

Guérir par la lecture :

un projet de santé mentale fondé par une cliente à l'origine d'une collection de livres de développement personnel

Une nouvelle initiative en santé mentale aidera les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en leur donnant accès à des livres de traitement et de développement personnel dans l'espoir qu'ils trouvent la guérison dans leur cheminement à travers les aléas de la santé mentale, de la dépendance ou de la vie.

Le **Projet lire pour guérir** a été fondé par une cliente d'Horizon qui a éprouvé ce genre de problèmes et qui recevait le soutien des divers professionnels de l'équipe de Traitement des dépendances et de santé mentale d'Horizon. Elle a été inspirée à créer le projet grâce au soutien et à l'espoir qu'elle a découverts en lisant des livres thérapeutiques et de développement personnel durant ses traitements de syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

« Cette initiative est le résultat de la persévérance et du travail ardu de la fondatrice du projet, qui dit que les livres ont littéralement sauvé sa vie », a dit Jill LeBlanc-Farquharson, directrice des Services de traitement des dépendances et de santé mentale de la région de Moncton.

Le programme émane de la bibliothèque de l'espoir, une bibliothèque dirigée par des bénévoles des Services de traitement des dépendances et de santé mentale. Le programme offrait gratuitement des livres de développement personnel et thérapeutiques sur la santé mentale et les dépendances que les clients pouvaient emprunter. Le programme a reçu le Prix de mérite pour la santé communautaire de 2017 décerné par Horizon.

« Travailler avec nos patients, nos clients, nos familles et nos collectivités pour créer et maintenir des soins de qualité et sûrs est la priorité d'Horizon, et ce projet illustre à quel point le travail avec les clients qui utilisent le système de soins de santé peut améliorer ce dernier », a déclaré Jean Daigle, le vice-président des Affaires communautaires d'Horizon.

La collection compte plus de 1 300 livres sur la dépendance, l'anxiété, la dépression, la pleine conscience, le stress, le traumatisme et de nombreux autres sujets. De plus, la collection comprend des livres pour les aidants, les soignants et les membres de la famille afin de les aider à relever les nombreux défis.

Voici quelques-uns des livres offerts : *The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity*; *Tending Dandelions: Honest Meditations for Mothers with Addicted Children*; et *I Have a Question about Death: A Book for Children with Autism Spectrum Disorder or Other Special Needs*.

La créatrice du programme et les Services de traitement des dépendances et de santé mentale ont communiqué avec le Service des bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick (SBPNB) pour former un partenariat afin d'étendre le programme et d'ajouter des livres dans le vaste catalogue accessible du SBPNB.

Le SBPNB a accepté de former un partenariat avec le Réseau de santé Horizon et de travailler en collaboration afin d'améliorer les services aux Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en augmentant

la collection actuelle et les ressources pour mieux répondre aux besoins de ceux et celles qui cherchent à consulter des ressources sur les dépendances et les problèmes de santé mentale.

Le projet a ensuite reçu une subvention de 25 000 \$ de MindCare New Brunswick, un comité du Conseil d'administration de la Fondation de l'Hôpital régional de Saint John qui finance des programmes partout dans la province destinés à promouvoir le mieux-être mental et à donner des services aux personnes atteintes de maladies mentales.

Grâce à cette collaboration, tous les résidents du Nouveau-Brunswick possédant une carte du SBPNB ont accès sans frais à des livres papier, électroniques et sonores en anglais et en français. Les personnes ayant un handicap visuel ont elles aussi accès à des ressources.

La subvention a servi à acheter des livres imprimés pour la collection. On a utilisé d'autres moyens pour acheter des livres électroniques et des livres sonores.

Les livres du projet « Lire pour guérir » sont indiqués par un papillon dans le catalogue en ligne et sur le revers de la couverture à l'intérieur des livres.

« Le papillon violet est le symbole de l'espoir, de la transformation et de la guérison, et j'aimerais bien que ce logo devienne reconnu par les personnes qui ont besoin d'aide », a déclaré Jill.

De plus, les livres sur la santé mentale font partie d'une section spéciale du catalogue en ligne du SBPNB.

Il sera possible d'emprunter les livres des 63 bibliothèques publiques de la province et du catalogue en ligne du SBPNB et de les faire livrer par la poste.

Pour en savoir plus au sujet du projet, visitez le site horizonnb.ca/projetlirepourguerir.