

# Activité: Ensemble on cause des causes!

Activité préparatoire au 10 du 10 2017  
Contenu extrait du site [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com) du RRASMQ

**"J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie?"**

Aujourd'hui plus que jamais, il nous semble impératif de réfléchir aux causes sociales qui participent à notre souffrance psychologique. Il est important de se pencher sur les conditions de vie qui nous fragilisent et/ou nous rendent malades. Bon nombre de recherches tendent à prouver que les déterminants sociaux contribuent à notre équilibre ou à l'inverse, à nos fragilités. Pourtant, la société continue à opter d'abord des réponses biologiques à la souffrance. Pourquoi?

## **L'Activité préparatoire**

Le RRASMQ vous invite à animer dans votre ressource et avec vos membres, entre mai et octobre 2017, un atelier qui vise à réfléchir aux causes multiples des souffrances psychiques et à identifier des espaces d'action collective pour agir sur ces causes. Nous espérons que cette activité permettra à vos membres de prendre la parole sur ces enjeux, et de les mettre en mouvement vers la Journée de l'Alternative en santé mentale qui se tiendra le 10 octobre prochain.

## **La Journée de l'Alternative en santé mentale**

Cette Journée, organisée et tenue par les membres du Regroupement à chaque 10 octobre, vise à faire connaître la vision alternative en santé mentale afin d'emmener un discours autre que le discours biomédical dominant. Elle permet également de faire connaître les pratiques alternatives existant dans les communautés. Dans un monde où on fait porter aux individus le fardeau de leur santé mentale, il est essentiel de proposer une vision collective qui aborde les causes sociales des problèmes de santé mentale et qui trace la voie à des actions collectives pour changer les choses!

La thématique «J'ai une histoire, pourquoi en faire une maladie?» invite à faire entendre les histoires de vie des personnes, leurs parcours, leurs difficultés mais également leur grande force! C'est aussi une invitation à une action gouvernementale sur les déterminants sociaux de la santé : pauvreté, exclusion, violence, conditions de logement, conditions de travail, accès à l'éducation, accès à une alimentation suffisante, transport accessible, etc.

**Ensemble, on peut agir pour favoriser une meilleure santé mentale  
de tous les citoyens et citoyennes!**

# Guide pour les animateurs/animateuses

## Activité : Ensemble on cause des causes!

### DURÉE DE L'ACTIVITÉ

- Environ 3 heures

### MATÉRIEL

- Grand tableau ou calepin géant (flipchart)
- Craie ou crayons marqueurs de différentes couleurs
- Copies pour tous de la définition de la santé mentale selon l'OMS (annexe 1)
- Copies pour tous de la fiche : Les déterminants sociaux de la santé (annexe 2)
- Consignes et matériel pour les activités de la deuxième partie (voir annexes 3 et 4)

### APERÇU DU DÉROULEMENT

DURÉE	ACTIVITÉ
15 minutes	Introduction
15 minutes	Exercice : Qu'est-ce que le bien-être? De quoi cela dépend?
25 minutes	Exercice : Quand ça va pas ou que ça va moins bien, quand on est dans le mal être ou qu'on vit un problème de santé mentale : ça dépend de quoi?
20 minutes	Expliquer les problèmes de santé mentale
30 minutes	Quels sont les déterminants sociaux de la santé?
15 minutes	PAUSE
45 minutes	Choix entre deux activités <ul style="list-style-type: none"><li>• Un pas en avant</li><li>• Histoire personnelle, prescription sociale</li></ul>

### 1- INTRODUCTION (15 MINUTES)

a) Tour de table de présentation | 10 minutes

- *Inviter les participants/participantes à se présenter et dire leurs attentes face à cet atelier. Vous pouvez aussi les inviter à nommer un intérêt ou une passion dans la vie qui fait du bien à leur santé mentale.*

b) Présentation des objectifs et du déroulement de l'atelier | 5 minutes

- *Le but de l'atelier est de réfléchir ensemble aux différentes causes des souffrances psychiques et à identifier des actions collectives pour agir sur ces causes;*
- *Différents exercices interactifs vous seront proposés et votre participation est la bienvenue!*

## **2- EXERCICE QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE? DE QUOI CELA DÉPEND? (15 MINUTES)**

- *Écrire le mot «Bien-être» au centre du tableau avec un marqueur de couleur bleu ou vert*
- *Ensuite, demandez au groupe de décrire ce qu'est le bien-être pour eux.*
- *Aller plus loin en demandant ce qui favorise le bien-être, selon eux.*
- *Faire ressortir des éléments ou facteurs (personnels, sociaux, culturels, etc.) qui agissent sur notre bien-être.*
- *Écrire les mots-clés tout autour du mot central*
- *Faire ressortir le caractère subjectif de la notion de bien-être ou de santé mentale. Il n'y a pas de recette, c'est différent pour chacun, d'où l'importance d'avoir accès à des alternatives!*

## **3- QUAND ÇA VA PAS OU QUE ÇA VA MOINS BIEN, QUAND ON EST DANS LE MAL ÊTRE OU QU'ON VIT UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE : ÇA DÉPEND DE QUOI? (25 MINUTES)**

- *Posez la question : «Qu'est ce qui nuit au bien-être ?»*
- *Notez les réponses avec un marqueur de couleur rouge.*
- *Une fois que le groupe a terminé de donner ses idées, demandez au groupe :*
  - *Parmi ces éléments, qu'est-ce qui relève seulement du choix de la personne (ex. méditer 5 minutes, chanter dans sa douche, avoir un animal)?*
  - *Parmi ces éléments, qu'est-ce qui relève de l'organisation de la société ? (ex. avoir des logements accessibles et salubres, des soins de santé gratuits, l'éducation gratuite, que la violence faite aux enfants soit condamnée socialement, etc.)*
  - *Est-ce que les éléments inscrits par les participant.e.s sont plutôt individuels ou collectifs?*
- *Faire le constat qu'il y a autant des facteurs individuels que des facteurs sociaux qui influencent notre bien-être ou mal être.*

- *Distribuez la définition de la santé mentale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)*

« Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer. »

- *Demandez aux participants ce qu'ils pensent de cette définition.*
- *Demandez-leur s'ils trouvent que la vision de la santé mentale présentée par l'OMS parle de l'influence des facteurs sociaux?*
- *Avec cette définition, on peut penser que plus souvent, quand ça va ou que ça va moins bien, le focus est mis sur la responsabilité de la personne et non sur la société.*

#### 4- EXPLIQUER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE (20 MINUTES)

Cette étape sert à introduire les participants aux diverses hypothèses de la santé mentale, pour démontrer qu'il n'existe pas qu'une seule «bonne explication» aux troubles de santé mentale.

- *Introduisez le sujet en demandant au groupe :*
  - *Saviez-vous qu'il existe plusieurs explications / manières de concevoir les problèmes de santé mentale? On parle d'hypothèses. (Référez-vous à l'encadré pour définir le mot «hypothèse» au besoin)*
- *Qu'est-ce que l'hypothèse biomédicale, selon vous? Quelles sont les causes et les solutions proposées par les tenants de cette explication?*
- *Qu'est-ce que l'hypothèse psychosociale selon vous? Quelles sont les causes et les solutions proposées par les tenants de cette explication?*

#### Complément d'information /extrait du site web [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com)

De nombreuses hypothèses se confrontent lorsque vient le temps d'expliquer les causes des problèmes de santé mentale. En guise d'exemple, comment expliquer la hausse fulgurante de la dépression dans nos sociétés occidentales ?

**L'hypothèse biomédicale:** face à la dépression, l'hypothèse biomédicale expliquera que les personnes souffrent, de plus en plus, d'un déficit de sérotonine qui entraîne les symptômes dépressifs. Face à ce supposé déficit, la médecine propose un traitement à base de psychotropes censés rééquilibrer cet état entraînant la souffrance. Ce cadrage pour répondre aux problèmes de santé mentale est aggravé par la puissance de l'industrie pharmaceutique qui encourage ce

mouvement de diagnostic à tout vent. De plus, le manque de services psychologiques de soutien et d'écoute dans le réseau public vient accélérer d'autant plus ce mouvement vers le recours rapide à la médication.

**L'hypothèse psychosociale**, qui est celle qui est privilégiée par l'Alternative, viendra plutôt considérer les facteurs en lien avec le vécu de la personne. A-t-elle vécu des traumatismes? Se retrouve-t-elle dans une situation intenable? Est-elle aux prises avec des attentes insurmontables? Compose-t-elle avec des conditions de vie difficiles (pauvreté, stress au travail, discriminations diverses, violences)? Ainsi, l'approche psychosociale s'intéressera au vécu de la personne afin de mieux comprendre son cheminement et sa souffrance, et d'agir sur ces causes multiples, qu'elles soient des situations aliénantes, une pression à la performance, de l'isolement, des violences ou des abus, etc.

Les tenants de l'Alternative en santé mentale considèrent qu'il se peut que les souffrances mentales aient des échos sur le corps, notamment le cerveau. Mais ce n'est pas parce que le corps est atteint qu'il en est nécessairement la cause, ni le lieu privilégié de la guérison! L'Alternative accueille la personne souffrante dans sa totalité, avec son histoire, son parcours et ses défis, et cherche à identifier avec elle des façons d'atteindre une vie pleine et épanouie.

La santé mentale est déterminée par une quantité d'éléments qui caractérisent le vécu de chaque personne. Ces «circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie» sont appelés déterminants sociaux de la santé (OMS).

Ces déterminants ne sont pas neutres. Ils agissent différemment sur les personnes selon leurs conditions sociales. Ils reflètent "des choix politiques, dépendent de la répartition du pouvoir, de l'argent et des ressources à tous les niveaux, mondial, national et local."(OMS).

De nombreuses études établissent des liens clairs entre les déterminants sociaux et l'état de santé mentale d'une personne. C'est ainsi que, si l'on souhaite prévenir et agir efficacement sur la santé mentale des citoyen-ne-s d'un pays, il faut s'intéresser aux déterminants sociaux et agir en faveur de leur amélioration.

### **Qu'est-ce qu'une hypothèse? (CHOISIR UNE PROPOSITION)**

Une hypothèse est une proposition ou une explication que l'on se contente d'énoncer sans prendre position sur son caractère véridique, c'est-à-dire sans l'affirmer ou la nier. Il s'agit donc d'une simple supposition, appartenant au domaine du possible ou du probable. (Wikipédia)

**Supposition** à partir de laquelle on construit un raisonnement. (L'internaute, dictionnaire en ligne)

Proposition visant à fournir une explication vraisemblable d'un ensemble de faits, et qui doit être soumise au contrôle de l'expérience ou vérifiée dans ses conséquences. (Larousse)

## 5- QUELS SONT LES DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ ?<sup>1</sup> (30 MINUTES)

- *Distribuez la fiche sur les déterminants sociaux de la santé.*
- *Introduisez le contenu sous forme de discussion, en expliquant les différents déterminants et sollicitant l'opinion des personnes participantes.*

### Options d'animation :

Suite à la présentation, il est possible d'identifier, avec les personnes participantes, quelle est la part de pouvoir individuel et de pouvoir collectif dans ces déterminants. Par exemple, face au revenu : une personne seule a le pouvoir de changer de travail, d'essayer de cultiver un milieu de travail sain. Mais le niveau du salaire minimum, les conditions de travail, le marché du travail sont régulés par le gouvernement... ce n'est pas que la personne qui a le pouvoir d'améliorer cela. Et le pouvoir collectif (l'état ou les mouvements sociaux) permet de faire avancer bien plus rapidement les conditions de tous!

Ou : que chaque personne identifie 3 déterminants positifs dans sa vie, et 3 déterminants plus difficiles. Partagez en groupe.

#### Fiche : Les déterminants sociaux de la santé

**La santé mentale est liée à la fois aux valeurs collectives dominantes dans un milieu donné qu'aux valeurs propres à chaque personne. Ce qui influence la santé va du macro-social (l'économie et les politiques sociales) à la biologie.**

La santé mentale est influencée par plusieurs conditions qu'on nomme les déterminants sociaux de la santé. Les problèmes de santé mentale sont généralement associés aux éléments suivants: changement social rapide; conditions de travail éprouvantes; discrimination à l'égard des femmes; exclusion sociale; mode de vie malsain; risques de violence ou de mauvaise santé physique; et violations des droits de l'homme.

**LE REVENU ET LA SITUATION SOCIALE** : un revenu qui répond à nos besoins par rapport à un revenu qui ne nous permet pas de manger à notre faim ou une situation sociale qui nous permet de nous épanouir par rapport à une situation sociale qui nous brime (exemple : dictature, guerres, discriminations multiples et diverses, etc.).

**LE NIVEAU D'INSTRUCTION** : avoir accès aux établissements scolaires, formations professionnelles, centre jeunesse-emploi, stage, etc. afin d'accéder à des connaissances qui nous enrichissent et

<sup>1</sup> Extraits sur site [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com), produit par le RRASMQ 2016

à un emploi qui nous plaît et qui répond à nos besoins (exemple : avoir accès à l'information, la trouver, la comprendre et la faire connaître).

**LES ENVIRONNEMENTS SOCIAL ET PHYSIQUE** : vivre dans un quartier sans parc, ni verdure, sans épicerie accessible peut influencer négativement notre santé. À l'inverse, vivre dans un quartier où l'on peut marcher, avoir des espaces verts et des fruiteries permet de maintenir une bonne santé mentale.

**LES SERVICES DE SANTÉ**: l'accès à un intervenant-e psychosocial rapidement lorsqu'on vit de la détresse psychologique ou une difficulté peut nous apporter un soutien important.

**LA CULTURE** : nous pouvons nous sentir soutenus par notre communauté qui prend en considération l'importance du groupe. Exemple : nous pouvons nous sentir coincés entre deux cultures lorsque nous sommes nés et vivons encore dans un pays possédant une culture très différente de celle de nos parents qui ont immigré.

**LE RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL** : avoir un ou des proches (famille, ami-e-s, voisin-e-s, collègue, etc), avoir accès aux services adéquats (école, CSSS, services d'aide à domicile, etc).

**L'EMPLOI ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL**: certaines conditions de travail peuvent nous prédisposer au stress et à la dépression tandis que d'autres peuvent nous permettre de nous épanouir.

**LE CONTEXTE GÉOGRAPHIQUE**: vivre dans un pays victime de la sécheresse, dans une région où le taux de chômage est élevé...

**LE GENRE** : une femme qui a un revenu inférieur à un homme pour un travail égal et qui vit dans une situation de pauvreté (exemple : les valeurs sociales qui imposent des manières d'être et d'agir selon le genre).

**LES COMPOSANTES BIOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES** : Par exemple la génétique de notre famille, diabète, cancer, avoir un bon système immunitaire.

EN RÉSUMÉ :

Toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et son milieu, telle que la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple l'accès à une éducation de qualité, à un emploi avec des conditions de travail adéquates, l'accès au logement, la réduction des préjugés favorise et soutient la santé mentale.»  
(Extraits du site du Mouvement santé mentale Québec)

PAUSE

## 6- ACTIVITÉS (45 MINUTES)

Au retour de la pause, petit exercice pour rendre plus interactif l'information qui vient d'être transmise.

Il y a deux options d'activités (voir Annexe 3 et 4). Déterminer l'activité la plus appropriée selon le groupe.

À la toute fin de l'activité choisie, prenez le temps de nommer, en groupe, la soif de changement qui peut en être ressortie : souhaitons-nous agir collectivement sur un enjeu? Pourrions-nous contribuer à changer l'histoire pour ceux qui suivront après nous?

## ANNEXE 1

« Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer. »

**Organisation mondiale de la santé**

« Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer. »

**Organisation mondiale de la santé**

« Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer. »

**Organisation mondiale de la santé**

## ANNEXE 2

### Fiche : Les déterminants sociaux de la santé

**La santé mentale est liée à la fois aux valeurs collectives dominantes dans un milieu donné qu'aux valeurs propres à chaque personne. Ce qui influence la santé va du macro-social (l'économie et les politiques sociales) à la biologie.**

La santé mentale est influencée par plusieurs conditions qu'on nomme les déterminants sociaux de la santé. Les problèmes de santé mentale sont généralement associés aux éléments suivants: changement social rapide; conditions de travail éprouvantes; discrimination à l'égard des femmes; exclusion sociale; mode de vie malsain; risques de violence ou de mauvaise santé physique; et violations des droits de l'homme.

**LE REVENU ET LA SITUATION SOCIALE** : un revenu qui répond à nos besoins par rapport à un revenu qui ne nous permet pas de manger à notre faim ou une situation sociale qui nous permet de nous épanouir par rapport à une situation sociale qui nous brime (exemple : dictature, guerres, discriminations multiples et diverses, etc.).

**LE NIVEAU D'INSTRUCTION** : avoir accès aux établissements scolaires, formations professionnelles, centre jeunesse-emploi, stage, etc. afin d'accéder à des connaissances qui nous enrichissent et à un emploi qui nous plaît et qui répond à nos besoins (exemple : avoir accès à l'information, la trouver, la comprendre et la faire connaître).

**LES ENVIRONNEMENTS SOCIAL ET PHYSIQUE** : vivre dans un quartier sans parc, ni verdure, sans épicerie accessible peut influencer négativement notre santé. À l'inverse, vivre dans un quartier où l'on peut marcher, avoir des espaces verts et des fruiteries permet de maintenir une bonne santé mentale.

**LES SERVICES DE SANTÉ**: l'accès à un intervenant-e psychosocial rapidement lorsqu'on vit de la détresse psychologique ou une difficulté peut nous apporter un soutien important.

**LA CULTURE** : nous pouvons nous sentir soutenus par notre communauté qui prend en considération l'importance du groupe. Exemple : nous pouvons nous sentir coincés entre deux cultures lorsque nous sommes nés et vivons encore dans un pays possédant une culture très différente de celle de nos parents qui ont immigré.

**LE RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL** : avoir un ou des proches (famille, ami-e-s, voisin-e-s, collègue, etc), avoir accès aux services adéquats (école, CSSS, services d'aide à domicile, etc).

**L'EMPLOI ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL**: certaines conditions de travail peuvent nous prédisposer au stress et à la dépression tandis que d'autres peuvent nous permettre de nous épanouir.

**LE CONTEXTE GÉOGRAPHIQUE**: vivre dans un pays victime de la sécheresse, dans une région où le taux de chômage est élevé...

**LE GENRE** : une femme qui a un revenu inférieur à un homme pour un travail égal et qui vit dans une situation de pauvreté (exemple : les valeurs sociales qui imposent des manières d’être et d’agir selon le genre).

**LES COMPOSANTES BIOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES** : Par exemple la génétique de notre famille, diabète, cancer, avoir un bon système immunitaire.

EN RÉSUMÉ :

Toute condition qui nuit à l’adaptation réciproque entre la personne et son milieu, telle que la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l’inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple l’accès à une éducation de qualité, à un emploi avec des conditions de travail adéquates, l’accès au logement, la réduction des préjugés favorise et soutient la santé mentale.»

(Extraits du site du Mouvement santé mentale Québec)

## ANNEXE 3

### Activité : «UN PAS EN AVANT» ou les impacts des inégalités sociales sur notre santé mentale

#### *Objectifs*

- Permettre aux personnes de prendre conscience des inégalités dans l'accès aux droits fondamentaux, en lien avec la santé mentale ;
- Travailler sur les représentations et déconstruire les stéréotypes ;
- Faire comprendre les conséquences qui surviennent au gré des histoires de vie, en lien avec l'appartenance à certains groupes sociaux ;
- Vivre l'empathie.

#### *Ressources nécessaires*

- Autant de cartes Profil que de participant-e-s (vous pouvez en créer dans votre ressource) ;
- La liste des situations ou événements ci-jointe ;
- Un espace grand et calme.

#### *Description*

Le « Pas en Avant » est une animation simple d'éducation populaire qui aborde les questions des représentations des inégalités sociales. Elle permet de matérialiser visuellement une réalité plus ou moins abstraite, de faire prendre conscience des inégalités et de ses impacts sur la santé mentale. En incitant les participant-e-s à se mettre dans la peau d'un personnage, elle a pour finalité de susciter la discussion autour d'une thématique choisie et de déconstruire des stéréotypes et des préjugés qui peuvent être répandus parmi les participant-e-s.

Cette animation propose de travailler sur les représentations des causes des problèmes de santé mentale à partir du thème de l'accès aux droits fondamentaux. Bien que la Déclaration universelle des droits de l'homme ait été adoptée dans le cadre des Nations unies en 1948, les droits les plus essentiels font l'objet d'un combat de tous les jours. Les inégalités face à ces droits sont grandes : entre hommes et femmes, entre adultes et enfants, entre ville et campagne, entre riches et pauvres, etc. Dans toute relation à l'autre, il est essentiel de réfléchir à l'endroit où chacun se situe, et aux impacts de ce qu'il ou elle vit.

## *À l'attention de la personne chargée de l'animation*

Un minimum de 10 participants est nécessaire pour permettre de visualiser les inégalités. Si le groupe est inférieur à 15 personnes, choisir les personnages en variant au maximum les profils. Pour que l'animation fonctionne, les participant·e·s doivent faire jouer leur imagination. Selon les personnes participantes et les cartes Profil que chacun va recevoir, il peut y avoir des réactions fortes à la lecture. Insister si besoin, auprès des participant·e·s sur le fait que ce n'est qu'un jeu de rôle.

### **DÉROULEMENT DE L'ANIMATION**

- a) Les participant·e·s se voient attribuer une carte Profil au hasard, qui représente le profil d'une personne fictive. Demandez-leur de la conserver et de ne pas la montrer aux autres, de ne pas l'échanger.
- b) Invitez-les à lire (dans leur tête) leur carte Profil et à se glisser dans la peau de ce personnage le temps du jeu. Laissez-leur quelques minutes pour imaginer leur histoire, leur passé, leurs envies, leurs difficultés... Vous pouvez les aider en lisant les questions suivantes :
  - **Comment s'est passée votre enfance ?**
  - **Comment était votre maison ? Votre école?**
  - **Quel métier exerçaient vos parents ?**
  - **À quoi ressemble votre vie aujourd'hui ?**
  - **Que faites-vous de vos journées ?**
  - **Où vivez-vous ?**
  - **Combien gagnez-vous ?**
  - **Que faites-vous pour vos loisirs ?**
  - **Qu'est-ce qui vous motive et qu'est-ce qui vous fait peur ?**
- c) Une fois que les participants se sont approprié leur profil, demandez-leur de se mettre en ligne, côte à côte, au bout de la pièce ou en bas d'un escalier. Expliquez-leur que vous allez leur lire une liste de situations ou d'événements. À chaque fois qu'ils sont en mesure de répondre « oui » à l'affirmation, ils doivent faire un pas en avant ou monter une marche. Dans le cas contraire, ils restent sur place.
- d) Lisez les situations une par une. Marquez une pause entre chacune afin que les participant·e·s puissent éventuellement avancer. Observez leur place par rapport à celle des autres. Demandez-leur qu'ils se souviennent des affirmations pour lesquelles ils n'ont pas pu avancer. Lire toutes les situations et, à la toute fin, demandez aux participant·e·s de s'asseoir à l'endroit où ils ont abouti (placer des chaises au besoin).

e) L'étape suivante consiste en un débriefing. Pour cette animation, cette étape est essentielle car elle lui permet de prendre tout son sens. Le débriefing peut se faire en maintenant la place de chacun, mais également en cercle (dans ce cas, demandez à chacun de prendre note de sa position finale). Donnez-leur 2 minutes pour sortir de la peau de leur personnage (mais sans révéler leur personnage aux autres). Commencez par leur demander ce qu'ils ressentent suite à l'activité, puis continuez en abordant les questions soulevées et ce qu'ils ont appris :

- **Qu'est-ce que j'ai ressenti quand les autres avançaient et pas moi ? Et inversement ?**
- **Comment je me suis senti dans la peau de mon personnage ?**
- **Certains ont-ils eu le sentiment que leurs droits n'étaient pas respectés ? À quels moments ?**
- **Concernant ceux qui avançaient souvent, à quel moment ont-ils constaté que les autres n'avançaient pas aussi vite qu'eux ? Ensuite, on peut passer un moment sur les profils de chacun : peuvent-ils deviner le rôle joué par les autres ? Certains peuvent lire leur carte Profil et présenter en quelques mots le personnage tel qu'il l'avait imaginé.**
- **Comment ces inégalités agissent-elles sur la santé mentale?**

f) Le débriefing peut ensuite être élargi à des questions plus générales, afin d'aller au-delà du jeu pour tirer des conclusions et réfléchir ensemble :

- **Les personnages joués nous sont-ils complètement étrangers ?**
- **Est-ce que j'imaginai que des écarts si grands puissent exister entre les personnes d'une même société ?**
- **Qu'est-ce qui m'a le plus interpellé ?**
- **Et moi je me situerais où, si je jouais mon propre rôle ? Où peuvent se situer les personnes de ma communauté?**
- **Que pouvons-nous faire collectivement pour réduire les inégalités sociales? Pour assurer que tous et toutes aient accès à leurs droits? Comment faire en sorte que tous peuvent avancer?**

### **AFFIRMATIONS (à lire pendant l'animation)**

- Vous n'avez jamais eu de graves DIFFICULTÉS FINANCIÈRES.
- Vous avez un LOGEMENT DÉCENT avec l'électricité, le chauffage et l'eau potable, et le loyer ne dépasse pas 25% de vos revenus.
- Vous n'avez jamais été inquiet de ne pas POUVOIR MANGER à votre faim.
- Vous êtes allé à l'école et êtes CAPABLE DE LIRE le journal.
- Vous vous sentez bien soutenu et entouré par les gens de votre entourage.
- Vous estimez que votre LANGUE, votre RELIGION et votre culture sont RESPECTÉES dans la société dans laquelle vous vivez.
- Vous n'avez jamais dissimulé votre ORIENTATION SEXUELLE de peur d'être rejeté ou moqué.
- Vous bénéficiez d'une PROTECTION SOCIALE ET MÉDICALE adéquate.
- Vous êtes traité avec RESPECT et l'on respecte votre dignité lorsque vous fréquentez les services de santé.
- Vous n'avez jamais craint pour votre sécurité ou pour votre intégrité physique.
- Vous n'avez jamais fait l'objet de DISCRIMINATION du fait de votre origine ou de votre sexe (la discrimination consiste à traiter quelqu'un différemment à cause de son identité).
- Vous pensez pouvoir ÉTUDIER et exercer la PROFESSION de votre choix.
- Vous avez une VIE INTÉRESSANTE et vous êtes OPTIMISTE concernant votre avenir.
- Vous n'avez pas peur d'être HARCELÉ ou ATTAQUÉ.
- Vous pouvez acheter de NOUVEAUX vêtements au moins tous les 3 mois.
- Vous n'êtes pas inquiet pour l'AVENIR DE VOS ENFANTS OU DE VOS PROCHES.
- Vous souffrez rarement de solitude.

*Cartes Profils (à découper et distribuer)*

<p><u>VOUS ÊTES</u> Une mère célibataire sans emploi, vous n'avez pas de diplôme secondaire. On vous a diagnostiqué un trouble bipolaire il y a 4 ans.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Un adolescent de 15 ans. Vous avez été diagnostiqué TDAH il y a 5 ans et prenez du RITALIN. Le soir, il arrive souvent que vos parents s'engueulent jusqu'à tard le soir.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> La fille d'un directeur de banque. Vous étudiez à l'Université et avez un grand cercle d'amis de confiance.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Une femme de 67 ans qui vit seule dans un logement du centre-ville. Vous souffrez de douleur chronique. Vos voisins font du tapage chaque soir.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> Un homme de 19 ans d'origine africaine qui se sait homosexuel mais qui le cache à sa famille depuis plus de 5 ans. Vous craignez d'être dévoilé avant d'être prêt à en parler à vos parents.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Un ouvrier qui vient de perdre un bon emploi à la fermeture de l'usine. Il n'y pas d'emploi aussi lucratif dans votre région et votre hypothèque vous coûte cher. Votre femme souffre de crises de panique depuis que vous êtes au chômage.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> Un ancien militaire qui vit un choc post-traumatique suite à son service en Afghanistan. Vous avez quitté votre famille parce que les symptômes nuisaient, à vos yeux, à votre vie de famille et à vos enfants.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Un homme qui a subi des agressions répétées de la part d'un membre de la famille lorsqu'il était petit. Vous avez quitté l'école à 14 ans parce que vous n'étiez pas capable de vous concentrer.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> Une adolescente qui souffre de troubles alimentaires. Vous avez fait de nombreux séjours en Institut psychiatrique.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Un réfugié syrien tout juste arrivé à Saint-Hyacinthe. Deux de vos enfants sont morts lors de la traversée en bateau. Vous craignez ne plus pouvoir exercer votre profession.</p>

### Cartes Profils (suite)

<p><u>VOUS ÊTES</u> Une secrétaire qui vit du harcèlement psychologique de la part de son patron depuis 1 an et demi. Il menace de détruire votre réputation si vous quittez votre emploi.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Le père d'un enfant lourdement handicapé. Vous avez quitté votre travail pour pouvoir prendre soin de lui.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> Une mère de famille de trois enfants qui travaille à temps plein. Votre conjoint travaille le soir et les fins de semaine. Le salaire minimum vous permet à peine de joindre les deux bouts.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Une femme dans la trentaine qui ne travaille pas. Votre conjoint et père de vos enfants vous fait subir de la violence quotidiennement. Vous vous demandez si vous pourriez vous en sortir économiquement sans lui.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> Prestataire de l'assurance emploi depuis près de 8 ans. Votre endettement s'est accru au fil de ces années. On vous considère trop vieux pour suivre une formation ou pour occuper un travail stressant.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Une femme ayant subi un viol pendant son adolescence. Vous n'avez jamais dénoncé votre agresseur. Depuis plusieurs mois, des cauchemars vous tiennent éveillés et vous perdez la concentration au travail.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> Une dame âgée qui habite seule en logement. Vous n'avez pas d'enfant ou d'amis proches. Vous devez quitter votre appartement puisque le propriétaire souhaite convertir l'appartement en condo.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Une jeune femme autochtone qui étudie en ville. On vous a refusé de nombreux emplois, et vous vous doutez que c'est à cause du racisme. Vous vous sentez loin de votre famille.</p>
<p><u>VOUS ÊTES</u> Un jeune homme sans-abri accro au crack. Vous vous prostituez pour payer vos doses et vous nourrir.</p>	<p><u>VOUS ÊTES</u> Employé d'une grande entreprise qui doit mettre à pied sous peu près de 1000 personnes. Vous ressentez beaucoup de stress.</p>

## ANNEXE 4

### Activité : Histoire personnelle, prescription sociale

#### Description :

À partir d'un témoignage, les participants doivent, en équipe, déterminer le «diagnostic social» de l'individu, et faire une prescription à cet égard. La prescription correspond à ce qui pourrait être fait pour venir en aide à cette personne, d'un point de vue social, politique ou autre. Suite à cet exercice, chaque équipe partage au groupe leurs constats, en résumant brièvement le témoignage.

#### Ressources nécessaires

- Copies des témoignages
- Copies du formulaire de prescription
- Consignes du travail en équipe reproduite au tableau

#### DÉROULEMENT DE L'ANIMATION

- a) Mise en place du travail d'équipe | 5-10 minutes
  - *Formez deux ou trois équipes et demander leurs qu'elles s'identifient un représentant qui livrera les réflexions en plénière suite à l'activité.*
  - *Remettez à chaque équipe un témoignage qui a été recueilli sur le site J'ai une histoire et un trac de prescription*
  - *Chaque équipe doit :*
    - a. *Dégager les éléments, les facteurs qui jouent négativement sur la santé mentale de la personne, c'est-à-dire de poser un diagnostic en lien avec les déterminants sociaux.*
    - b. *Faire une prescription à la société : c'est-à-dire un changement, une solution qui bénéficierait à cette personne comme à l'ensemble de la société.*
    - c. *Identifier le rôle que joue ou pourrait jouer le groupe ou la ressource à cet égard*
- b) Travail d'équipe | 20 minutes
- c) En plénière | 10 minutes
  - *invitez les équipes à partager et réagir.*
  - *Conclure en évoquant que les ressources alternatives prennent en compte les conditions de vie et les inégalités sociales que vivent les personnes et y travaillent avec elles dans une perspective de transformation sociale : c'est le principe de l'engagement social et politique de la ressource dans sa communauté.*

## Témoignages (tirés de [jaiunehistoire.com](http://jaiunehistoire.com))

### **Témoignage 1 : Peut-on passer une vie complète à vivre ainsi?**

Mère de 3 adolescents en pleine force de l'âge, je suis une maman célibataire âgée de 35 ans qui court sans cesse après sa queue pour arriver financièrement. Certains jours, mes enfants mangent pour deux et leurs besoins à combler restent toujours nombreux. Dues à ma santé physique très précaire et une fragilité mentale, je suis bénéficiaire en invalidité permanente à la Régie des Rentes du Québec. Je dois donc subvenir aux besoins de ma famille avec un revenu mensuel d'environ 1 000\$. Cette situation implique le paiement d'un loyer pour un appartement 5 ½, payer Hydro-Québec, payer l'Internet, payer le téléphone, la nourriture, les vêtements et les nombreux besoins de la famille.

Je n'y arrive tout simplement pas !

Il y a plus de 4 ans, j'ai fait une demande d'aide au logement pour un HLM. Malgré le fait que j'ai une priorité sur la liste pour les villes environnantes qui entourent mon domicile actuel, je n'y ai pas encore droit. Ayant 2 filles et un garçon, mes enfants ne peuvent plus dormir tous ensemble comme lorsqu'ils étaient petits : ils ont besoin d'une plus grande intimité. Voilà pourquoi je dois habiter dans un 5 ½.

Pour s'en sortir, il faut obligatoirement devenir astucieuse ! À tous les mardis de chaque mois, je participe à une cuisine collective. Je partage aussi mon linge avec l'aînée de mes filles, histoire de faire du changement dans notre garde-robe. Je magasine au Partage pour plusieurs de mes besoins. Mes enfants et moi avons appris à vivre sans le câble avec seulement les postes de base. Je me tiens informée des programmes qui pourraient m'aider et me supporter dans cette précarité que je vis au quotidien. Je dois planifier 6 mois à l'avance les anniversaires et Noël pour parvenir à mettre un peu d'argent de côté.

Vivre ainsi, sans aucune marge de manœuvre, est exténuant. Je marche continuellement sur des œufs. Aucune place possible pour une petite gâterie ou la capacité de pouvoir faire face à un imprévu. Je vis d'ailleurs constamment dans la crainte de devoir faire face à des imprévus.

Peut-on passer une vie complète à vivre ainsi ?!

## Témoignage 2 : Trouble anxieux ou harcèlement au travail ?

À mon ancienne job, j'ai vécu une situation de harcèlement avec mon supérieur hiérarchique. Les demandes pour des sorties hors travail se multipliaient, jusqu'à l'offre de partager une chambre d'hôtel lors d'un déplacement. L'ambiguïté régnait, et ses intentions n'étaient jamais claires. Mais les refus de ma part donnaient lieu, invariablement, à des convocations dans son bureau, pour être sermonnée sur la qualité de mon travail.

La relation de travail s'est ainsi progressivement détériorée, jusqu'à ce que la méfiance s'installe. Des confidences personnelles, recueillies en mode "on est amis, tu peux me parler sincèrement" étaient utilisées contre moi lors de rencontres de gestion. Des informations contradictoires m'étaient envoyées. Des stratégies de manipulation étaient mises en place. Mon supérieur hiérarchique entraînait souvent en trombes dans mon bureau pour m'attaquer personnellement et agressivement et ce, sans témoin. Après quelques mois de ça, j'ai commencé à présenter des symptômes d'anxiété. Difficulté à me concentrer, crainte constante, sentiment de qui-vive, peur de me retrouver seule avec lui.

Après plusieurs mois, j'ai décidé de porter plainte à une personne du travail. Elle ne m'a pas cru, c'était ma parole contre la sienne. Elle a cru que je faisais de la diffamation. On m'a donc demandé de régler ça à l'amiable avec la dite personne. Le processus a été pénible, et a donné lieu à deux semaines de sursis. Par la suite, la situation a de nouveau explosé. Sans me perdre dans les détails, j'ai alors vécu l'enfer pendant un mois et demi. L'anxiété était toujours là, la capacité de me concentrer pratiquement nulle, le stress, constant. Je rentrais chaque soir du travail en pleurant, mon conjoint m'appuyant et m'écoutant, horrifié. N'ayant aucun témoin de ses agissements, j'étais terrorisée de jouer de nouveau ma parole contre la sienne, de peur de ne pas être crue. Je ne savais pas quoi faire et me sentais piégée. J'ai cessé de dormir, je me levais la nuit pour marcher parce que j'étais trop en colère et que je me sentais trop impuissante. Je faisais des aller-retour sur le trottoir en me parlant seule, pour me calmer. Je savais que ma santé mentale était atteinte, et que je ne pourrais pas tenir longtemps à ce régime. Sans le soutien de mon conjoint, je me serais probablement effondrée. Mon espoir: qu'il quitte cette fonction, ce qu'il laissait entendre de plus en plus. Je me disais que le travail redeviendrait vivable sous peu.

Or, ça ne s'est pas passé comme ça. Il a annoncé qu'il demeurerait en poste la même journée qu'il m'a violemment attaquée verbalement devant de nombreux témoins, sans que personne n'intervienne directement, estomaqués par la situation. Tout de suite après, certains sont venus me voir en compatissant et s'inquiétant. Mais mon sentiment d'être en sécurité lorsque j'étais avec des

témoins venait de s'effondrer. Ce soir-là, je suis sortie du travail pour m'effondrer en larmes sur le trottoir. J'ai pleuré pendant une heure, incapable de m'arrêter. Je ne pensais pas être capable physiquement de rentrer chez moi. Mon corps était paralysé. Je suis finalement retournée à la maison, pleurant pendant l'heure complète du trajet en transport en commun. Pas capable de me retenir. Le jour suivant, je me suis présentée chez ma médecin de famille, lui expliquant la situation. Elle m'a écouté longtemps et diagnostiqué un "trouble de l'adaptation lié à une situation de harcèlement psychologique de la part d'un supérieur hiérarchique". Cela me semblait un diagnostic juste, qui prenait en compte mon histoire. Elle m'a prescrit des somnifères, ce que j'ai refusé. Je me disais: "J'ai besoin de changer la situation, pas de me droguer pour dormir."

Quelque semaines après, j'ai quitté mon travail. Dégoûtée. Mais j'ai recommencé à dormir.

### **Témoignage 3 : Retour à la vie**

Le début de ma maladie a débuté en 1982 lorsque mon fils est décédé tragiquement à l'âge de 5 ans. Même si j'étais suivie par mon médecin, je n'ai jamais retrouvé le goût de vivre, j'avais arrêté de rire. La vie était cruelle. Une autre épreuve m'attendait en 2007 lorsque ma mère est décédée d'un cancer et une autre épreuve majeure en 2011. Je pensais que jamais je ne m'en sortirais.

Une amie, Yvette, m'a tout simplement conseillé d'aller consulter. Elle m'a parlé de l'Éveil, un organisme dont je n'avais jamais entendu parler et pourtant je passer devant l'immeuble presque à tous les jours.

Mon premier contact a été par téléphone pour avoir des informations. Je suis donc à l'Éveil depuis septembre 2011. Pendant 2½ ans, j'ai pleuré à chaque rencontre.

Mon intervenante me parlait souvent des ateliers et je lui répondais que je n'étais pas prête, que ça ne me tentait pas. J'étais chanceuse  mes rencontres n'étaient jamais le mardi. Un certain mardi, après ma rencontre avec mon intervenante, je passais devant le local où les ateliers se faisaient et mon intervenante m'a demandé si je voulais y assister. J'ai dit oui pour lui faire plaisir. J'ai été très bien accueillie par l'animatrice, je me suis assise à l'arrière et j'ai écouté. J'avais trouvé un autre moyen de m'en sortir. Depuis ce temps, je ne manque presque jamais les ateliers. J'ai trouvé ma boîte à outils et il y en a des outils. J'ai appris à m'en servir. Il y a eu des occasions où je n'ai pas pris les bons outils pour me sortir de certains épisodes, je n'avais pas fouillé assez loin

Pendant un atelier qui eu lieu du printemps, l'animatrice nous avait parlé d'un «lâcher-prise». J'étais prête. Au mois de juillet, j'avais écrit sur un tout petit papier, tout ce que je voulais me défaire pour ne plus être triste, pour ne plus pleurer, pour retrouver ma joie de vivre. Ça fonctionnait. Pour moi, une journée sans rire c'est comme une journée sans soleil.

Mon intervenante trouvait que j'avais des facilités avec un ordinateur, elle m'a demandé pourquoi je ne m'impliquais pas. Ma réponse : je ne suis pas capable. Grosse erreur en répondant ça. J'ai tenté ma chance en faisant une demande pour faire partie du CA. J'ai été en candidature et j'ai été choisi. Je suis sur le conseil depuis 1½ an. J'aime ce que je fais, j'aime mes collègues sur le CA, je m'entends bien avec eux. Je m'implique du mieux que je peux et je suis disponible. Ce n'est pas évident pour une personne qui a toujours été en retrait, qui s'assoit toujours au fond de la salle pour qu'on ne me voie pas. J'ai réussi à vaincre ma peur. Je fais des erreurs et je vais encore en faire, je ne suis pas parfaite.

Il y a aussi le Marché public depuis les 3 dernières années. Cela m'a sorti de ma solitude, je vois des gens, j'ai du plaisir et je ris. J'ai toujours hâte que les jeudis arrivent.

Mes épreuves n'ont pas été faciles mais je suis sortie gagnante. Je marche la tête haute, je ris, je suis fière de ce que j'accomplis et que je vais accomplir. Depuis ce jour, je me sens bien, je suis heureuse, j'ai retrouvé ma joie de vivre, je souris (je suis une personne qui aime rire aux éclats). Je suis libérée. J'ai réglé beaucoup de problèmes. Mes épaules sont moins lourdes.

Tous les jours, lorsque je me regarde dans le miroir, je m'aime, je m'apprécie. Merci à la vie d'avoir mis l'Éveil sur mon chemin, merci à Yvette de m'en avoir parlé. J'ai travaillé fort pour arriver à ce résultat. Aujourd'hui, je m'assoie en avant et non dans la dernière rangée. J'aurai peut-être une rechute à un moment donné sauf que je suis bien mieux équipée pour m'en sortir plus vite. Je suis sur la bonne voie et je considère que je suis guérie. L'Éveil est un organisme qui me tient vraiment à cœur.

---

DIANE GNOSTIC, D<sup>re</sup>  
542, rue de la Misère  
Votre ville

---

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Date\* \_\_\_\_\_

---

Diagnostic(s) :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Isolement                | <input type="radio"/> Pas d'accès à l'éducation         |
| <input type="radio"/> Problème de logement     | <input type="radio"/> Problèmes de transport            |
| <input type="radio"/> Pauvreté                 | <input type="radio"/> Pas d'accès aux services de santé |
| <input type="radio"/> Insécurité alimentaire   | <input type="radio"/> Conditions de travail difficiles  |
| <input type="radio"/> Relation(s) difficile(s) | <input type="radio"/> Autre: _____                      |
- 

**R<sub>x</sub>** Prescriptions

---

\* Journée de visibilité des Alternatives en santé mentale. Pour plus d'informations, consultez le [www.jaiunchistoire.com](http://www.jaiunchistoire.com)

---