



## Se donner du souffle!

Démarche dynamique et collective pour la transformation sociale



Poursuite la phase 2

**Nos façons de faire alternatives, des occasions pour prendre conscience**

Titre de l'activité : **Au quotidien... je... tu... nous!**

**Du 29 janvier au 20 avril 2018**

### Mise en contexte :

Pour approfondir le principe d'éducation populaire autonome «prendre conscience» nous vous proposons cette activité de groupe!

À chaque semaine et durant 12 semaines, vous aurez une «**phrase à compléter**» avec les personnes membres de votre ressource. Chaque phrase porte sur un aspect de la vie des personnes. Les échanges que vous ferez, nous permettrons de dresser un portrait de la diversité des situations, de l'existence de torts subis et de l'atteinte à certains droits des personnes au Québec relativement à la santé mentale.

Il n'est pas obligatoire de réaliser l'ensemble des 12 semaines d'activité. Vous pouvez adapter l'activité en fonction de votre réalité et de l'intérêt des personnes. Par exemple, vous pourriez déterminer ensemble le nombre de rencontres, leur étalement et choisir les phrases à discuter. Plus nous aurons de matériel récolté à travers le Québec, plus nous irons loin avec la démarche Se donner du souffle!

**Pour un aperçu du déroulement de l'activité, visionner cette petite capsule :**

<http://bit.ly/phrasesRRASMQ>

### Objectifs de l'activité :

- **Partir des gens**, de l'expérience vécue en lien avec la santé mentale.
- **Prendre conscience** tous ensemble (ressource alternative, regroupement) de la diversité des situations, de l'existence de torts subis et de l'atteinte à certains droits.
- Consolider le sentiment d'appartenance et la solidarité en cultivant le plaisir et l'indignation et en **dynamisant notre engagement social**.
- Identifier des thèmes sur lesquels exercer notre vision critique.

## Pour un groupe de 3 personnes ou plus

**Durée approximative :** 30 minutes ou plus par semaine

### Matériel :

- Un grand tableau ou une grande feuille de papier (au moins 1 mètre par 2 mètres)
- Des crayons feutres de couleurs **NOIR**, **BLEU**, **ROUGE**, **VERT**
- Un appareil photo

**Préparation :** Écrire la phrase à compléter de la semaine ou celle choisie, en gros et en **NOIR** au centre d'un grand tableau.

### Déroulement

**Étape 1** - Pour établir le climat de confiance, prenez le temps de présenter et de discuter des objectifs de l'activité. Rappeler que la participation est volontaire, qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, qu'on ne recherche pas le consensus. L'important c'est d'accueillir les anecdotes de chacun dans le respect de leur vécu et de favoriser la solidarité du groupe.

**Étape 2** - Individuellement, chaque personne complète la phrase à sa manière, par écrit en **BLEU** sur le tableau (la personne peut aussi le faire oralement et quelqu'un note pour elle). Lorsque le groupe a terminé, les personnes qui le souhaitent peuvent exprimer plus en détail au groupe ce qu'ils vivent en lien avec la situation posée.

**Étape 3** - Ensuite, tout le groupe peut renchérir et ajouter des commentaires solidaires (des réactions, des questions, des émotions, etc) ou des dessins en **ROUGE** sur le tableau.

### Suggestion

Avant l'activité, comme animateurs ou animatrices, il peut être pertinent de s'appropriier la fiche d'activité «Les défis de pouvoir s'exprimer» et s'il y a lieu de proposer au groupe de la faire. Cette activité permet aux personnes d'échanger sur les causes des difficultés d'expression et trouver des façons de les contourner.

La fiche est disponible dans votre cartable Se donner du souffle à la section «partir des gens » ou encore sur le site [www.rrasmq.com/sedonnerdusouffle](http://www.rrasmq.com/sedonnerdusouffle)

Note d'animation : si un récit d'injustice est exprimé fortement, vous pouvez inviter la personne à l'écrire (ou l'aider au besoin). Ce récit peut être rapporté sur le site [jaiunhistoire.com](http://jaiunhistoire.com). Vous pourriez aussi le travailler avec la méthodologie des intelligences citoyennes que nous avons vu à Jouvence (un guide d'animation vous a été envoyé et est disponible sur le site [www.rrasmq.com/sedonnerdusouffle](http://www.rrasmq.com/sedonnerdusouffle))

**Étape 4-** Relire à haute voix tout ce qui a été noté et nommer ensemble les droits qui se trouvent bafoués ou qui sont menacés par les situations mises en commun. Noter les réponses du groupe en **VERT**.

**Étape 5-** Prendre une photo du résultat et l'envoyer au RRASMQ par courriel à [mathilde@rrasmq.com](mailto:mathilde@rrasmq.com). Assurez-vous que tout soit lisible. Autrement, retranscrire et envoyer un fichier word, en plus de la photo.

**Étape 6-** Laisser votre réalisation bien en vue dans votre ressource, ainsi de nouvelles personnes pourront participer au courant de la semaine!

### **Variantes possibles pour les groupes qui veulent aller plus loin ou faire différent:**

- Variante de l'étape 2 : Création d'une fresque. Étaler un grand papier au sol, procéder de la même façon mais en utilisant de la gouache et des feutres.
- Variante de l'étape 2: Les personnes complètent la phrase sur un papier anonymement. Ensuite, les phrases sont mises dans un bol, pigées et lues devant le groupe. Une personne retranscrit sur le tableau. Cette variante permet plus de liberté de parole car elle préserve l'anonymat. De plus, lorsque sa phrase est lue par un autre, cela lui donne un caractère plus collectif.
- Variante de l'étape 3 : À partir des phrases complétées du groupe, animer une activité d'improvisation théâtrale.
- Variante de l'étape 4 : tous ensemble nous crions les phrases complétées et les commentaires. Cette variante accentue l'indignation et la solidarité du groupe.
- Variante de l'étape 4 : à partir des images fortes, des phrases et des commentaires au tableau, le groupe peut réaliser une ou deux affiches de sensibilisation et de dénonciation.
- Autres variantes possibles de l'étape 4 : exprimer les injustices via des chorégraphies, un sketch, un roman photo, une petite vidéo, une déclaration incluant des exigences de changement.

**N'oubliez pas de nous envoyer ou de nous parler de vos créations!**

À : [mathilde@rrasmq.com](mailto:mathilde@rrasmq.com)

## Phrases à compléter (1 par semaine)

1. *Dans ma communauté, mon voisinage, ce que je vis c'est...*
2. *Face au fonctionnement du système de santé, je...*
3. *Dans mes relations personnelles et familiales, ce que je vis c'est...*
4. *Devant le psychiatre, je...*
5. *Après le diagnostic, ce qui change c'est...*
6. *Quand je veux remettre en question ou refuser des soins de santé, ce que je vis c'est...*
7. *Face au marché de l'emploi, je...*
8. *Devant les personnes en situation de pouvoir (juge, policier, agent d'aide sociale...), je...*
9. *Face à la médication, je...*
10. *Avoir accès aux services et aux soins de santé, pour moi c'est ...*
11. *Face aux ordonnances de traitement, je...*
12. *Une phrase à votre choix!*

Pour permettre une participation libre tout au long de la semaine... voici une  
affichette pour se rappeler les consignes d'utilisation des couleurs

### Activité «Au quotidien, je... tu... nous!»

À partir de la phrase écrite en en NOIR sur le tableau...

Utilise un crayon feutre BLEU pour compléter cette phrase à partir de ton vécu  
personnel.

Utilise un crayon feutre ROUGE pour renchérir et ajouter des commentaires  
solidaires (des réactions, des questions, des émotions, etc.) ou des dessins en lien  
avec les expériences des autres.

Utilise un crayon feutre VERT pour identifier les droits qui se trouvent bafoués ou  
qui sont menacés par les situations mises en commun.

