

Fiche d'activités pour soutenir le principe *Prendre conscience* Accueillir des récits d'injustice : pour passer du «je» au «nous»¹

Mise en contexte

Les ressources alternatives en santé mentale offrent des espaces d'expression pour les personnes vivant de la détresse ou un problème de santé mentale. Ces espaces sont très présents dans les groupes d'entraide mais aussi dans les groupes de soutien mutuel à l'intérieur de ressources de type «services».

L'animation suivante peut facilement s'intégrer à ce genre d'espace où le partage de vécus est déjà une habitude. Il s'agit d'offrir la possibilité aux personnes d'accueillir ces vécus avec une manière particulière d'entrer en résonance et d'interpréter le récit. Le but étant de se relier davantage à l'autre, de débusquer le juste et l'injuste afin d'entrevoir la situation d'un point de vue plus politique.

Objectifs

- Se pratiquer à livrer et recevoir des récits d'injustice.
- Se réapproprier un récit de façon collective et faire émerger des espérances ou exigences de changements bons pour nous tous.

Durée

Cette animation comporte plusieurs étapes/activités pouvant s'étaler sur plus d'une rencontre. Voici une proposition :

1 ^e rencontre	Ouverture Activités 1, 2, 3	1 h30
2 ^e rencontre	Comment ça va? Activité 4	1h45
3 ^e rencontre	Comment ça va? Activités 5, 6, 7	2h00

Préparation matérielle

- Un calepin géant (flipchart) ou tableau blanc
- Des crayons marqueurs
- Des feuilles de papier et crayons pour les participants
- Pour l'activité 6 : au moins 10 post-it géants par personne (ou alors des feuilles de papier (8.5x11) coupées en deux avec de la gommette), un crayon marqueur par personne.

¹ Source: Adaptations par le RRASMQ du guide *Mettre en œuvre les intelligences citoyennes, une méthodologie de Majo Hansotte*, Le monde selon les femmes, 2013 et du guide *Maternité et intelligences citoyennes* du Regroupement Naissance-Renaissance, 2012.



Ouverture de l'animation (15 minutes)

- Accueillir les membres et présenter les objectifs de la démarche expliqués plus hauts. Vérifier comment les membres reçoivent ces objectifs, ont-ils des questions? Des attentes? Des craintes? Présenter un aperçu des activités et du déroulement des prochaines rencontres.
- Avant de démarrer la démarche de groupe, discuter de certains principes² qui viendront favoriser la démarche tels que :

La Liberté

On se rappelle que chacun a la liberté

- de parler selon la manière dont elle voit les choses, plutôt que la manière dont les autres voudraient qu'elle les voie.
- de poser des questions de clarification sur ce qui l'interpelle tout au long du processus.
- de parler avec respect de ce qui monte en elle, de ce qu'elle vit intérieurement.
- de dire qu'elle ne sent pas qu'elle bénéficie de ces trois libertés.

Leadership partagé

L'apprentissage résulte de l'engagement à la fois des animateurs et des participants. En étant attentif à soi-même et aux autres, chaque membre peut prendre l'initiative de s'engager dans l'apprentissage

Le respect

À travers notre écoute lors des séances, et par la confiance mutuelle qui s'installe, nous respectons ce que les personnes partagent de leur vécu lors des activités. (...) Le respect est une valeur favorisant la sécurité et la confiance dans le groupe.

L'ouverture d'esprit

Plutôt que de se juger ou de juger les autres et ensuite juger nos propres jugements, nous observons que les jugements sont une porte vers la conscience de soi. Lorsqu'ils surgissent, nous nous devons d'avoir une ouverture de cœur et d'esprit. C'est une ouverture à notre humanité et à celle de l'autre qui peut ainsi se créer.

² Regroupement Naissance-Renaissance, Maternité et intelligence citoyenne, p.46



Activité 1 : Se raconter, se relier, se questionner et revendiquer... Pourquoi? (10-15 minutes)

- Réunir un groupe de personnes membres pour cette activité de partage de récits.
- Introduire l'activité auprès du groupe par la lecture et la discussion autour de ces quelques phrases :

«Raconter et écouter des récits font partie d'une habitude humaine très ancienne, grâce à laquelle l'exigence de Justice se transmet comme un héritage ou un bien précieux.» M.H

- **Quelles sont les histoires et héros ou héroïnes qui vous ont marqué dans votre vie, pourquoi?**

«Les médias usent et abusent des témoignages citoyens dans le registre de la souffrance et de la plainte, faisant de nous une société de victimes. L'urgence est donc de transformer cette plainte en une exigence de transformation sociale, inventant des devenirs inédits.» M.H

- **Rappelons-nous les histoires entendus ou lus dans les médias... Font-elles de nous des acteurs de changement?**

«Le récit nous aide à comprendre les autres, à analyser ce qui s'est passé et à utiliser ce qui est raconté pour imaginer notre avenir.» M.H

- **Qu'en pensez-vous?**



Activité 2 : Qu'est-ce qu'un récit? (30 minutes)

- Proposer au groupe de lire ces deux textes. Vous pouvez demander à des volontaires de les lire à haute voix.

Texte de type journalistique ou compte-rendu	Texte illustrant un récit
Les femmes étiquetées de trouble de santé mentale sont-elles discriminées lorsque vient le temps de demander des indemnités en lien avec des actes criminels? C'est la question que l'on peut se poser lorsqu'on entend les témoignages de certaines femmes diagnostiquées de troubles de santé mentale à qui on a refusé de reconnaître leur histoire d'agression sexuelle. C'est le cas de Johanne, nom fictif, dont le psychologue croit qu'elle n'a pas réellement été agressée mais qu'elle s'est plutôt «sentie» agressée en raison de son hypersensibilité liée à son trouble de personnalité limite. Pour cette raison, il ne lui fournit pas le document nécessaire à sa demande auprès du bureau de l'Indemnisation pour les victimes d'actes criminels (IVAC). Plusieurs victimes se demandent aujourd'hui si l'a mention du diagnostic de troubles de santé mentale nuit à leur crédibilité et l'exercice de leur droit à des compensations. Rappelons que ces personnes réclament un soutien pour des services de psychothérapie non couverts par la RAMQ afin de pouvoir mieux composer avec les séquelles de leurs traumatismes.	Depuis que j'ai vécu des agressions sexuelles, j'ai vu des spécialistes, des psychologues, psychiatres, des intervenantes, des travailleuses sociales, alouette! Au milieu de tout ça, j'ai fait une demande à L'IVAC (indemnisation des victimes d'actes criminels) afin d'avoir des séances de thérapies payées. Parce qu'on sait que les bobos psychologiques c'est pas couvert par la RAMQ. Mais pour que les séances soient payées, on doit «prouver» (par le biais d'une psychologue) que les causes de notre détresse psychologique vient de l'acte criminel (agression sexuelle dans ce cas-ci). Mais ayant déjà été diagnostiquée Borderline (personnalité limite), la psychologue ne voyait que cette étiquette et a écrit dans son rapport que je n'avais selon elle pas été agressée, mais que je m'étais «sentie» agressée parce que je suis une hypersensible et que c'est mon TPL qui a causé cette sensibilité. Donc parce que j'suis Borderline, c'est impossible d'être agressée, je dois tout m'imaginer ça parce que j'suis «trop sensible» ou «folle». Ce diagnostic m'a aidé au début à comprendre certaines choses, mais là il m'empêche d'être crue et entendu en nuisant à ma crédibilité. Oh et ma demande à L'IVAC a été refusée, donc mon diagnostic m'a aussi empêché d'avoir accès à des thérapies et soins appropriés. Une citoyenne de Rimouski (site web : www.jaiunehistoire.com)

- Demandez au groupe : **Quelles sont leurs principales différences?**



Qu'est-ce qu'un récit?

C'est une tranche de vie raconté selon les principes de la narration. Il évoque des faits concrets, des événements qui arrivent, des personnes qui parlent et agissent, des décors à décrire...

- Un jour...
- Telle personne ou telle autre personne ont dit et ont fait telle et telle chose...
- Il est arrivé tel et tel événement...
- Ces événements ont évolué concrètement de telle et telle façon : gestes, paroles, circonstances concrètes.
- Ces événements se sont terminés de telle ou telle façon, ou bien ne sont pas encore terminés.



Activité 3 : Comment accueillir l'autre dans un récit? (20 minutes)

- Introduction : «Pour que le processus de compréhension (prendre avec soi) puisse se déployer pleinement, il faut veiller aux attitudes développées dans le groupe. L'objectif est de faire résonance simplement (en quoi le récit d'une personne rejoint des situations connues par les autres ; en quoi au contraire il est objet de surprise et d'étonnement). L'enjeu est d'instaurer un processus de reconnaissance réciproque dans le groupe. » (M.H)
- Animer un petit échange sur les attitudes qui clouent le sujet et empêchent l'histoire de faire son chemin.

Quelques exemples³ que vous pouvez apporter suite à l'échange...

1. L'attitude «Café du commerce» : commenter à l'infini l'histoire en s'étalant sur des estimations, des bavardages, des considérations classiques du genre : « C'est toujours la même chose »...
 2. Le commentaire savant : se lancer dans un éclairage explicatif et généralisant de la situation : « C'est là l'effet du grand Capital ».
 3. La consolation gentille : consoler l'autre, le ou la cajoler : « Ma pauvre, comme tu as dû souffrir ».
 4. «Monsieur, Madame je sais tout» : cette attitude évalue, juge, disqualifie le narrateur : « Moi à ta place, je ; comment as-tu pu ? y avait qu'à ».
 5. L'éviction du narrateur : avant même que le narrateur termine son histoire, l'interrompre : « C'est comme moi ! », raconter sa propre histoire et voler son temps de parole.
- Demander au groupe les attitudes qui au contraire ouvrent la voix au récit de l'autre :

Quelques exemples que vous pouvez apporter suite à l'échange :

Veiller aux attitudes non verbales, rester dans l'accueil et l'écoute sans jugement, accepter de se connecter à ce que vit et ressent la personne témoin et faire résonance en exprimant sobrement en quoi on est touché ou rejoint : « Dans ce que tu racontes, tel élément rejoint une expérience personnelle» ou au contraire, « C'est nouveau pour moi, je ne savais pas que c'était possible»

³ Majo Hansotte, «Mettre en œuvre les intelligences citoyennes», Le monde selon les femmes, 2013.



Activité 4 : Partage de récits et résonnance en petits groupes de 3 personnes (1h30 minutes)

Se remémorer un récit d'injustice (10-15 minutes)

- Inviter les personnes à prendre quelques minutes pour se remémorer un récit qui sera ensuite raconté à un petit groupe de 3 personnes.

Il s'agit de différentes circonstances lui ayant fait subir une injustice ou bien l'ayant fait subir à une autre personne proche faisant partie de sa vie (à défaut de pouvoir ou de vouloir raconter une situation vécue au «je»). Il s'agit d'expériences qui selon la personne représentent un tort subi ou une injustice, quelque chose de non résolu, qui reste en travers de la gorge.

- Inviter les participants à rassembler les éléments de leur récit en prenant quelques notes personnelles au besoin: Que s'est-il passé? Où? Quand? Comment? Avec qui? Comment les choses ont-elles évoluées? Qu'ai-je pensé ou ressenti alors? Qu'est-ce que je pense ou ressens maintenant?

Partage en sous-groupes (1h00)

- Former des petits groupes de trois personnes et expliquer les consignes suivantes :
 - Chaque personne raconte son récit et exprime ses sentiments et ses besoins en lien avec sa situation pendant maximum 8-10 minutes.
 - Pendant ce temps les autres écoutent sans interrompre.
 - Lorsqu'elle a terminé son récit, une personne résume ce qu'elle a compris (2 minutes)
 - Puis, tous partagent ce qui se rapproche de leur propre vie ou expérience, ce qui est nouveau pour eux ou encore les moments forts du récit pour eux (8-10 minutes).
 - Il faut éviter à tout prix le jugement positif ou négatif « C'est bien!» C'est mal» «Pourquoi as-tu réagi comme ça?» etc.
 - Lorsqu'une personne a terminé son récit, une autre personne partage en suivant le même déroulement.
 - À la fin de l'écoute des 3 récits, chaque personne est invitée à dire si elle souhaite partager son récit au grand groupe. Il pourrait potentiellement être choisi pour un travail collectif.

Pendant ce temps les animatrices veille au bon déroulement, que le récit demeure, que les personnes écoutent.

Retour en grand groupe (10 minutes)

- Inviter les participants des sous-groupes à partager comment ils ont trouvé cette expérience de partage et d'écoute. Expliquer les prochaines étapes si elles ont lieux dans une prochaine réunion ou alors après une petite pause, passer aux prochaines activités.



Activité 5 : Choix d'un récit à travailler (15 minutes)

- L'animatrice explique les prochaines étapes du travail. Un récit sera choisi par le groupe. La personne viendra le raconter devant tout le monde. Ensuite, le groupe fera un travail d'interprétation de ce récit en exprimant ce qu'il ressent et aspirent par différents moyens. Par la suite si le groupe le désire, il pourra concevoir une action de sensibilisation.
- On invite les personnes volontaires à partager leur récit pour un travail collectif à se manifester.
- On demande à ces personnes de dire le thème ou l'enjeu en une phrase.
- Ensuite en groupe on se donne des critères de sélection pour aider à choisir le récit. Par exemple :
 - Est-ce que le récit est représentatif d'une difficulté actuelle vécue par beaucoup (collectivisable)
 - Est-ce que l'histoire concerne des problèmes structurels (des tendances de fond) et ouvre-t-elle sur l'avenir?

Activité 6 : Interprétation du récit selon 3 registres (Les cris du cœur, les images symboliques et les exigences de changement) (1h15 minutes)

Avant de débiter cette étape :

- Il peut être pertinent de donner à la personne qui racontera son récit quelques repères comme, raconter son histoire au «je», décrire, évoquer des faits, respecter la chronologie, exprimer les sentiments et les besoins non-comblés.
- Remettre le matériel aux participants : au moins 10 post-it géants par personne (ou alors des feuilles de papier (8.5x11) coupées en deux avec de la gommette), un crayon marqueur par personne.

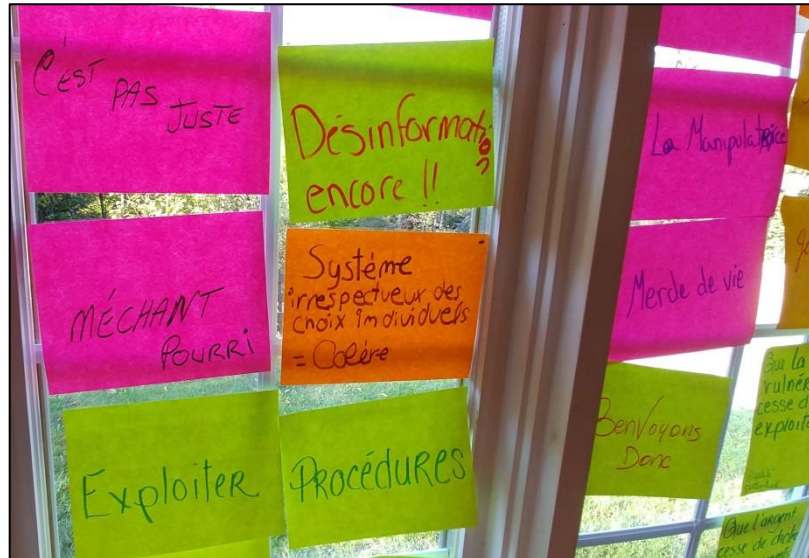
Le partage du récit (10 minutes)

- L'animatrice invite le groupe à engendrer un climat d'écoute et de respect afin d'inviter et de rendre confortable la personne qui témoignera.
- La situation choisie est ensuite racontée devant le groupe.



1^e travail d'interprétation du récit : l'affectif (15 minutes)

- L'animatrice invite les participants à écrire un ou plusieurs «**cris du cœur**» sur les post-its géants ou encore les feuilles. Ces phrases ou mots, sont des réactions spontanées : des émotions (colère, tristesse, indignation), des questions, des citations du récit qui nous ont touchés. C'est ce qui surgit et que nous ne pouvons taire à l'écoute du récit.
- Les participants écrivent un seul cri par post-it. Ils sont invités à en produire au moins 2 à 3.
- Les cris du cœur sont ensuite affichés. Les mots ou phrases peuvent être lus à voix haute par les participants, soit une à la fois ou à l'unisson. Ou encore, certains mots peuvent être sélectionnés pour en faire un court texte ou phrases qui pourront être lus.



2^e travail d'interprétation : le symbolique (20 minutes)



- L'animatrice invite maintenant les participants à dessiner les images qui viennent spontanément quand ils pensent à ce qui leur a été raconté (des scènes, des symboles, etc.). Ces dessins peuvent être très naïfs ou élaborés, ce qui compte, c'est l'idée et la vision.
- Chaque participant est invité à produire au moins 2 à 3 images.
- Les images sont ensuite affichées au mur à côté des cris du cœur (faire une deuxième colonne).
- Les participants prennent le temps de les regarder. Deux par deux, ils peuvent partager leurs impressions. Ils peuvent aussi rassembler les images qui portent des messages similaires.
- Variation : En petite équipe, les participants peuvent transformer certaines images et cris du cœur en affiche.



3^e travail d'interprétation : les exigences de changement (30 minutes)

- L'animatrice invite les participants à réfléchir individuellement à la question : Qu'est-ce qui doit changer dans la situation, dans le monde selon moi?
- Puis, chaque personne écrit une ou deux propositions qui expriment leur volonté de changement (peut être très utopique ou concrète). La phrase doit débiter par «QUE...»
- En dessous, elle écrit la valeur ou le principe sur lequel elle appuie sa demande (ex : égalité, liberté, etc.)
- L'animatrice demande aux participants de partager leurs exigences de changement aux autres et de les afficher ensuite.
- En groupe, on discute de ces questions :
 - a. Quelles exigences sont espérées par la personne qui a livré le récit?
 - b. Quelles sont celles qui seraient bonnes pour notre groupe?
 - c. Quelles sont celles qui seraient bonnes pour la société (Nous-tous)?

Il est possible de voir certaines exigences de changement qui semblent plus être des «cris du coeur» dans ce cas il s'agit simplement de les reclasser. Aussi d'autres concernant que l'individu qui témoigne. Par exemple «je veux que mon mari change», ne relève pas du champ de l'action citoyenne. Il s'agit de les retravailler par la suite.

- Ensuite on peut classer les exigences par thème et les prioriser avec le groupe.



Activité 7 : Retour sur l'activité et suites possibles (15 minutes)

L'animatrice anime un tour de table avec les membres :

- Comment avez-vous vécu ces différentes activités?
- Qu'est-ce que vous avez appris?
- Qu'est-ce que vous avez aimé ou trouvé difficile?
- Qu'est-ce que vous aimeriez faire pour la suite?

La démarche des intelligences citoyennes peut se poursuivre par la préparation d'une action collective (affiche, happening, infiltration, etc.) dans l'espace public ou encore la préparation d'un «plaidoyer» c'est-à-dire un texte argumentatif. Le RRASMQ a déjà organisé un atelier sur ces aspects et peut vous aider. Autrement, la démarche de Majo Hansotte est aussi disponible à cette adresse : <http://www.rcentres.qc.ca/files/mettre-en-oeuvre-intelligences-citoyennes.pdf>

