

Conseils pour la défense des droits

1. Pour défendre efficacement une cause, il faut dans un premier temps être bien informé. Comme personne touchée par la schizophrénie, ou comme membre de la famille ou ami d'une personne souffrant de schizophrénie, vous connaissez déjà les effets de cette maladie. Votre expérience et votre connaissance font partie des meilleurs outils dont vous disposez pour la défense des droits.
2. Un autre point important dans le travail de la défense des droits est de bien comprendre l'ampleur du problème. Comme vous le savez, la schizophrénie touche une personne sur 100 ce qui représente à peu près 300 000 Canadiens. Selon une étude récente de l'Institut canadien d'information sur la santé, la durée moyenne d'hospitalisation des personnes souffrant de schizophrénie était six fois plus longue que dans les cas de dépression et de 33 fois plus que dans les cas de troubles anxieux (Services de santé mentale en milieu hospitalier au Canada, 2000-2001).
3. Précisez votre cause. Plusieurs sujets peuvent vous intéresser (par exemple, l'accès à la médication, la décriminalisation des personnes souffrant de maladie mentale), mais il est préférable d'établir avec votre député une communication ciblée.
4. Maintenant que vous êtes bien informé et que vous connaissez l'ampleur du problème, voici des moyens qui vous permettront de transmettre efficacement cette information aux représentants du gouvernement :
 - Rencontrer les représentants du gouvernement pour élargir vos relations et communiquer un message clé. Vous pouvez savoir qui est votre député en saisissant votre code postal sur : <http://www2.parl.gc.ca/Parlinfo/Compilations/HouseOfCommons/MemberByPostalCode.aspx?Menu=HOC&Language=F>
 - Si vous désirez communiquer avec votre gouvernement provincial, visitez le site Web http://canada.gc.ca/othergov/prov_e.html pour des informations supplémentaires sur votre député provincial.
 - Envoyez une lettre au ministère de la Santé ou de la Justice du gouvernement fédéral. Vous pouvez trouver les coordonnées au <http://www.parl.gc.ca>.
 - Appelez votre député et passez en revue votre cause principale. Si vous ne pouvez parler à votre député, laissez un message à son personnel. Assurez-vous de savoir ce que vous voulez dire, dites-le poliment et n'oubliez pas de laisser vos nom, adresse et numéro de téléphone.

Si vous parvenez à parler à votre député, soyez précis, convaincant et factuel. Tenez-vous-en à une conversation brève et assurez-vous de remercier votre représentant pour le temps qu'il vous a consacré. Enfin, faites un suivi de votre conversation dans une courte lettre qui rappellera vos messages-clés.

- Les lettres, soit par la poste, soit par courriel, sont des moyens d'une grande efficacité pour transmettre vos messages clés à votre député. Lorsque vous écrivez une lettre, assurez-vous que l'adresse est correcte, utilisez vos propres mots et votre expérience personnelle, précisez vos sujets et vos messages clés et n'oubliez pas les remerciements. Les lettres sont un excellent moyen de rendre politique l'expérience personnelle. Il est important que les politiciens connaissent les vrais visages de la schizophrénie et vous êtes la meilleure personne pour transmettre ce message. Pour des informations supplémentaires sur la façon de communiquer avec votre député, consultez ce document <http://www.vsr-trsb.net/publications/roundeng.pdf> (en anglais seulement)

- L'utilisation d'un média local est un autre moyen de défendre les droits des personnes et des familles touchées par la schizophrénie. Le journal, la télévision et la radio de votre localité peuvent être d'accord à produire un reportage sur votre expérience et traiter des questions clés. Encore une fois, il est important d'être clair et concis lorsque vous vous adressez aux médias. Soyez prêt à parler à un journaliste et souvenez-vous de vous en tenir à votre message clé. Vous pouvez aussi communiquer avec votre société provinciale ou la société canadienne pour des informations supplémentaires avant de parler aux médias.