

ATELIER DE RÉFLEXION ET PARTAGE SUR LE POUVOIR D'AGIR EN SANTÉ MENTALE

Cet atelier d'éducation populaire est à votre disposition dans le cadre du Mois de la parole collective en santé mentale 2024-2025. Un sondage a été fait pour savoir quel serait le thème de cette édition et les gens ont choisi en grande majorité "Le pouvoir d'agir".

Nous prévoyons que la première année consacrée à ce thème serve à sonder les personnes sur leur compréhension du thème et la façon dont elles le vivent dans la vie en général. La deuxième année servira à présenter les résultats des consultations et à en tirer des conclusions et des enseignements.

Présentation de l'atelier - durée : 2h30

1. **Accueil**30 min
2. **Question 1** : la perte de pouvoir individuel.....20 min
3. **Question 2** : la reprise de pouvoir individuel.....20 min
4. **PAUSE**15 min
5. **Introduction au pouvoir d'agir collectif**10 min
6. **Question 3** : la perte de pouvoir collectif.....20 min
7. **Question 4** : la reprise de pouvoir collectif.....20 min
8. **Conclusion**.....15 min

Indications pour les animateurs

Matériel requis :

- En présentiel :
 - les 4 flèches à coller sur le mur
 - le livret d'accompagnement (imprimer en format livret et plier en 2 - cela prend 2 feuilles 8.5X11)
 - des post-it en masse!
 - des crayons
 - un projecteur et écran pour ceux qui désirent être accompagnés par le **Power Point**
- En ligne :
 - les liens pour les Jamboards prêts à être partagés
 - le lien pour le livret d'accompagnement

Contenu de l'atelier en général

Il y a quatre (4) questions. Les questions sont en deux temps : 10 minutes de réflexion et d'écriture, 10 minutes de partage.

Niveau individuel

Le but est de voir, d'abord à un niveau individuel, si les participant.es ont le sentiment de perdre du pouvoir en raison de leur problème de santé mentale. Ensuite, toujours au niveau individuel, nous allons voir ce qui les a aidé.es à reprendre du pouvoir sur leur vie.

Niveau collectif

Dans un deuxième temps, nous allons aborder la perte et reprise du pouvoir au niveau collectif. Puisque le concept de pouvoir collectif peut être moins intuitif pour les personnes, nous proposons d'introduire le concept à l'aide d'exemples de groupes ayant repris du pouvoir. Ce niveau collectif du pouvoir peut amener les participant.es à envisager l'influence de la stigmatisation, des politiques, des valeurs de la société, des structures de participation citoyenne, etc.

	Pouvoir individuel	Pouvoir collectif
Perte de pouvoir	Question 1	Question 3
Reprise de pouvoir	Question 2	Question 4

Pour les 4 questions, nous prévoyons un temps de réflexion et un temps de partage :

10 minutes pour réfléchir, écrire et afficher ses idées,

10 minutes pour partager les idées en plénière, pour celles et ceux qui le désirent.

Nous fournissons un **livret d'accompagnement** dont les pages 2-3 servent d'introduction au pouvoir d'agir collectif et que les participants peuvent garder pour approfondir le sujet.



En présentiel

Si vous donnez l'atelier en présentiel, nous vous proposons d'utiliser des Post-it à coller sur les murs pour un atelier qui bouge un peu plus.

Imprimez les 4 flèches en annexe et collez-les à des endroits différents des murs. À chaque question, les participant.es pourront coller leurs réponses autour de la flèche correspondante.

IMPORTANT!!!

Pour contribuer au Mois de la parole collective, envoyez les photos des réponses des participants ou encore vos propres notes à : representation@agidd.org. Nous tiendrons compte de vos réponses dans l'analyse des résultats!

En ligne

L'atelier en Zoom utilise les Jamboard de Google. C'est un tableau dans lequel les participant.es peuvent coller des "Post-It" virtuels.

Voici les liens pour les Jamboards de chaque question :

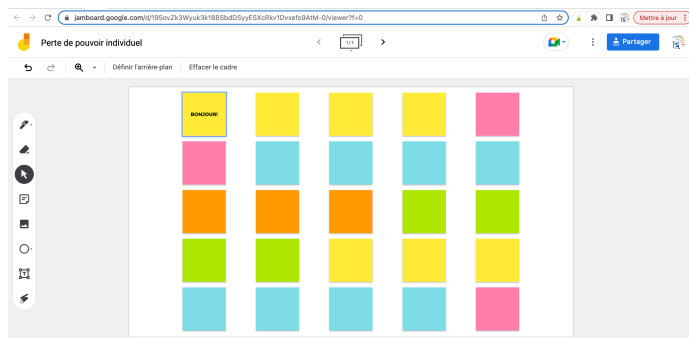
[Introduction](#)

[Question 1 - perte de pouvoir individuel](#)

[Question 2 - reprise de pouvoir individuel](#)

[Question 3 - perte de pouvoir collectif](#)

[Question 4 - reprise de pouvoir collectif](#)



Nous fournissons également un Power Point avec les grands moments de la présentation.

Pas besoin de nous communiquer les réponses des participants, nous les verrons sur le Jamboard et nous en tiendrons compte lors de l'analyse des réponses en vue du Mois de la parole collective 2025!



ACCUEIL

1. Tout le monde prend ½ minute pour se présenter et dire de quel organisme il vient.
2. Présentation brève du déroulement de l'atelier.
3. Table ronde : le pouvoir d'agir, ça vous dit quoi?
 - a. Cette question vise à entrer tranquillement dans le sujet, à partir de nos connaissances actuelles et de voir, instinctivement, ce que ça veut dire pour nous.

AU NIVEAU INDIVIDUEL...

QUESTION 1 : Perte de pouvoir individuel

Est-ce que le fait d'avoir des problèmes de santé mentale vous a donné le sentiment de perdre du pouvoir sur votre vie? À quels niveaux?

1- Écrire les réponses sur un post-it et les coller à côté de la flèche ou les écrire dans le Jamboard (10 minutes).

2- Faire un retour en groupe (10 minutes)



QUESTION 2 : Reprise du pouvoir individuel

Quels moyens avez-vous développés afin de regagner du pouvoir? Qu'est-ce qui vous a aidé dans votre environnement, dans la société, dans votre entourage? Quelles compétences personnelles avez-vous acquises?

1- Écrire les réponses sur un post-it et les coller à côté de la flèche ou les écrire dans le Jamboard (10 minutes).

2- Faire un retour en groupe (10 minutes)

Introduction au pouvoir d'agir au niveau collectif.

Utiliser le livret d'accompagnement pour l'atelier afin d'introduire le pouvoir d'agir collectif. Les participant.es peuvent conserver le livret et lire le reste à la maison.

- Proposer à un.e participant.e de lire la page 2.
- Proposer à un.e participant.e de lire le premier paragraphe de la page 3.
- Proposer à un.e participant.e de lire les exemples de la page 3.
- Proposer de répondre aux prochaines questions en ayant en tête :
 - le fait que nous faisons partie d'une communauté ayant des préoccupations communes,
 - la société qui nous entoure, les institutions, les valeurs dominantes.

QUESTION 3 : perte du pouvoir collectif

Qu'est-ce qui, en tant que groupe de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, nous fait perdre du pouvoir?

1- Écrire les réponses sur un post-it et les coller à côté de la flèche ou les écrire dans le Jamboard (10 minutes).

2- Faire un partage en groupe (10 minutes)



QUESTION 4 : Reprise du pouvoir collectif

Qu'est-ce qui existe dans la société pour nous aider à reprendre du collectivement? De quoi aurait-on besoin de plus? Qu'est-ce qui a un effet protecteur pour notre groupe?

1- Écrire les réponses sur un post-it et les coller à côté de la flèche ou les écrire dans le Jamboard (10 minutes).

2- Faire un partage en groupe (10 minutes)

CONCLUSION

En plénière

Est-ce que votre perception de ce qu'est le pouvoir d'agir a changé entre le début de l'atelier et maintenant?

Avez-vous découvert que vous avez plus ou moins de pouvoir que vous ne le pensiez au début de l'atelier?

Est-ce que vous aimeriez en savoir encore plus sur le pouvoir d'agir? Aimeriez-vous avoir plus de moyens concrets pour l'augmenter?