# FICHE D’ACTIVITÉ POUR LE 10 OCTOBRE

# «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

1. 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.

 2. 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 ?***

3. 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.

4. 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).

5. 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?***

 6. 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’imaginais 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 inquiété 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)

|  |  |
| --- | --- |
| VOUS ÊTES Une mère célibataire sans emploi, vous n’avez pas de diplôme secondaire. On vous a diagnostiqué un trouble bipolaire il y a 4 ans.  | VOUS ÊTES 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.  |
| VOUS ÊTESLa fille d’un directeur de banque. Vous étudiez à l’Université et avez un grand cercle d’amis de confiance.  | VOUS ÊTESUne 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.  |
| VOUS ÊTES 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.  | VOUS ÊTESUn 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.  |
| VOUS ÊTESUn 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.  | VOUS ÊTESUn 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. |
| VOUS ÊTES Une adolescente qui souffre de troubles alimentaires. Vous avez fait de nombreux séjours en Institut psychiatrique.  | VOUS ÊTESUn 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.  |

## Cartes Profils (suite)

|  |  |
| --- | --- |
| VOUS ÊTES 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.  | VOUS ÊTES Le père d’un enfant lourdement handicapé. Vous avez quitté votre travail pour pouvoir prendre soin de lui.  |
| VOUS ÊTES 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. | VOUS ÊTES 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.  |
| VOUS ÊTES 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.  | VOUS ÊTES 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.  |
| VOUS ÊTES 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.  | VOUS ÊTES 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. |
| VOUS ÊTES Un jeune homme sans-abri accro au crack. Vous vous prostituez pour payer vos doses et vous nourrir.  | VOUS ÊTES Employé d’une grande entreprise qui doit mettre à pied sous peu près de 1000 personnes. Vous ressentez beaucoup de stress.  |