

Fiche d'activité pour soutenir le principe *Partir des gens*

Le porteur de parole¹

Par cette activité toute simple, vous êtes invités à vous faire *Porteurs de la parole* des personnes salariées et membres qui fréquentent votre ressource en les interrogeant autour de la question :

Ma ressource alternative, c'est une porte ouverte sur...

Avant de débiter :

- Idéalement, vous serez deux. Concertez-vous pour déterminer qui mènera les entretiens et qui tentera de formuler par écrit les propos recueillis.
- Prévoyez un espace temps détendu, lors duquel les personnes présentes se sentiront disposées à échanger, sans se sentir coincées dans le temps.
- Affichez la question ***Ma ressource alternative, c'est une porte ouverte sur...*** de manière visible au moment de lancer l'activité. Évidemment d'autres questions peuvent être pensées pour aller chercher la parole des gens. L'important c'est de prendre en compte le processus.
- Abordez les personnes une à la fois. Les entretiens sont individuels, ils sont un moment d'échange privilégié entre vous, les Porteurs de parole, et chaque personne rencontrée.
- Au besoin, refaites l'activité à plusieurs reprises : en début de rencontre d'un comité de travail, d'un groupe d'échange, d'une réunion d'équipe ou du conseil d'administration, pendant la pause du dîner...Et même dans les périodes informelles d'accueil de la ressource!
- Attention : Il est important d'être bienveillantEs les uns avec les autres. Pour être des **Porteurs de parole**, on doit aussi être persuadé que l'autre peut et a le droit de penser ce qu'il pense. On est dans l'expression.

Pour bien mener l'entretien :

- Inviter chaque personne, individuellement, à répondre à la question.

¹ Source : Carrefour de ressourcement, participation et formation



Ex : Pour vous, la ressource est une porte ouverte sur quoi... À quoi vous invite-t-elle ?

- Ne pas s'arrêter à la première réponse des gens qui est souvent plus générale. Aller chercher l'expérience personnelle (récit autobiographique) pour essayer d'approfondir les idées exprimées. à

Ex : Avez-vous une expérience personnelle qui vous fait répondre ceci ? Une anecdote qui illustre bien ce que vous répondez ?

- Établir une discussion en disant aussi ce que vous-même avez répondu à la question sans tenter de convaincre la personne de quoique ce soit, simplement pour établir un réel échange.
- Votre rôle est de permettre l'expression des points de vue des personnes. Parfois, il faut creuser avec la personne pour faire surgir la richesse et les nuances de son point de vue.
- Ce qu'on veut attraper, ce sont des «perles» : une phrase, une anecdote, qui pourra être mise par écrit, qui ouvre une nouvelle perspective.
- On s'entend avec la personne sur le texte de «la perle à retenir» et on l'inscrit avec elle, en s'assurant qu'elle a validé la version finale.
- Sous le texte, on écrit le prénom et l'âge de la personne.

Et après ?

- Affichez les perles recueillies dans votre organisation.
- Acheminez-les au RRASMQ
- Diffuser ces paroles dans le cadre de projet de sensibilisation
- ...

Un exemple de dialogue « Porteur de paroles »

Porteur de parole : Dis-moi Annie, ta ressource alternative, c'est une porte ouverte sur...

Annie : Sur l'espoir!

Porteur de parole : Peux-tu me dire ce qu'est l'espoir pour toi?

Annie : L'espoir, c'est oser faire des choses qui nous impliquent, dont on ne connaît pas à l'avance les résultats. C'est faire parce que c'est juste même si ça n'est pas commun, même si c'est différent, même et surtout si je suis envahie par le doute. L'espoir est un acteur de changement.

Porteur de parole : As-tu vécu une anecdote en lien avec l'espoir dans ta ressource alternative?

Annie : Oui. Je me souviens d'un projet, qui était de débiter un groupe d'entendeurs de voix.

Porteur de parole : Tu veux me raconter un peu en quoi ce projet ouvrait une porte sur l'espoir?

Annie : Ça n'a pas été facile à mettre en place pour plusieurs raisons, mais quand ça a débuté, j'ai vraiment vu à quel point c'était indispensable pour les personnes. Certaines n'avaient jamais osé parler de ce qu'elles vivaient, elles sortaient d'un grand isolement et elles étaient émerveillées de voir que d'autres personnes vivaient les mêmes difficultés. C'était comme si elles arrivaient à la fin d'un voyage qu'elles n'avaient pas imaginé possible.

Porteur de parole : Qu'est-ce que tu as observé comme impacts pour les personnes qui ont participé?

Annie : J'ai vu ces personnes sortir peu à peu de la honte, de l'isolement et aussi de la peur du regard des autres y compris d'autres personnes vivant des difficultés en santé mentale. Peu à peu, j'ai vu leurs épaules se relever et dans leur regard j'ai vu que l'on pouvait vraiment changer des choses et faire de la place à des personnes qui avaient renoncé à en avoir une. Pour moi, c'est ça l'espoir.

Porteur de parole : Wow, ce que tu me livres là, c'est effectivement plein d'espoir! Et si on voulait résumer ta pensée en une phrase, tu dirais quoi?

Annie : Je dirais qu'il nous arrive parfois d'être découragé, et que peu importe ce que l'on peut nous dire : nous nous devons de rester fidèle à nous même, nous ne devons jamais renoncer à nos rêves. Et l'implication dans une ressource alternative y aide.

Porteur de parole : Merci Annie pour ce bel échange!

Quelques réponses du porteur de parole *Ma ressource alternative est une porte ouverte sur...*²



Un endroit pour grandir et prendre sa place, reconnaître que chaque être est unique et irremplaçable. Des moments d'écoutes et de partages, où on est traité avec humanité et dignité, la possibilité de retrouver l'équilibre et l'épanouissement.

Un espace où tous sont égaux, une place où on reconnaît mon potentiel et où on m'aide à l'exploiter. Un espace auquel je peux participer et où je peux m'accomplir. Une place où personne n'est jugé et où on peut s'améliorer.

La confiance, cela me permet de prendre ma place, d'évoluer et de m'épanouir.

Le non-jugement qui me permet de me sentir bien, je peux y être qui je suis, sans carapace.

L'espoir et la prévention de l'isolement! La ressource a été une étape importante pour moi. Elle m'a permis de gravir chaque marche de l'escalier une à la fois sans perdre espoir.

L'ouverture d'esprit pour me faire découvrir de nouvelles personnes et de briser certains de mes préjugés.

² 200 paroles de membres et d'intervenants des ressources alternatives ont été recueillies au printemps 2016 par le RRASMQ dans le cadre de la démarche de ressourcement *Se donner du souffle!*