

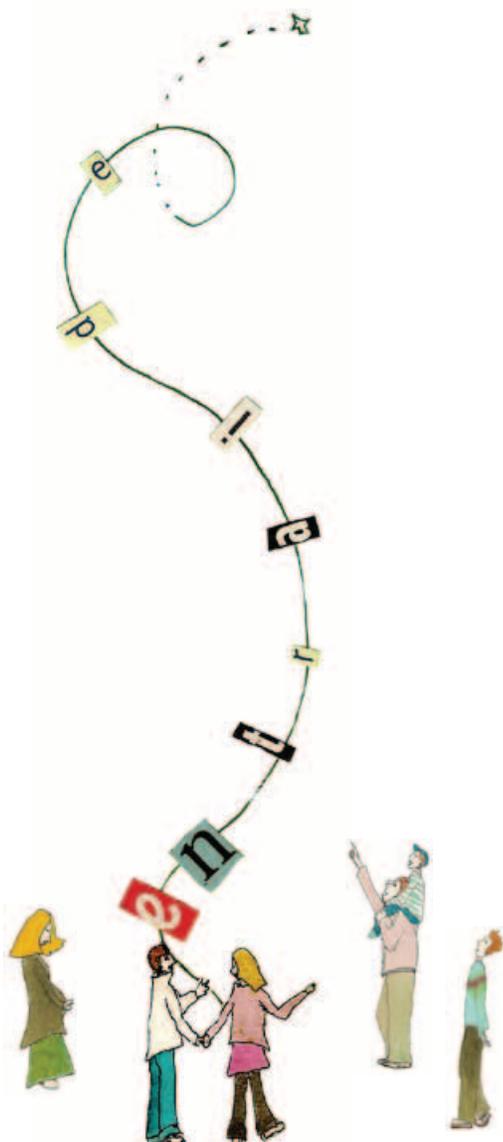
Promouvoir l'entraide

selon une approche **alternative**

... AILLEURS

... AUTREMENT

... et AU-DELÀ



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*

Mouvement
Coopération
Solidarité
Vie de groupe
Entraide
Dynamique
Vécu en santé mentale
Partage
Projet
Apprentissage
Espoir
Réciprocité
Résonance
Communauté
Collectif
Communication
Mouvement
Coopération
Solidarité
Vie de groupe
Entraide
Dynamique
Vécu en santé mentale
Partage
Projet
Apprentissage
Espoir
Réciprocité
Résonance
Communauté
Collectif
Communication
Coopération
Solidarité

Février 2011

Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

2

Table des matières

- 3 Introduction
- 4 Quelques mots d'histoire
- 6 L'entraide selon une approche alternative en santé mentale
- 8 Les pratiques alternatives d'entraide
- 12 Essentiels pour faire valoir l'entraide selon une approche alternative
- 15 Conclusion

Recherche et rédaction :

Olivier René avec la collaboration des membres du comité Pratiques et de l'équipe de travail du RRASMQ.

Merci aux ressources alternatives suivantes qui ont participé à l'ensemble de la démarche de production du document (écriture, relecture et révision) : Au Second lieu, Réseau d'aide Le Tremplin, Le Murmure, L'Accueil Giboulée Harvey-Bibeau, Le Rivage Val-Saint-François, Le Centre l'Élan de Magog, L'Envolée, L'Ensoleillée et CAMÉE.

Et un merci particulier à Marie-Josée Vaillancourt pour sa relecture et ses conseils.

Graphisme : Julie Corcoran (Corcoran design)

Production : RRASMQ, 2011

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011



Imprimé sur du papier fabriqué au Québec contenant 100 % de fibres recyclées postconsommation.

« Les éléments qui fondent l'entraide sont sans cesse revitalisés, renouvelés et redéfinis, car l'entraide origine d'expériences multiples et appartient d'abord et avant tout aux personnes qui s'en inspirent naturellement ou quotidiennement... »

Marcel Blais, Aspects historiques de l'entraide, *l'Entonnoir*, Printemps 1995

Introduction

De toutes les pratiques alternatives, l'entraide est celle qui, dans ses fondements, est à la fois la plus simple et la plus précieuse. « Simple », car le mieux-être s'acquiert par le contact, l'échange et le partage avec d'autres et « précieuse », car c'est grâce à l'entraide que plusieurs personnes prennent conscience de la puissance du groupe et du collectif et réalisent qu'elles ne sont pas seules au monde. L'entraide n'appartient pas au domaine de la santé mentale ni au monde de l'Alternative. C'est une pratique humaine répandue à travers le monde et depuis longtemps. Par contre, les activités d'entraide qui reposent sur une approche alternative en santé mentale possèdent une couleur particulière les distinguant des gestes d'aide et de solidarité que l'on retrouve un peu partout. C'est cette couleur que le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) veut promouvoir.

Ce document de promotion est issu des discussions et réflexions qui ont nourri la démarche collective des ressources alternatives membres du RRASMQ depuis 2008. Par cette publication, le RRASMQ désire mettre en valeur certains principes et éléments fondamentaux de l'entraide selon une approche alternative afin d'offrir les grandes lignes d'un discours alternatif sur l'entraide.

Le sens de l'entraide dans l'approche alternative

Il est et sera toujours difficile d'encadrer ce qu'est l'entraide dans des barèmes, des balises et même des mots pour en offrir une définition large, standard et inclusive faisant l'affaire de tous.

Pour bien comprendre l'entraide comme le RRASMQ veut la promouvoir, il est important de considérer que dans une approche alternative, elle peut constituer la principale approche ou une des approches d'un groupe.

L'entraide dans une vision alternative en santé mentale possède un sens particulier qui la qualifie et qui la distingue des autres lieux ou contextes d'entraide.

selon une approche alternative

1

Quelques mots d'histoire

À l'image du mouvement américain de défense de droits des personnes psychiatisées (*survivors*), les personnes ayant vécu l'expérience de l'hospitalisation en psychiatrie contre leur volonté se sont regroupées et solidarisées pour affirmer un mouvement de contestation de la psychiatrie au Québec. Organisés autour de la défense des droits et de la critique des traitements abusifs de la psychiatrie se sont développés, durant les années 1970, des lieux d'expérimentation – devenus pour la plupart des organismes communautaires – composés et gérés exclusivement *par et pour* des ex-psychiatisés. Ces espaces d'accueil et d'entraide étaient ainsi porteurs d'une « autre » façon de voir la souffrance en proposant une « autre » manière d'y faire face. L'entraide comme réponse aux souffrances et difficultés des personnes à un moment ou à un autre de leur vie constituait donc une alternative radicale à la prise en charge psychiatrique.

Durant les années 1980 et 1990, il y a eu une multiplication des groupes d'entraide en santé mentale. Plusieurs groupes ont été initiés sans la présence de personnes intervenantes et d'autres se sont incorporés en organisme avec l'aide de proches, d'intervenants sociaux et d'organismes communautaires. Au fil des années, certaines pratiques ont été récupérées par d'autres, certains organismes se sont professionnalisés et plusieurs groupes d'entraide ont dû redéfinir leur identité en fonction du contexte dans lequel ils évoluaient.

Les alliances historiques et fondatrices

C'est grâce à l'alliance historique entre des organismes d'entraide *par et pour* et des ressources qui proposaient des pratiques thérapeutiques et des lieux de traitement alternatifs qu'est né le Regroupement des ressources alternatives en 1983. L'alliance du travail, du savoir et de l'expérience de personnes usagères et intervenantes autour d'une position commune de rupture avec les approches et pratiques en psychiatrie a permis le développement et la consolidation du mouvement alternatif québécois. Encore aujourd'hui, les alliances entre les personnes et entre les ressources constituent une des plus grandes forces du mouvement alternatif.

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

« Dans un groupe d'entraide, on rencontre de purs inconnus qui nous disent qu'ils croient en nous, qui estiment qu'on peut s'en sortir. Ils sont d'autant plus crédibles qu'ils ont vécu de l'intérieur les mêmes problèmes que nous et que beaucoup d'entre eux s'en sont effectivement sortis. »

Suzanne Cailloux-Cohen et Luc Vigneault,
Aller-retour au pays de la folie, 1997

Au sein du RRASMQ

Depuis 1983, le Regroupement se veut un lieu de débats et de discussions sur l'actualité en santé mentale, mais aussi un lieu d'échanges et de questionnements pour les ressources alternatives sur leur identité commune. Au cours des années 1990, des travaux de réflexions et de consultations sur l'entraide et les groupes d'entraide ont eu lieu entre les ressources membres du RRASMQ.

Certains thèmes, notamment en ce qui concerne la composition des groupes et des conseils d'administration, la place des personnes intervenantes dans l'entraide, le fonctionnement et la gestion des groupes *par et pour*, la répartition du pouvoir dans les organismes, le sens et le rôle des activités, ont longuement été débattus au RRASMQ sans que les ressources membres ne s'entendent sur le discours officiel à promouvoir.

Publié par le RRASMQ en 1996, le *Guide de la philosophie et de la pratique des groupes d'entraide* est le fruit de plusieurs années de réflexions, de discussions et de consultations entre les ressources membres du RRASMQ. Ce document introduit bien la philosophie *par et pour* dans les groupes d'entraide et expose le fonctionnement démocratique d'un groupe autogéré par ses membres. Il a été rédigé pour servir de référence aux groupes d'entraide composés et gérés par des usagers. Cependant, malgré sa publication, le RRASMQ n'a pas investi les énergies nécessaires pour soutenir et valoriser les pratiques d'entraide dans l'ensemble des ressources alternatives.

D'un point de vue évolutif, la fermeture de certains groupes d'entraide de même que la multiplication des ressources d'aide et d'entraide – et par conséquent la transformation des pratiques alternatives d'entraide – ne signifient pas la disparition de la philosophie du *par et pour*. Ces éléments suggèrent plutôt un renouvellement de la participation des personnes usagères à la vie collective de la ressource et la prise en compte de différents lieux pour vivre l'entraide.

Quelques dates significatives pour le RRASMQ

Mai
1993

Tenue de la journée nationale de réflexion *L'entraide : des expériences à partager ; des questions à soulever ; des solutions à trouver* portant sur différents thèmes dont le pouvoir et la hiérarchie, la formation à l'entraide, l'entraide versus la relation d'aide, la crise et les crises et la présence de personnes non psychiatisées dans les groupes d'entraide.

Novembre
1993

Mise sur pied, suite à une proposition d'assemblée générale annuelle (AGA), d'un comité permanent sur l'entraide composé exclusivement de personnes membres de groupes d'entraide et chargé, entre autres, de faire la promotion de l'entraide en tant que pratique *par et pour* et de développer des groupes d'entraide composés et gérés exclusivement *par et pour* les membres.

Mai
1995

Tenue d'un colloque sous le slogan *L'entraide, la valeur de notre différence* qui a permis de rassembler les gens autour de questionnements fondamentaux sur la place de l'entraide.

Juin
1996

Dépôt, lors de l'AGA, du cadre de référence pour les groupes d'entraide intitulé *Guide de la philosophie et de la pratique des groupes d'entraide en santé mentale membres du RRASMQ*, qui présente bien la philosophie et l'esprit des groupes d'entraide *par et pour* et expose le fonctionnement démocratique d'un groupe autogéré par ses membres.

Juin
1999

Suite au second congrès d'orientation du RRASMQ (1998), l'entraide est affirmée comme une valeur commune à l'ensemble des ressources alternatives membres du Regroupement et ajoutée au *Manifeste*.

Septembre
2008

Début de la démarche de réflexion collective sur le sens et la place de l'entraide et des pratiques d'entraide dans les ressources alternatives suite à une proposition d'AGA.

selon une approche alternative

2 L'entraide selon une approche alternative en santé mentale

L'entraide vue selon une approche alternative en santé mentale est d'abord et avant tout une philosophie composée de **rappports humains**, de **partage** et d'**apprentissages mutuels**. Elle repose sur des principes qui mettent de l'avant le potentiel aidant de tous les membres d'un groupe selon une qualité particulière : celle du **partage d'expériences** associées à un **vécu en santé mentale**. Cette philosophie repose également sur la **force du groupe** lui-même et prend racine dans l'implication des personnes autour d'un projet commun visant l'amélioration de leur condition collective.

L'entraide « alternative » ne se limite pas à une case horaire d'une grille d'activités et n'est pas un service répondant à des critères préétablis de gestion. C'est plutôt la relation partagée à un vécu en santé mentale qui constitue le dénominateur commun entre les membres du groupe. Les **expériences de vie** qui y sont associées sont reconnues comme une **source de savoirs et de connaissances** pour les autres.

Dans un **groupe d'entraide** en santé mentale, la détresse de certains côtoie la chaleur humaine des autres et c'est ce qui contribue à développer une **dynamique de vie de groupe** soutenante et vivante pour chacun. Le groupe est à la fois un refuge et un lieu d'épanouissement. C'est un lieu relationnel où se développe une **énergie particulière** propice à l'aide mutuelle.

Le vécu en santé mentale

Le vécu en santé mentale est composé d'expériences diverses qui impriment le parcours de vie. Il réfère, entre autres, à la connaissance intérieure du système de soins psychiatriques, à l'expérience de la folie, de la souffrance, de la psychose et de la désorganisation, à la prise de médication, à la surmédication, au poids des préjugés associés à la santé mentale, au sentiment de perte de pouvoir, au rejet de l'entourage, aux difficultés associées au retour au travail ou à l'école, aux conditions de pauvreté économique, etc. Plus largement, c'est autour de ces événements de vie et de leur partage avec des personnes les ayant aussi vécus que se fondent les pratiques alternatives d'entraide.

Le groupe d'entraide

Dans le langage commun du RRASMQ, un groupe d'entraide peut être une ressource alternative dont la mission principale est de favoriser l'entraide entre ses membres ou un groupe de personnes qui, par différentes activités, vont partager leurs expériences, visions, connaissances et compétences par rapport à un problème défini par les membres du groupe. Dans les deux cas, la notion de groupe est très importante.

« (...) le temps d'appivoiser son passé, ses peurs et les diverses formes de sa souffrance, notamment en constatant que d'autres vivent ou ont vécu la même chose, le groupe devient autant une voie d'entrée qu'enclage dans la société. Savoir qu'il y a dans le monde d'autres personnes qui ont les mêmes blessures, les mêmes stigmates, c'est déjà en soi se trouver quelque chose en commun avec ce monde. »

Jean-Nicolas Ouellet, L'entraide : ailleurs, autrement et au-delà, *L'autre Espace. La revue du RRASMQ*, Vol.1, No.1, 2009

Les membres

Les membres sont les personnes qui composent le groupe et qui, par leur présence et leurs actions les uns envers les autres, participent à l'entraide. D'une ressource à l'autre, les membres sont appelés participants, personnes usagères, entraidents, pairs, etc.

L'entraide repose sur une **vision des problèmes de santé mentale** qui est **positive et dynamique**.

C'est la souffrance et le vécu des personnes qui sont rassembleurs et non un diagnostic quelconque. Ce qui, dans d'autres contextes, serait considéré comme un problème est ce qui constitue l'élément rassembleur dans le groupe d'entraide.

L'entraide selon une approche alternative en santé mentale se qualifie par le **partage d'expériences et de compétences** entre personnes ayant un vécu en santé mentale et se distingue par l'importance accordée à la **vie de groupe** et aux **rappports humains** de même qu'à la **participation** des personnes à la vie collective de l'organisme.

En bref

L'entraide selon une approche alternative se qualifie par :

- la relation partagée à un vécu en santé mentale ;
- le fait que les expériences de vie liées au vécu en santé mentale soient reconnues comme une source de savoirs et de connaissances pour les autres ;
- l'importance de la vie de groupe et des rapports humains ;
- une vision positive et dynamique des problèmes de santé mentale ;
- le partage d'expériences et de compétences ;
- la participation des personnes à la vie collective du groupe et de la ressource.

3 Les pratiques alternatives d'entraide

Dans les ressources alternatives, les activités d'entraide impliquent plusieurs actions et peuvent prendre différentes formes. Chaque ressource a développé sa vision et ses manières de vivre l'entraide.

À travers cette diversité, il est tout de même intéressant de distinguer trois formes de pratiques d'entraide que l'on retrouve dans les ressources alternatives soit

l'entraide personnelle, **l'entraide collective** et la **promotion-vigilance** sur les droits. Ces pratiques alternatives d'entraide font appel à des gestes de coopération et de solidarité entre humains, mais surtout à la **communication interpersonnelle** et aux **relations de partage** entre deux membres du groupe ou entre un membre et le reste du groupe.

Une forme d'entraide basée sur les relations de partage

L'entraide personnelle repose sur le principe selon lequel une personne ayant un vécu en santé mentale possède une base de connaissances et d'expériences qui la rend davantage disposée à comprendre et à en soutenir une autre. Selon le principe de réciprocité, cette personne accepte de bénéficier des connaissances et des expériences d'une autre qui a un vécu « semblable ». Autrement dit, l'entraide personnelle se vit lorsque des personnes (au moins deux) se perçoivent comme égales et mettent leurs expériences et connaissances en commun pour cheminer ensemble, chacune à leur manière.

Cette forme d'entraide réfère à l'écoute et au dialogue entre deux membres du groupe ou entre un membre et le reste du groupe. La relation d'entraide permet de mettre des mots sur ce qu'on vit et ressent et favorise des apprentissages à travers l'expérience de l'autre. Elle permet la croissance personnelle par la résonance avec le vécu d'autres personnes et implique une mise en commun des ressources et des énergies des membres du groupe afin de résoudre des difficultés personnelles exprimées par chacun. De même, à l'intérieur de cette dynamique, chacun peut se donner le droit de mettre ses limites et choisir de respecter son propre rythme.

Exemples d'activités d'entraide personnelle :

- Groupe de discussion sur la prise de médication.
- Moments de partage autour des difficultés vécues dans les relations avec la famille et l'entourage.
- Réseau de soutien téléphonique entre membres.
- Visites amicales à l'hôpital ou à la maison pour un membre du groupe.

« Au-delà de la structure, des lieux et des activités, c'est l'atmosphère qui en découle qui fait que les gens se sentent à l'aise et qu'ils sentent qu'ils sont bien acceptés dans le groupe. Beaucoup disent qu'ils se sentent comme dans une grande famille. »

Propos recueillis lors de la démarche de réflexion sur l'entraide, 2009

Une forme d'entraide basée sur la participation à la vie collective

L'entraide collective naît de l'identification des membres au groupe et du développement du sentiment d'appartenance envers le groupe. Elle se traduit par des actions sociales et collectives des membres pour répondre à un besoin du groupe. Elle implique la notion de participation à l'organisation, à l'administration et aux processus de prise de décision concernant l'ensemble des sphères de vie du groupe et de la ressource. L'entraide collective concerne l'implication dans la vie de groupe et de l'organisme et peut aller au-delà de la ressource.

Exemples d'activités d'entraide collective :

- Ateliers d'apprentissage animés par un membre du groupe.
- Organisation d'activités de toutes sortes (p. ex. : activités de sensibilisation).
- Cuisines collectives et repas communautaires des membres.
- Participation aux comités des membres.

Les activités d'entraide permettent de faire des **apprentissages** (d'ordre sociaux, émotifs, intellectuels et décisionnels) **avec** les autres, **grâce** aux autres et **pour** les autres membres d'un groupe.

Les pratiques alternatives d'entraide se réalisent dans la **gratuité** et la **liberté du geste** et se basent sur des actions libres d'attente directe. Elles ne reposent pas uniquement sur un principe d'échange (de services ou de biens matériels), mais davantage sur un principe de **réciprocité**.

Le **groupe** et la notion de **vie de groupe** sont au cœur des pratiques alternatives d'entraide. L'organisation de la vie collective de la ressource, par les membres à travers des activités, des ateliers, des réunions, des projets collectifs et l'implication des membres à des prises de décisions concernant la ressource favorisent l'entraide collective.

Simplement par sa présence, chaque personne membre apporte quelque chose au groupe, à la ressource et, par le fait même, peut influencer la dynamique d'entraide. Dans la vie de groupe, les pratiques alternatives d'entraide se composent de **dynamiques positives et négatives** entre les membres. L'important c'est de chercher, dans la mesure du possible, à faire une place à tout le monde et ce, peu importe les difficultés vécues et les différences. Se permettre d'être différent et de penser autrement suppose une grande tolérance qui demande à la fois de l'ouverture d'esprit et une pensée critique.

selon une approche alternative

L'expérience de la psychiatrie apporte bien souvent un poids supplémentaire à la situation des personnes vivant des problèmes de santé mentale et, trop souvent, ces dernières se retrouvent dépossédées de leur pouvoir d'agir. Les pratiques alternatives d'entraide constituent des moyens privilégiés pour se **réapproprier un pouvoir individuel et collectif**.

Une forme d'entraide basée sur le partage d'informations sur les droits

En santé mentale, l'expérience de vie de beaucoup de gens est marquée par des difficultés diverses relatives au non-respect de leurs droits (p. ex. : sentiment d'exclusion, de perte de pouvoir sur leur vie). La promotion des droits implique la volonté de sensibiliser la communauté et l'ensemble de la société au respect des droits des personnes en santé mentale et la vigilance consiste à porter un regard critique et averti sur les conditions de vie et le respect des droits des personnes¹.

La **promotion** et la **vigilance** dans la défense des droits des personnes usagères en santé mentale, tant au plan individuel que collectif, se traduisent par le partage et l'échange d'informations et d'expériences vécues d'absence et de reprise de pouvoir. Dans un groupe d'entraide, le volet promotion-vigilance est une excellente façon de vivre une expérience personnelle et collective de réappropriation du pouvoir.

1. Propos inspirés du document *La promotion-vigilance : Avec et pour moi... des pratiques à partager !* de l'AGIDD-SMQ, 2008

« Je viens ici pour trouver quelque chose, mais aussi pour donner... et partager ce que je sais dans la vie. »

Propos recueillis lors de la démarche de réflexion sur l'entraide, 2009

La relation d'aide et la relation d'entraide

Plusieurs types de relation (relation d'aide, entraide collective, entraide personnelle, etc.) se côtoient dans les ressources alternatives. Parmi cette diversité, la différence entre la relation d'aide et la relation d'entraide porte parfois à confusion. Pourtant, il y a de grandes différences entre ces deux types de relation. Ce qu'on vient chercher dans une relation d'entraide et dans une relation d'aide n'est pas la même chose.

Une relation d'entraide est une relation réciproque d'aide entre deux ou plusieurs personnes basée sur le partage dans un rapport d'égalité. Elle repose sur l'expérience personnelle et le vécu selon un principe de réciprocité. L'entraide fait appel à la notion de groupe où tout le monde peut être en interaction avec

tous et où il y a une alternance des rôles d'aidant. Même le groupe peut être aidant pour la personne.

Une relation d'aide est plus formelle et suppose une relation, la plupart du temps, entre deux personnes, dans laquelle une seule reçoit de l'aide et du soutien pour une situation problématique. Elle repose sur le statut « professionnel » d'une personne qui offre son aide et d'une autre qui la reçoit. L'une des deux personnes se situe donc dans un rôle d'aidant et l'autre d'aidé. Ces rôles demeurent les mêmes durant toute la relation.

Plusieurs ressources alternatives s'identifient à des groupes d'aide et d'entraide à l'intérieur desquels ces deux types de relation peuvent cohabiter.

En bref

Les pratiques alternatives d'entraide se qualifient par :

- la communication interpersonnelle et les relations de partage entre deux membres du groupe ou entre un membre et le reste du groupe (entraide personnelle) ;
- des apprentissages (d'ordre sociaux, émotifs, intellectuels et décisionnels) avec les autres, grâce aux autres et pour les autres membres d'un groupe ;
- la gratuité et la liberté du geste ;
- des actions libres d'attente directe ;
- le principe de réciprocité ;
- le rapport étroit au groupe et la notion de vie de groupe ;
- l'organisation de la vie collective de la ressource le plus possible par les membres et avec les membres (entraide collective) ;
- des relations dynamiques entre les membres du groupe ;
- le partage et l'échange d'informations et d'expériences sur les droits en santé mentale (promotion-vigilance) ;
- des moyens privilégiés pour se réapproprier un pouvoir individuel et collectif.

selon une approche alternative

4

Essentiels pour faire valoir l'entraide dans une approche alternative

La reconnaissance du vécu et de l'expérience

L'expérience de chacun est une source de savoirs qui peut être mise à profit dans l'entraide à travers l'échange d'informations, le partage de compétences, etc. Chacun est considéré l'expert de sa propre vie. Il est donc fondamental de **valoriser les connaissances et les compétences découlant de l'expérience vécue de la santé mentale**, car, en général, ces savoirs ne sont pas reconnus positivement. C'est, entre autres, par la reconnaissance de l'expérience et du vécu des personnes que les ressources alternatives peuvent s'affirmer « autrement » et s'identifier au mouvement alternatif en santé mentale.

Les « espaces d'entraide » entre les membres

À l'intérieur ou à l'extérieur des organismes, **développer et maintenir des espaces d'entraide entre les membres est indispensable pour stimuler des pratiques alternatives d'entraide**. Il s'agit de temps et de moments d'échange et de partage entre membres sur l'expérience de la souffrance et des conditions de vie ainsi que des espaces d'expression et de prise de parole afin qu'ils occupent un lieu qui leur appartient. Ces espaces de « non-intervention » favorisent le rassemblement de quelques personnes qui, par leurs actions et leurs attitudes, vont s'entraider et s'enrichir les uns les autres.

Pour les personnes non membres gravitant autour de la ressource (personnel salarié, bénévoles, membres de conseil d'administration provenant de la communauté), le désir pourrait être de vouloir organiser ces lieux et espaces pour le bien-être des membres. Cependant, il est important de prendre en compte et de **soutenir l'émergence naturelle d'espaces d'entraide** plutôt que de tenter de prendre en charge ces moments. L'**auto-organisation** par les membres d'un groupe (des activités, de la gestion, de l'intervention), est un excellent exemple de prise de pouvoir collective parce qu'elle permet la mise en valeur des forces de chacun dans les solutions.

L'appropriation du pouvoir et l'entraide

Le groupe d'entraide représente un levier important pour reprendre du pouvoir sur soi-même et sur sa vie. Le fait que les membres d'un groupe se reconnaissent mutuellement un pouvoir (d'agir, de changement, de prise de décision) et qu'ils l'exercent sans discrimination à l'intérieur et au-delà du groupe d'entraide est une qualité particulière du lien entre appropriation du pouvoir et entraide. Les activités et pratiques d'entraide doivent **permettre aux personnes de s'engager dans un processus qui favorise l'appropriation du pouvoir** à la fois dans sa dimension individuelle et dans sa dimension collective.

« À travers l'écoute,
on permet à l'autre de cheminer
et de trouver ses propres réponses »

Propos recueillis lors de la démarche
de réflexion sur l'entraide, 2009

La reconnaissance des différences et des rôles

Des différences notables existent dans les expériences de chaque membre d'une ressource et dans les ressources alternatives elles-mêmes. Ces différences sont sources de richesse pour les groupes et pour le RRASMQ. Il est donc très important de **reconnaître les différences humaines et les différences de rôles qui existent entre les personnes** qui cohabitent au sein des ressources alternatives.

L'apprentissage de l'entraide

Les ressources alternatives se veulent des lieux où les membres peuvent apprendre à développer leurs capacités, leurs potentiels, leurs talents, leurs compétences, etc. À travers les activités d'entraide, les membres apprennent à s'écouter, à communiquer, ainsi qu'à partager leurs expériences et leurs connaissances. Ils apprennent également à gérer et à organiser un groupe, une activité ou un événement.

Même si l'entraide est naturelle entre les personnes, elle n'est pas innée. Elle se crée par l'énergie du groupe et le rassemblement de « conditions » favorables à l'entraide. Autrement dit, il peut y avoir, dans une même ressource, des moments où l'entraide se vit et d'autres moments où ce n'est pas possible. Afin d'assurer la continuité de l'entraide, il est important de **mettre en place des mécanismes pour la transmission des connaissances, des savoir-faire, des traditions et de la culture de l'entraide** aux nouvelles personnes qui fréquentent l'organisme.

Les rapports de pouvoir égalitaires

Historiquement, c'est grâce aux alliances de personnes ex-psychiatisées entre elles, mais aussi de personnes usagères et intervenantes, que le mouvement alternatif a pris son essor. À l'intérieur de l'alliance entre personnes usagères et intervenantes se retrouve également le partage d'un pouvoir. Pour que se vivent des pratiques alternatives d'entraide, les membres et les intervenants, de même que les membres entre eux doivent **se percevoir de façon égalitaire et se situer dans un rapport de pouvoir égalitaire et ce, malgré les différences humaines et les différences de rôles**. Ceci inclut également les rapports entre les hommes et les femmes, entre les jeunes et les moins jeunes, entre les personnes de différentes cultures, entre les personnes intervenantes et les membres, etc.

selon une approche alternative

Essentiels pour faire valoir l'entraide dans une approche alternative

Le partage des responsabilités

Dans toute organisation composée de personnes, chacun occupe un rôle, assume des responsabilités et remplit des tâches spécifiques. Les responsabilités qui concernent l'organisation de la ressource et des activités doivent être partagées entre tous les acteurs présents afin de **permettre la participation de chacun à la vie de la ressource et pour favoriser un climat propice à l'entraide collective**. Si toutes les décisions sont prises par la même personne ou si toutes les activités sont organisées par les personnes intervenantes, quelle place reste-t-il pour des pratiques alternatives d'entraide ? Il est très important de miser sur les efforts, les habiletés et l'engagement de chacun et principalement des membres.

L'accès à une vie démocratique

Les organismes communautaires ont comme mission de favoriser l'accès aux lieux de pouvoirs décisionnels pour le plus grand nombre de personnes concernées par la ressource à travers le fonctionnement d'instances telles qu'un conseil d'administration. Cette exigence de fonctionnement en regard de la structure organisationnelle des ressources alternatives a été source de bien des polémiques au RRASMQ, notamment en ce qui concerne les exigences des bailleurs de fonds.

Pourtant, la participation des membres à la vie démocratique de la ressource met en valeur toute l'importance et la nécessité de l'organisation de la vie collective. Le fait de **participer activement à la vie collective d'un organisme sur la base de processus démocratiques assure à chacun une place dans le groupe** et facilite ainsi les relations entre les membres. De plus, l'accès à une vie démocratique permet à chacun, individuellement, d'exercer son pouvoir (appropriation) et de conscientiser l'importance de son rôle dans un groupe. Plus la structure organisationnelle d'une ressource alternative est démocratique et permet l'implication des membres, plus l'espace pour développer l'entraide collective s'agrandit.

En bref

Les essentiels pour vivre l'entraide selon une approche alternative sont :

- la reconnaissance du vécu et de l'expérience ;
- les « espaces d'entraide » entre les membres ;
- l'appropriation du pouvoir et l'entraide ;
- la reconnaissance des différences et des rôles ;
- les rapports de pouvoir égaux ;
- l'apprentissage de l'entraide ;
- le partage des responsabilités ;
- l'accès à une vie démocratique.

« Elle (l'entraide) est une pratique citoyenne qui a toujours existé depuis le jour où pour la première fois un humain a donné de son temps à un autre pour écouter ce que la vie lui a pris et qu'ils ont mis leur expérience en commun pour comprendre ce que la vie leur a appris. »

Jean-Nicolas Ouellet, L'entraide : ailleurs, autrement et au-delà, *L'autre Espace. La revue du RRASMQ*, Vol.1, No.1, 2009

Conclusion

Comme toutes les pratiques alternatives, ce qui qualifie l'entraide relève d'un ensemble d'activités et d'actions diversifiées qui se vivent et se réalisent différemment d'un groupe à l'autre et d'une ressource à l'autre.

Il est clair que l'entraide possède un sens profond et bien particulier pour les personnes qui la vivent et qui y participent quotidiennement. Elle se vit entre les personnes et a besoin du groupe pour exister. De plus, elle est indissociable de la notion de participation. Dans le mouvement alternatif, les racines de l'entraide reposent sur l'expérience vécue des problèmes de santé mentale et prennent origine du partage et de la mise en commun de ce vécu pour permettre aux membres de se réaliser.

Le Regroupement encourage les initiatives provenant des personnes usagères pour que se multiplient des espaces d'entraide *par et pour* les membres. C'est par la participation active des personnes à la vie de la ressource et par leur implication dans le plus grand nombre de sphères possibles, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des activités de la ressource, que l'entraide prend un sens réellement alternatif !



Les zones grises de l'entraide

Il y a encore place à de nombreuses discussions au sein du Regroupement sur des questions fondamentales concernant l'entraide et les pratiques d'entraide.

- Quelle place est faite à l'entraide dans une ressource alternative qui n'est pas un groupe d'entraide ?
- Dans quelle mesure les personnes intervenantes encouragent-elles les membres à s'entraider ?
- Quelle est la place de l'entraide à l'intérieur d'un réseau de services ?

Ces questions doivent être discutées ouvertement entre les personnes qui composent la ressource. Elles doivent également être partagées entre les ressources alternatives pour faire émerger des solutions, mais aussi soulever de nouvelles questions.

selon une approche alternative

Quelques références et publications

Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ), 2008, *La promotion-vigilance : Avec et pour moi... des pratiques à partager !*

Cap Santé Outaouais, 1997, *Guide d'accompagnement pour les groupes d'entraide*, Édition Internet

Frères et soeurs d'Émile Nelligan, 2003, *Le petit manuel des cercles d'entraide*

Suzanne Cailloux-Cohen et Luc Vigneault, 1997, *Aller retour au pays de la folie*, Éditions de l'Homme

Jean-Marie Romeder et coll., 1989, *Les groupes d'entraide et la santé. Nouvelles solidarités*, Conseil canadien du Développement social

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), 1996, *L'entraide... pratique alternative en santé mentale. Cadre de référence des groupes d'entraide membres du RRASMQ*

RRASMQ, 2009, *Manifeste du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec*

RRASMQ, 2009, *Document de promotion de l'Alternative en santé mentale*

RRASMQ, 2009, *L'autre Espace. La revue du RRASMQ*, Vol 1, No 1, été 2009

Nérée St-Amand et Huguette Clavette, 1991, *Entraide et débrouillardise sociale. Au-delà de la psychiatrie*, Conseil canadien du Développement social



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

2349, rue Rouen, 4^e étage, Montréal (Québec) H2K 1L8
Téléphone : 514 523-7919 • 1 877 523-7919
Télécopieur : 514 523-7619
Courriel : rrasmq@rrasmq.com
Site web : <http://www.rrasmq.com>

Cet outil de promotion s'adresse aux ressources alternatives qui s'identifient à l'entraide, à celles où cohabitent aide et entraide et à celles qui ont une mission toute autre. Il invite les personnes (personnes membres de la ressource ou qui fréquentent l'organisme, personnes intervenantes, personnes à la direction/coordination, bénévoles, membres du conseil d'administration, etc.) à approfondir leur compréhension de ce qu'est l'entraide selon une approche alternative afin d'en saisir le sens et l'importance.

