenneté.

C'est dans ce contexte d'innovation que le projet *Sherpa* se situe. À l'intersection de deux volets de services de PECH (le logement social et le développement de la citoyenneté), son but est de redéfinir « avec avant-gardisme le 'vivre ensemble' » en offrant des logements stables à des personnes à faible revenu, en leur proposant une communauté d'appartenance, et, au besoin, un soutien psychosocial et culturel⁶. Comment cela se passe-t-il? Pour comprendre, situons le projet dans sa matérialité. *Sherpa* est un immeuble de neuf étages possédant une architecture atypique et moderne, situé dans un quartier ouvrier du centre-ville de Québec connaissant, depuis quelques années, une importante revitalisation liée à un phénomène de gentrification.

Construit en 2013, l'immeuble possède 77 unités de logements sociaux aux étages supérieurs. Bien qu'elles partagent toutes la caractéristique d'avoir un faible revenu, trois différentes catégories de locataires vivent dans l'immeuble. On y retrouve d'abord, et bien sûr, des personnes suivies par des intervenants de PECH, donc des personnes qui présentent un problème de santé mentale (47 logements réservés) le plus souvent associé à des problèmes connexes tels que l'instabilité résidentielle, l'isolement résultant d'une désaffiliation sociale, des épisodes de crise, des problèmes de judiciarisation ou de toxicomanie. On y retrouve également des artistes émergents (20

⁶ Site Web de Les entreprises d'économie sociale : Pôle régional d'économie sociale de la Capitale-Nationale : <http://www.cestbienplus.ca/nouvelles/201404/reinventer-la-mixite-sociale-le-projet-sherpa-quebec>.

logements réservés) et des familles monoparentales (10 logements réservés), dont la présence rappelle que la valeur phare de ce projet est la mixité sociale.

Tous les locataires bénéficient d'un programme de subvention au logement octroyé par la Société d'habitation du Québec – SHQ⁷). Ce type de subvention, attribuée au logement plutôt qu'à l'individu, permet d'accueillir des personnes vivant sous le seuil de la pauvreté en contrepartie de 25% de leur revenu. Ainsi, lorsque le revenu du locataire augmente, le coût du loyer monte aussi sans jamais dépasser la portion de 25 % du revenu. Il en est de même s'il baisse. Cette mesure est ce qui favorise la stabilité résidentielle des locataires tout en leur permettant de dégager une marge de manœuvre financière pour la nourriture, les loisirs et le sport. Soulignons enfin que tous les logements offerts à *Sherpa* comprennent des éléments de confort tels qu'une toilette privée, un balcon, une chambre fermée et une cuisine équipée.

Outre sa fonction résidentielle, l'immeuble offre au rez-de-chaussée un espace d'activités centrées sur le rétablissement et la citoyenneté⁸ ainsi qu'un café et une galerie d'art. L'objectif poursuivi est de développer un sentiment d'appartenance à la communauté et de « rebrancher » les personnes sur leurs besoins et leurs plaisirs. On dispose aussi de salles où sont offertes des activités de développement personnel et culturel (par l'animation socioculturelle ou l'éducation populaire), des formations (écriture, yoga, etc.), des activités communautaires (en lien avec l'engagement social, le développement spirituel, l'art, les habiletés sociales) et, enfin, au besoin, un suivi avec un psychiatre et des traitements en toxicomanie.

Ayant pignon sur rue, le café et l'espace galerie se transforment parfois en salle culturelle qui permet les rencontres citoyennes. N'importe quel citoyen du quartier ou de la ville peut en effet participer aux activités qui y sont proposées. En somme, le « ...

⁷ La Société d'habitation du Québec (SHQ) est un le « principal organisme gouvernemental responsable de l'habitation sur le territoire québécois. Elle contribue, par ses actions, au mieux-vivre des citoyens, en leur offrant des conditions adéquates de logement en fonction de leurs ressources financières et de leurs besoins. », source : http://www.habitation.gouv.qc.ca/la_shq/mission.html ; consulté le 28/10/2014.

⁸ Le projet *Sherpa* s'inspire de plusieurs expériences réalisées aux États-Unis et au Québec (*The Village* à Long Beach, Californie, le *Center for Psychiatric Rehabilitation*, de Boston, Massachusetts, et enfin *Les cultures du Cœur* de Sherbrooke œuvrant dans le secteur de la lutte à la pauvreté). Il propose de nouveaux types de soutiens à des personnes vivant des troubles de santé mentale. « L'idée de développer des centres de rétablissement (recovery centers) prend pour origine des professeurs et de chercheurs de l'Université de Boston qui, les premiers, ont constaté l'importance primordiale de susciter de vraies occasions dans la communauté afin que les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale atteignent leurs buts et réalisent leurs rêves comme n'importe quel citoyen. », d'après Côté, Benoit (2011). « Des origines de PECH au Centre de rétablissement : une pratique en mouvement ! », document promotionnel, p.45. Accessible depuis : <http://infopech.org/hc-content/uploads/2014/04/sherpa-des-origines-final.pdf> ; consulté le 09/10/2014.

but ultime du projet *Sherpa*, est que les personnes redeviennent des citoyens à part entière et s'impliquent dans leur communauté » ce qui engage, une profonde transformation de soi chez les personnes vivant avec un problème de santé mentale.

Au cœur de la transformation ...

Voyons maintenant comment ce projet novateur transforme la vie des gens qui y vivent et contribue à leur « aller mieux ». Deux grandes catégories de facteurs, chacune composée de plusieurs dimensions, interviennent ici. Une première tient à la transformation des conditions matérielles et financières que rend possible le projet *Sherpa*. La seconde relève plutôt de la transformation de soi induite par le type de soutien et d'intervention qu'on y offre.

La transformation des conditions matérielles et sociales

Excepté quelques rares cas, la grande majorité des locataires de *Sherpa* affirment ne pas vouloir revenir en arrière sous peine de grandes souffrances. Ils ne veulent plus vivre les difficultés qu'ils ont connues. En intégrant un logement social à *Sherpa* ils sont passés à une autre étape de leur vie. L'accès à ce type de logement leur a permis de réaliser un nouveau départ. Ils ont enfin un « chez-eux », un « chez soi » où il est agréable de vivre.

« Je me sentais enfin dans un endroit agréable à vivre. Un logement potable et des relations humaines. » [rép. 01]

Le logement est un havre de paix. On s'y sent en sécurité, parfois même protégé contre les effets pervers de la maladie.

« Puis c'est aussi le fait que ce soit bien insonorisé. Je n'entends pas mes voisins, alors je ne me dis pas 'hey, on dirait qu'il parle de moi', j'entends un bruit 'ah c'est quoi ça ?'. T'sais j'entends rien, ça ne me porte pas à « paranoïer ». C'est très important ça. Fait que ça me soutient, c'est une sécurité. C'est mon havre de paix comme pour relaxer. Si mes affaires ne marchent pas, j'aurais quand même ça. » [rép.19]

Mais plus encore, en ayant la possibilité de vivre dans un logement subventionné, les locataires témoignent d'une augmentation de leur pouvoir d'achat, se traduisant par une amélioration de leurs conditions de vie sur le plan de l'alimentation, de l'accès à des services et aux loisirs. En retour, ce plus grand pouvoir d'achat influence positivement leur condition psychologique, leur anxiété et leur capacité à s'investir dans un projet de vie.

« La sécurité monétaire aide beaucoup mon psychologique. Et une fois que ça, c'est correct, je peux me concentrer sur autre chose... J'ai plus d'argent. Au point de vue monétaire, ça a tout changé » [rép.05]

« L'anxiété de ne plus avoir une chambre de Cen' jamais, parce que mon logement me coûte 500 \$. Là ça me coûte 211\$. Je sauve 300 \$. Je peux aller à l'école avec ça. » [rép.19]

« C'est vraiment la stabilité du logement et le coût du logement, des dimensions sur lesquelles Sherpa a fait la différence. Le fait de déposer un peu d'argent, cela me permet d'aller voir mon frère à Montréal. » [rép.21]

Mais plus encore que les conditions matérielles et financières qui s'améliorent lorsque l'on rejoint le projet *Sherpa*, on y retrouve aussi un soutien qui engage une importante transformation de soi.

La transformation de soi

Le projet *Sherpa*, nous l'avons dit, offre en plus des logements un soutien centré sur les forces. Il est calqué sur les besoins de la personne et participe à la conception de son projet de vie, peu importe le projet de vie. Ce soutien prend la forme d'interventions psychosociales, d'interventions médicales, d'animations socioculturelles, mais aussi d'un accompagnement spirituel ou scolaire.

« Ici ils aident les gens qui ont eu un coup dur dans la vie. C'est comme un deuxième départ. [...] L'intervenant, lui, m'accompagne. Simplement. [...] Les deux (l'intervenant et le logement) me permettent d'être soutenu dans un endroit sécuritaire. » [rép.03]

« Je vous dirais que plus ça va en projet de vie, c'est plus rendu des conseillers que des intervenants. C'est comme je vous disais tantôt de rencontrer des gens de qualité, des amis, des relations de qualité, je vais leur demander [aux intervenants] leur avis sur quelque chose, mais pas thérapeutique. C'est plus 'qu'est-ce que tu penses de tel domaine d'étude', 'ah je connais un gars qui...', telle chose, telle chose. [...] Par rapport au projet oui, ça encourage au projet de vie, mais c'est plus la dimension personnelle et moins le thérapeute en eux là. » [rép. 23]

La disponibilité permanente du soutien, même s'il n'est pas utilisé, est rassurante et contribue largement au sentiment de sécurité. En cas de besoin, on sait qu'il y aura quelqu'un.

« On dirait que vu que je suis à Sherpa, c'est comme si je n'ai pas besoin de services, je n'ai pas besoin d'autres services. Ce n'est pas parce que je m'imagine que tout est à la même place. Ou c'est la sécurité. Je me sens sécurisé parce qu'il y a des intervenants en bas. Je

sais qu'il y a tout le temps quelqu'un pour me donner un coup de main. » [rép.08]

Dans certains cas, cependant, recevoir trop de soutien peut aussi créer un sentiment d'enfermement.

« Je trouve qu'ici y'a trop d'encouragement ici. Le plus que quand on me dit de faire quelque chose, le moins je suis intéressé de faire quelque chose. Y'a tout ici pour une belle vie, mais il faut que je m'engage. » [rép.25]

Dans l'ensemble, nous pouvons conclure que le soutien offert à Sherpa améliore de manière significative l'état d'esprit des locataires qui y vivent et permet, à bien des égards, de soutenir également leur développement personnel et social.

Pour intégrer le projet *Sherpa*, unedes conditions posées aux personnes vivant avec un problème de santé mentaleest d'avoir un projet de vie. Tous doivent s'inscrire dans un parcours de rétablissement avec pour objectif de réaliser des projets en lien avec leurs rêves ou leurs aspirations(retour aux études, trouver un emploi, s'impliquer socialement, faire du bénévolat, améliorer sa santé physique par le sport, etc.).

Pour répondre à leurs objectifs et pour soutenir leur cheminement individuel, le projet *Sherpa* offre une gamme variée de services et de possibilités d'implications. Ces occasions sont d'autant plus variées que le projet *Sherpa* entretientdes liens étroits avec les groupes et organismes communautaires du quartier. Ainsi, si plusieurs locataires ont confié qu'avant d'intégrer le projet *Sherpa*, ils s'occupaient mal de leur santé physique et sortaient peu de chez eux ;depuis leur intégration, ils affirment s'être mis en mouvement(mouvement qui prend la forme d'implications sociales bénévoles dans les activités de *Sherpa* ou, encore, auprès d'organismes avec lesquels PECH travaille depuis longtemps).

Pour d'autres, ce sont plutôt les activités physiques qui signent leur mise en mouvement. Maintenant, ils sortent marcher, s'inscrivent dans des clubs de gym ou font du vélo; autant d'activités, en somme, qui contribuent à améliorer leur santé mentale et physique.

« Depuis que je suis ici, je suis inscrit dans un gym... je ne pensais pas faire ça cet hiver, mais je le fais pareil. Il faut que je parte de *Sherpa* à pied et que je me rende au Hilton Québec. C'est faire des exercices, sortir de chez nous, puis faire des marches aussi. [...] Le facteur de stress a complètement disparu. J'avais des tolérances allergiques en lien avec des aliments, et samedi je suis allé manger au Thaï express, et j'ai commandé un plat avec des noix, je les ai mangés et je n'ai pas eu de réaction. Zéro, zéro, zéro. Donc je n'ai plus d'intolérance à rien. Je suis libre (il rit). » [rép.18]

« Maintenant j'ai un stage, des activités au Pavois, j'ai mes activités au centre communautaire auxquelles je participe tous les jours. » [rép. 03]

La mise en mouvement des personnes se présente aussi parfois à l'horizon d'une réinsertion professionnelle, réinsertion nécessaire pour se sentir utile à la société. Si pour certains ce projet est accessible dans un temps rapproché, pour d'autres il exige des étapes préalables comme, par exemple, retourner aux études.

« Je voulais que le projet m'aide à rester stable dans un logement, puis après avoir un tremplin pour retourner sur le marché du travail. Je voulais participer aux activités de *Sherpa*. Je voulais rencontrer des gens, sortir de mon isolement. » [rép.18]

« J'ai fait un retour aux études et je suis plus en train de me dire 'je vais abandonner, je vais abandonner.' Vivre ici m'a permis de prendre deux cours à l'université, des cours en toxicomanie à l'université de Sherbrooke. [...] Puis cet été je vais travailler comme aide-cuisinier au Rucher. » [rép. 33]

Enfin, pour d'autres encore, la mise en mouvement prend la forme beaucoup plus modeste d'avoir comme projet de vivre à *Sherpa* et de retrouver son calme intérieur.

« [Avoir un appart] Aussi c'était pour briser l'isolement. [...] Je voulais aussi faire partie d'un projet. Je voulais que le projet me donne de l'espoir. Je voulais que ça change ma vie en général. J'imagine que si je peux rester ici 5 ans, je serais très heureux. Le temps de me remettre sur pieds, finir mes cours, l'école. Cela me permet de me projeter et de refaire ma vie. [...] Le logement fait que mon estime personnelle remonte, une fois qu'elle remonte cela permet de mettre mes projets en route. » [rép.05]

Il est important de souligner ici que si le fait de vivre à *Sherpa* apporte des bénéfices importants à plusieurs des locataires, pour certains, les effets de ce mode de vie seraient plus ténus. Ainsi, un des locataires confie qu'avoir un beau logement avec du soutien est source d'anxiété pour lui. Il ressent cette situation comme une injonction à se mettre en mouvement, à devoir prendre une place significative dans la société.

« À 33 ans, je trouve qu'à cet âge-là ben les projets que je veux à long terme, il faut que je les prépare. Si j'attends 70 ans avant de faire de quoi, ben je vais avoir passé à côté. Donc fait que j'ai comme la petite anxiété de me dire 'ben faut que tu produises quelque chose pour avancer dans la vie'. » [rép. 19]

Une autre dimension de l'« aller mieux », laquelle découle vraisemblablement de l'inscription des personnes dans un projet de vie ainsi que de leur mise en mouvement, est le développement de liens entre les personnes (de l'amitié, fréquentation, voisinage, notamment) supporté en majeure partie par la présence à *Sherpa* d'espaces dédiés à la

socialisation. Il en résulte des formes d'interactions entre les personnes qui permettent le partage essentiel du « vivre ensemble ». Ce peut être un échange de savoir-faire (se rendre des services), partager des aliments, tenir des discussions dans le couloir, la buanderie, organiser des soupers chez les uns et les autres.

« En contact humain aussi, je rencontre plus de gens, parle à plus de monde. Ce sont des visages qu'on connaît à un moment donné dans le bloc⁹, hein. On parle dans l'ascenseur, on parle à l'extérieur. Ça fait beaucoup de connaissances finalement. [...] Quand j'ai changé de milieu, j'ai changé de centre de traitement, je me suis fait des amis, puis ils sont venus habiter ici. je me retrouvais avec un milieu d'amis. Fait que c'était intéressant pour moi, c'était motivant là. » [rép.16]

« Y'a beaucoup de partage avec les autres locataires. Ce qui fait qu'on paye très peu pour l'équipement artistique, la nourriture... des fois je vois les sœurs [religieuses qui donnent de la nourriture aux personnes démunies] et ce que je ne mange pas je le passe aux autres. On se fait des beaux échanges. Le sens de la communauté. » [rep. 15]

Cela dit, plus rarement, *Sherpa* peut aussi produire des effets négatifs chez certains individus qui souhaitent séparer le lieu de vie de leurs activités. Pour eux, il est préférable de ne pas tout mettre dans le même panier, car ils ne ressentent pas forcément le besoin, ou encore n'ont pas les capacités, de partager avec les autres. La multiplicité des liens susceptibles de se vivre dans le projet *Sherpa* est pour eux source de stress. À tout le moins, ils ont besoin de temps avant de s'engager plus à fond dans des relations.

« Je ne tiens pas non plus à faire du voisinage vraiment. Je ne veux pas me ramasser avec des gens qui cognent à la porte toutes les 5 minutes. Je veux rencontrer quand il y a quelque chose ici, un vernissage. [...] » [rép.11]

« Mais en même temps je craignais un ressac quelque part. Parce que forcément plus il y a de liens avec les gens, plus il y a de situations où je peux avoir des hallucinations. Et c'est arrivé. Ce lien ultra présent entre les gens à l'intérieur de Sherpa s'est comme retourné contre moi. Avec ma médication, c'est revenu à la normale quand j'ai réajusté. » [rép.17]

« Alors sur le plan psychologique et sur le plan des relations sociales, j'ai toujours de la misère à entrer en relation avec les autres. L'intelligence relationnelle ou sociale, comme on dit, elle est à travailler encore. [...] Oui je rencontre plus de personnes, mais je me heurte à cette difficulté-là, c'est ça que je travaille. » [rép.23]

⁹ Au Québec, un bloc est un pâté de maisons.

De par ses orientations et la philosophie d'intervention qu'on y propose (centrée sur les forces), le mieux-être des personnes est un objectif central de la mission de *Sherpa*. Pour ce faire, un autre moyen retenu est de jouer sur les facteurs contextuels pouvant avoir un effet néfaste sur la santé des locataires. Vivre dans un beau logement, dans un immeuble neuf et moderne, situé dans un quartier de grande mixité sociale, là où des gens de toutes sortes circulent, par exemple pour venir boire un café, voir une exposition d'œuvres d'artsont des éléments qui contribuent largement à la déstigmatisation des locataires de *Sherpa*. Ceux-cise sentent en effet moins confinés dans un ghetto, moins étiquetés de « fous ».

« [Le projet *Sherpa* a fait une différence] immense... immense. Sur le plan artistique, le plan financier, juste le moral juste avoir quelque chose qui est beau. C'est très invitant. C'est très calme ici, ça fait du bien. » [rép. 15]

« Ça brise aussi le fait d'avoir une étiquette dans le front où est marquée « santé mentale », mais ça nous aide aussi d'aller de l'avant. » [rép. 18]

D'une certaine manière, vivre avec des personnes qui ont aussi un problème de santé mentale,mais à travers plusieurs « autres » participent à faire tomber les préjugés envers la maladie mentale et cela se vérifie même pour ceux qui sont touchés par cette dernière.

« Participer aux activités ça a été révélateur, d'ouvrir mon esprit à des nouvelles réalités. Même de démystifier la santé mentale, parce que même si j'ai des problèmes [de santé mentale], j'ai des préjugés... [sur les gens qui ont des problèmes de santé mentale] » [rép.33]

C'est au seuil de la porte du logement que s'arrête parfois le sentiment de confort des locataires. Pour certains avoir un logement ce n'est pas tout. En dehors de ces murs, ils ont le sentiment que la société demeure inchangée et reste hostile à leur égard. Ellene serait pas préparée à les accueillir, soit parce qu'ils sont trop vieux, soit parce que leur diplôme n'a pas de valeur, soit pour autre chose. Même en vivant à *Sherpa*, l'avenir et l'ailleurs apparaissent souvent fermés et c'est pourquoi, une vie plus calme, plus sûre dans l'enceinte de *Sherpa*, ne favorise pas globalement leur « aller mieux ».

« [...] Je suis un petit peu en maudit parce que je n'ai pas un vrai espoir d'emploi normal, gratifiant, normal. Je n'ai pas d'espoir de tout ça parce que je n'ai pas d'instruction trop trop, je n'ai pas de DEP trop trop convainquant, fait que ça va être difficile. Je vais essayer de me placer, faire quelque chose là. J'avais une chance à un moment donné, avec quelqu'un qui avait une compagnie qui m'avait engagé, jusqu'à ce qui déménage là. Sinon c'est ben ben difficile. Je n'ai même pas de chance à l'emploi là. Je passais mon temps à chercher puis j'en trouvais

pas. Puis je commence à être trop vieux pour faire un DEP ou un DEC. »
[rep. 16]

Enfin, pour les nouveaux locataires de *Sherpa*, vivre seul, rester chez soi et s'occuper de ses affaires quand bon leur semble, tout comme le fait de s'engager concrètement dans la vie collective et communautaire leur procurent un sentiment d'autonomie, de liberté et de contrôle qu'ils ont rarement connu par le passé¹⁰.

« Je me sens plus libre... J'ai un appartement, donc je suis chez moi, je peux faire ce que je veux, me coucher à l'heure que je veux, me lever quand je veux, manger ce que je veux... Je peux sortir de mon *département* et rentrer comme je veux. Je peux participer à des activités quand ça me tente ou ça ne me tente pas. » [rép.18]

D'autres locataires rencontrés attribuent l'amélioration de leur autonomie à la philosophie d'intervention de *Sherpa* : pas de prise en charge dans les moments difficiles, mais plutôt un accompagnement continu afin de développer leurs forces intérieures. Ce type de soutien a été le moyen pour eux de développer leur autonomie et leur pouvoir d'agir.

« Depuis que j'ai mon intervenant, il faut que je fasse plus de choses par moi-même. Puisque il y a moins d'intervenants qui viennent, j'ai plus d'autonomie, je fais plus le ménage, l'épicerie. » [rép.06]

« C'est sûr que... quand je vais moins bien..., je suis capable d'agir par moi-même. Avant d'être ici je n'en faisais pas beaucoup de démarches. » [rép. 22]

« Je me sens plus libre et plus responsable. Je sens que j'ai plus de contrôle. Je ne sais pas si ça vient d'en bas-là... moi tu sais le fait de savoir qu'il y a des gens en bas si y'arrive de quoi... » [rép.08]

Dans l'ensemble, le projet *Sherpa* apparaît donc contribuer de manière significative à l'« aller-mieux » de la plupart des personnes rencontrées. La question qu'il importe alors de se poser est la suivante : qu'est-ce qui dans ce projet produit de l'« aller

¹⁰ Beaucoup des locataires rencontrés vivaient, avant d'intégrer le projet *Sherpa*, dans des hébergements ou des maisons de chambre qui avaient des règles très strictes, contraignantes et où l'intimité des individus est à peu près inexistante. Pour d'autres, le manque d'argent les obligeait à vivre dans des logements insalubres, où toutes sortes de marginaux se partagent un même espace : « C'était difficile aussi parce que le propriétaire n'entretenait pas et il a fallu à un certain moment porter plainte à la ville pour insalubrité. Il y a eu des menaces à la ville de poursuites pour qu'il fasse des travaux. La salle de bain du dessus, la baignoire se vidait sur ma tête. Le plafond était ouvert ça coulait directement sur ma tête. [...] Il y avait de la prostitution dans l'immeuble. Ça me faisait penser à la communauté des maisons de chambre un peu... comme faune. Des gens qui ont des problèmes, qui sont en transition vers autre chose ou qui sont en chute libre ou qui passent d'un logement à l'autre rapidement. Le propriétaire prenait à peu près n'importe qui pourvu qu'il paie son premier mois. Il y avait un coin de couloir où on était quatre à être là en permanence. Tout le reste, ça changeait continuellement. » [rép. 17]

mieux»? Évidemment, on ne peut ici qu'avancer des hypothèses. Nous croyons cependant que c'est le cumul d'un certain nombre de caractéristiques qui est garant d'un « aller mieux » pluriel dans ses manifestations. On pense plus particulièrement à l'approche centrée sur les forces, laquelle insiste sur le projet de vie de la personne et l'accompagnement des intervenants à la réalisation de celui-ci; il n'est plus question ici de prise en charge mais d'autonomisation et de responsabilisation des individus face à leurs choix de vie et leur devenir.

On pense également que l'« aller mieux » des individus résulte de l'appartenance au projet *Sherpa*, projet moderne au cœur de la cité offrant des logements confortables et enviables pour tout un chacun. Le projet, ouvert sur la communauté et présentant une importante mixité sociale, rend plus floues les frontières de la « folie ». En cela, il contribue à déstigmatiser les individus et, au-delà, à favoriser leur intégration dans la communauté.

On pense aussi au soutien qui est offert en tout temps contribuant très certainement à apaiser les inquiétudes au moment même où elles se présentent et à anticiper les crises lors de moments difficiles. Il en est de même pour le programme d'aide financière dont jouissent les personnes qui intègrent le projet *Sherpa*; il est certain que celui-ci diminue de manière significative le stress de la vie quotidienne, auquel sont si sensibles les personnes vivant avec un problème de santé mentale.

Pour autant, il faut éviter de voir le projet *Sherpa* comme une solution « mur à mur ». Tous n'y sont pas heureux et tous n'ont pas encore trouvé la solution adaptée à leur situation. Cela dit, pour une très grande majorité de personnes qui y vivent, le projet *Sherpa* a fait une différence significative dans leur vie; il a été le tremplin nécessaire pour pouvoir enfin envisager une vie...après la maladie.