

## Fiche d'activité pour soutenir le principe *Prendre conscience*

### Prendre conscience et développer notre éventail de pratiques!<sup>1</sup>

#### Objectifs

- ⊕ Réaliser que les besoins non comblés découlent de droits bafoués;
- ⊕ Observer l'équilibre entre les pratiques thérapeutiques, psychosociales et sociopolitiques.

#### Consignes

- ⊕ Réunissez des personnes salariées et membres à l'occasion d'une AGA, d'un CA, d'une rencontre pour établir le calendrier des activités.
- ⊕ Lisez la mise en contexte à haute voix.
- ⊕ Distribuez l'exercice individuel et accordez environ 15 minutes pour y répondre. Vous pouvez lire les questions à haute voix au préalable. Vous pouvez aussi inviter les membres à y répondre en petit groupe de deux ou trois.
- ⊕ Par la suite, en grand groupe, échangez vos réponses et identifiez ce qui se dégage de commun et les apprentissages pour la ressource.

#### Mise en contexte à lire à haute voix

*Les personnes qui arrivent dans nos ressources sont à la recherche de quelque chose. Souvent, elles veulent que cesse leur souffrance, elles cherchent à ressentir un mieux-être. Elles expriment ainsi des besoins non comblés. Ces besoins découlent souvent de droits bafoués.*

*Alors que la souffrance exprimée appelle une réponse empathique, les droits bafoués nécessitent plutôt une réponse revendicatrice/politique; un changement social doit être opéré pour que les causes de la souffrance ressentie individuellement cessent.*

*Les pratiques de la ressource (activités, services, vie associative, sensibilisation, mobilisation, etc.) sont autant de réponses à ces besoins non comblés et à ces droits bafoués. Elles sont de nature variée: pratiques individuelles, de groupe, thérapeutiques, services, psychosociales, sociopolitiques...*

---

<sup>1</sup> Source: Carrefour de participation, ressourcement et formation



## Exercice individuel ou en petits groupes

**1. Décrivez une situation souffrante ou une quête de mieux-être avec laquelle les personnes arrivent souvent dans votre ressource.**

*Par exemple : Je suis arrivé à la ressource parce que je n'allais pas bien. Ma médication était si forte que je dormais tout le temps et je n'arrivais plus à fonctionner, même pour mes activités de vie quotidienne...*

---

---

---

---

**2. De quels besoins non comblés cela témoigne-t-il?**

*Par exemple : J'avais besoin de reprendre du pouvoir sur ma vie pour fonctionner plus normalement. J'avais besoin de retrouver mon autonomie et d'un ajustement plus adéquat de ma médication. J'avais besoin de soutien et d'encouragements pour en parler avec mon médecin. J'avais besoin de briser mon isolement et de me sentir validé dans mon vécu...*

---

---

---

**3. Quelles réponses (services, pratiques, activités...) votre ressource apporte-t-elle à ces besoins?**

*Par exemple : L'accueil, l'écoute, l'entraide, les rencontres de groupe et l'atelier d'autogestion de la médication, les ateliers d'information sur les droits dans le réseau de la santé, la documentation remise, les activités de sensibilisation aux préjugés face à la santé mentale, le comité mobilisation...*

---

---

---

**4. Quelles valeurs portées par votre ressource motivent ces réponses?**

*Par exemple : Empathie, entraide, accueil de la personne globale, inclusion, respect, égalité, esprit critique, empowerment.*

---

---

**5. Derrière ces besoins, y a-t-il des droits non respectés?**

*Par exemple : Droit d'être consulté pour mon traitement médical, droit à l'information, droit de refus, droit d'expression, droit d'être reconnu, droit de m'épanouir et de me réaliser, droit de recevoir de l'aide et d'appartenir à un groupe, une communauté...*

---

---

---

---

**6. Ce non-respect des droits de la personne entraîne-t-il des conséquences sur sa capacité à exercer pleinement d'autres droits fondamentaux? (voir liste des droits fondamentaux) Lesquels?**

*Par exemple : son droit à la santé, à un travail, à un niveau de vie décent, à un logement, au repos et au loisir, à la participation à la vie citoyenne...*

---

---

---

---

**7. Quelles réponses votre ressource apporte-t-elle ou pourrait-elle apporter pour que cesse la situation d'injustice subie quand plusieurs personnes arrivent avec la même souffrance, les mêmes besoins non comblés, les mêmes droits bafoués ?**

*Par exemple : Soutien aux personnes dans la revendication de leurs droits et dans un processus de plainte, représentations pour faire changer des lois, des règlements, des politiques, diffusion de matériel informatif critique, promotion d'un discours et de pratiques alternatives relativement à la santé mentale, lutte à la pauvreté et aux préjugés...*

---

---

---

---

## 8. Quelles valeurs motivent ces réponses?

*Par exemple : Empathie, entraide, accueil de la personne globale, respect, égalité, esprit critique, justice, empowerment...*

---

---

---

---

## 9. Est-ce que les réponses que votre ressource apporte aux besoins et celles que votre ressource apporte aux droits sont en relation ? Sont-elles motivées par les mêmes valeurs?

---

---

---

---

## Plénière et exercice

- ⊕ Inviter les personnes ou les petites équipes à partager le fruit de leur réflexion.
- ⊕ Ensemble, inscrivez les réponses données aux questions 3 et 7 sur des bandelettes de couleur.
  - Utiliser des tons de bleu pour les pratiques dans lesquelles on accueille, apaise, on s'entraide personnellement, on se reconforte, on fait du bien
  - Utiliser des tons de jaune pour les pratiques qui canalisent l'indignation et vise à obtenir un changement social
  - Utiliser des tons de vert pour les pratiques qui nourrissent les deux pôles en même temps.
- ⊕ Relier les bandelettes ensemble de manière à former un éventail de vos pratiques.
- ⊕ Demandez-vous ce que vous en reprenez et si cela vous permet d'envisager de nouvelles pistes pour la ressource.