

MOIS DE LA **PAROLE COLLECTIVE** EN SANTÉ MENTALE

SEPTEMBRE 2024



NOTRE POUVOIR D'AGIR

Livret d'accompagnement pour l'atelier
de réflexion et de partage sur le
pouvoir d'agir en santé mentale



Qu'est-ce qui nous rassemble?

Quel vécu a-t-on en commun?

Quelles difficultés traverse-t-on?

Pour découvrir notre pouvoir d'agir collectif, nous devons d'abord prendre conscience que nous faisons **partie d'une communauté avec des préoccupations et intérêts communs.**

En tant que personnes ayant utilisé des services en santé mentale, nous partageons cette expérience des services et pouvons la mettre en commun.



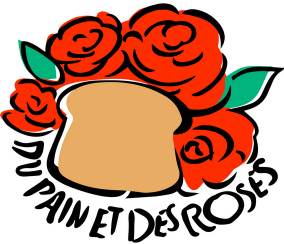
LE POUVOIR D'AGIR COLLECTIF

Ensuite, pensons à la société qui nous entoure.

- Quelle est la place que l'on nous accorde?
- Avons-nous la possibilité de mettre nos expériences en commun?
- Quelles sont les valeurs de la société venant encourager la prise de pouvoir et celles entravant la prise de pouvoir?
- De quelles façons est-il possible d'agir collectivement?

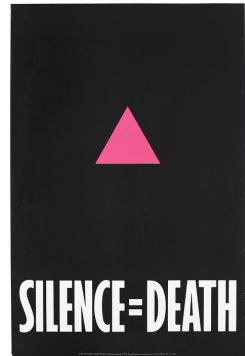


Voici, pour nous inspirer, des exemples de groupes ayant exercé leur pouvoir d'agir collectif :



La marche Du Pain et des roses, en 1995, pour dénoncer la pauvreté des femmes. La marche de 10 jours a traversé la province et a permis de mieux faire connaître le mouvement féministe. Ce fut un événement très marquant au Québec.

ACT UP (Aids coalition to unleash power / Coalition contre le sida pour libérer le pouvoir) est un mouvement né à New York et devenu international. Il a été très actif dans la lutte pour un meilleur accès aux soins, aux médicaments et dans la lutte à la stigmatisation.



**IDLE
NO
MORE**

Idle no more (Jamais plus l'inaction) est un mouvement canadien de reprise de pouvoir des peuples autochtones, notamment en matière de souveraineté, d'inégalités sociales et d'environnement.

Les cinq temps de la parole des personnes utilisatrices

Période	Type de vie associative et collective	Comment on parle
Période asilaire	Isolement	Le cri Le silence La parole La trahison
Années 60	Isolement Retour progressif du <i>fou</i> dans la communauté	Le soliloque et l'écriture en solitaire : un <i>fou</i> a crié au secours
Années 70-80	Début d'une vie associative dans les groupes d'entraide - 1973 : création des comités de bénéficiaires dans les CHSLD	Parler au « je »
Années 90-2005	Premières expériences de participation Création des comités d'usagers (1990)	Parler de son expérience aux autres : témoigner
Années 2005 à aujourd'hui	Intégration des personnes utilisatrices dans les lieux de discussion sur les services	Parler en tant qu'expert d'expériences, parler au « je » Les enjeux de la parole au « nous » sont désormais fixés

Source : Clément, Michèle (dir.), Espace pluriel : santé mentale et participation publique (p. 47-48). Montréal : Santé mentale et société, coll.

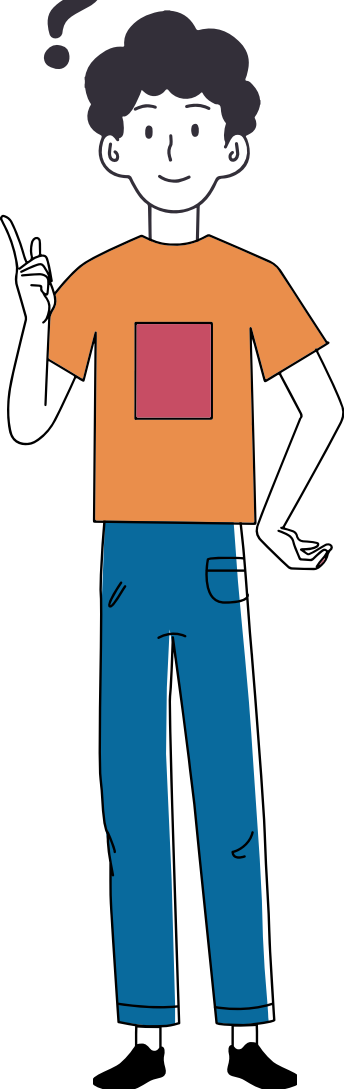


de services en santé mentale

De quoi on parle	À qui on parle	Avec quel effet
Le déraisonnable et l'absurde	L'absence d'interlocuteur	L'impasse de la communication et du langage
La dénonciation des conditions de vie des malades dans les asiles	L'ensemble de la société et les représentants politiques	On parle du <i>fou</i> , mais on ne parle pas avec le <i>fou</i>
Dire la souffrance S'entraider Retrouver le sens de sa vie	Parler « entre nous »	Le <i>fou</i> est encore bien plus parlé qu'il ne parle lui-même
Raconter l'intolérable, l'inadmissible, l'inconcevable de l'hospitalisation psychiatrique	On parle aux différents acteurs du champ de la santé mentale	Une écoute sans dialogue
Dire la connaissance que l'on a des services (point de vue de l'intérieur)	On parle aux différents acteurs du champ de la santé mentale, mais aussi au MSSS, aux CISSS et CIUSSS	Le début d'un dialogue

Pour aller plus loin...

?



<https://bit.ly/laderivedesmots>

Pour une pratique en santé mentale basée sur l'exercice des droits et l'appropriation du pouvoir. De l'advocacy au rétablissement, la dérive des mots. Un guide critique des mots qui rendent impuissants ou qui donnent du pouvoir.



<https://bit.ly/pouvoirfou>

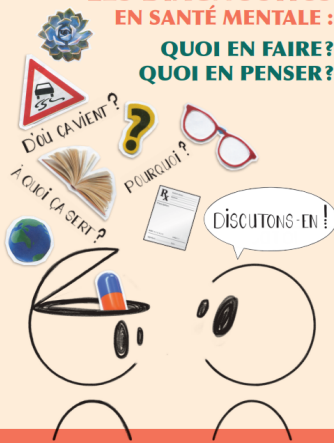
Paroles et parcours d'un pouvoir fou, Guide pour une réflexion et un dialogue sur l'appropriation du pouvoir individuel et collectif des personnes utilisatrices de services en santé mentale. Parce qu'on a un pouvoir fou à découvrir!

Sources :

- idlenomore.ca
- Logo du Pain et des roses : Par inconnu — Dossier de presse, marque déposée, <https://fr.wikipedia.org/w/index.php?curid=12147785>



LES DIAGNOSTICS EN SANTÉ MENTALE : QUOI EN FAIRE? QUOI EN PENSER?



Que savons-nous de l'approche diagnostique en santé mentale?
Quelles sont les autres manières de penser?

Que vivent les personnes qui reçoivent un diagnostic?

Voici un jeu questionnaire pour en apprendre davantage!

Disponible au www.raamq.com

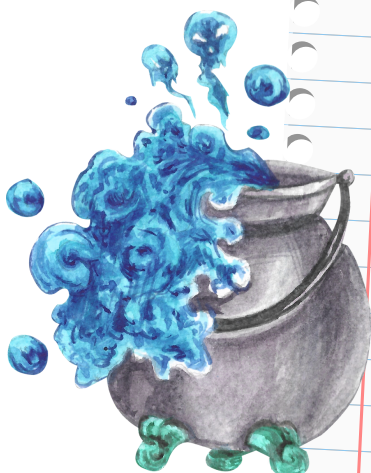


Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

Les diagnostics en santé mentale :
Quoi en faire? Quoi en penser?
Un jeu pour apprendre et réfléchir à
ces questions, seul ou en groupe!



[https://bit.ly/
questiondiagnostic](https://bit.ly/questiondiagnostic)



Recette de la participation réussie

ingrédients

- Une part de soutien de la communauté.
- Une part de volonté des décideurs.
- Une part de citoyennes et citoyens motivé·e·s.

préparation

- Bien mélanger afin que tous les ingrédients soient bien liés les uns aux autres.
- Laisser reposer pour donner le temps de levée nécessaire.
- Recommencer à volonté!

MOIS DE LA PAROLE COLLECTIVE EN SANTÉ MENTALE

SEPTEMBRE 2024

Pour s'informer ou pour participer au Mois de la parole collective en santé mentale :

www.parolecollective.org/2024

www.facebook.com/MoisParoleCollectiveSM

representation@agidd.org



Le Mois de la parole collective en santé mentale en bref

Un mois pour promouvoir la parole collective et célébrer
les personnes qui s'impliquent dans le mouvement!

Un journal est publié en septembre,
Des activités en ligne sont offertes,

Et encore plus... Faisons rayonner notre parole!