

Au delà des maux... le poids des mots

Guide d'animation d'atelier

Mise en contexte

En adoptant le plan stratégique *S'enraciner et ouvrir des horizons* 2024-2029 du RRASMQ, les ressources membres du RRASMQ souhaitent **renforcer la vision et un vocabulaire commun de l'Alternative en santé mentale**. Le Comité Pratiques du RRASMQ, composé de personnes membres et intervenantes de ressources alternatives, vous propose une première étape en vue d'atteindre cet objectif.

Voici un atelier à animer dans votre ressource. Il permet de *partir des gens** pour **entendre les mots qui les blessent et ceux qui les font se sentir bien**. La procédure d'animation est simple et consiste principalement à poser des questions, prendre le temps d'y réfléchir et de partager en groupe. Les réponses sont notées sur un tableau, une photo est ensuite envoyée au RRASMQ et hop!

L'atelier a été testé au sein des ressources représentées au comité Pratiques, il en ressort des échanges libérateurs!

*Principe d'éducation populaire autonome

« les mots qu'on utilise changent la perception qu'on a des personnes »
(Camée)

« J'ai trouvé ça vraiment pertinent de pouvoir partager ce qui me dérangeait pour le vocabulaire utilisé dans le domaine de la santé mentale. C'est pas tout le temps que t'as l'occasion de parler de ça et de te faire écouter.»
Alex, Le Goéland



Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

À qui s'adresse l'activité?

- Membres, intervenant.es, coordinations, directions, conseil d'administration dans les ressources membres du Regroupement
- À la fin de ce document, vous trouverez une suggestion d'affiche pour annoncer l'activité (Merci à Émilie Côté du Goéland!)

Objectifs

- Ouvrir un espace d'échange sur le sens des mots en santé mentale
- Prendre conscience de l'effet que les mots peuvent avoir sur les personnes
- Lutter contre la stigmatisation en santé mentale en réfléchissant aux mots qu'on utilise

Matériel

- Grande feuille de papier ou tableau
- On suggère de créer un tableau en trois colonnes associées aux couleurs rouge, jaune, vert.
- Crayon pour noter les réponses
- Post-it ou bandelettes de papier pour que les participant.es écrivent eux-mêmes leur réponse et les posent ensuite au tableau (optionnel)

Comment faire l'activité | à quoi s'attendre?

- Inviter les participant.es. Au besoin, utiliser l'affiche disponible.
- Prévoir un espace et un temps dédié à l'activité pour éviter les va-et-vient et créer un climat de confiance.
- Désigner une personne pour animer l'activité et une personne pour la prise de note.
- Animer à l'aide des étapes expliquées aux pages suivantes.
- En générale, l'activité est libératrice et suscite un sentiment de solidarité. Si certains vécus plus difficiles sont partagés, ils sont accueillis avec bienveillance. Puis, l'activité se termine par la recherche de mots qui redonne de la dignité.
- Envoyer vos mots par photos ou compléter le formulaire de compilation du RRASMQ.

Déroulement étape par étape

Les textes en italique sont les suggestions de prise de parole de l'animateur.trice



1 Faire un tour de présentation de chacun.e - 5 min

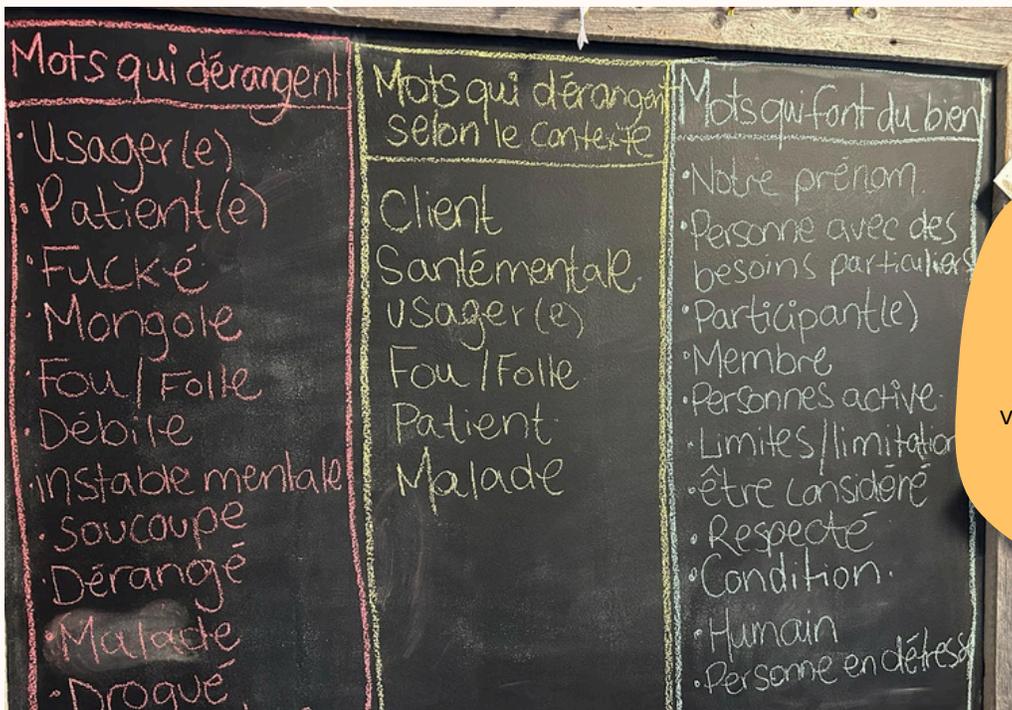
2 Expliquer le contexte et les objectifs de l'activité - 5 min

Notre ressource est membre du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec qui rassemble plus de 80 organismes dans toute la province. Le Regroupement, c'est comme une grande famille, qui a besoin de partager une vision et un vocabulaire commun pour bien avancer.

Pour y arriver, le Regroupement nous propose un exercice qui va permettre à chacun d'exprimer son opinion, de dire les mots qui blessent et les mots qui font du bien.

3 Présenter le déroulement de l'activité - 5 min

- L'activité dure environ de 1h00 à 1h30.
- Je vous poserai des questions, vous laisserai du temps pour y réfléchir avant d'échanger en groupe. Je vous remets aussi la fiche avec les questions.
- Les idées seront notées sur un tableau à trois colonnes, selon un code de couleur rouge-jaune-vert.
- Lorsque nous aurons terminé, nous enverrons nos mots et explications au Comité Pratique du RRASMQ, de façon anonyme.



*Si jamais le format tableau ne vous parle pas, n'hésitez pas à adapter l'exercice selon vos besoins et de façon créative avec vos membres !

4 S'assurer d'instaurer un bon climat - 5 min



Proposer et discuter avec les **participant.es des balises qui permettront à tous et toutes de se sentir à l'aise et en sécurité. Avant de commencer, de quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien dans cet atelier ?** Noter les idées sur la fiche Balises pour un bon déroulement en annexe et l'afficher.

Expliquer : *C'est possible que des personnes partagent des vécus plus difficiles, c'est correct et c'est normal. Par exemple, des mots peuvent nous rappeler des histoires plus souffrantes. Je nous invite tous à être dans l'accueil et la bienveillance.*

5 Animer de la collecte de mots - environ 30-45 min



La personne à l'animation pose les questions plus bas aux participant.es et les invite d'abord à prendre quelques instants en silence pour y réfléchir. Elle peut leur proposer de se rappeler une situation ou une discussion dans laquelle elles se sont senties blessées. Elle invite les personnes à porter une attention particulière aux mots, expressions ou aux attitudes qui l'ont dérangés.

Puis, tour à tour, les participant.es qui le souhaitent partagent leur réponse. La personne à l'animation note les mots au tableau.

La personne à la prise de notes retranscrit, sur une autre feuille, **les explications** que des personnes donnent lors de l'échange en lien avec les mots. Elle reste la plus fidèle à leur parole et garde leur anonymat.

Questions d'animation



Y a-t-il des mots (des expressions) qui me blessent ou me dérangent? Lesquels? Comment je me sens quand j'entends ces mots?

Y a-t-il des mots (des expressions) en lien avec la santé mentale qui me blessent ou me dérangent ? Lesquels? Comment je me sens quand j'entends ces mots?

Inviter les participant.es à identifier ces mots et à prendre conscience des émotions ou des sensations physiques que ces mots suscitent (crispé, en colère, déçu, figé, lourd, triste, honteux, rejeté, etc.).

Pourquoi ces mots (ces expressions) me blessent-ils?



*il est possible d'ajouter la question suivante: ***Parfois il n'y a pas de mots, mais il y a des attitudes non-verbales, des gestes ou des façons de parler qui me blessent ou me dérangent? Lesquels?***

Animer le partage en groupe et prendre en note les mots dans la colonne **rouge**. Si des mots dérangent en fonction de certains contextes ou ne sont pas perçus comme étant dérangeant pour certaines personnes, ils peuvent aussi être inscrits dans la colonne **jaune**.

Une fois le partage terminé, poursuivez avec les questions suivantes:

Quels sont les mots qui font du bien ou qui peuvent remplacer les mots qui blessent? Pourquoi ces autres mots (expressions) me font-ils du bien?



Animer le partage en groupe et prendre en note ces mots dans la colonne **verte**.

Si la discussion prend plus de temps à débiter ou que les membres n'ont pas d'idée, le comité Pratiques propose une banque de mots de départ. L'animateur.trice peut partager chaque mot et demander aux participant.es si ce sont des mots blessants ou qui font du bien et pourquoi.

Banque de mots :

Client - Usager - Trouble/Problème de santé mentale - Patient - Personnes qui vivent/vivant (avec) un problème de santé mentale - Fou/Folle - Malades/Maladies mentales - Intervenant.e - Problématique en santé mentale

6 Synthèse - 15 min



Relire à haute voix tous les mots de la **colonne rouge** et demander au groupe:

Qu'est-ce qui me frappe, qu'est-ce que je remarque? Quelle image me vient? Y a-t-il des liens entre les mots?

Suggestion: les mots en rouge réfèrent plus souvent à la question de l'exclusion.

Relire à haute voix tous les mots de la **colonne jaune** et demander au groupe:

Étant donné que l'usage de ces mots dépend du contexte et des personnes, qu'est-ce que nous devrions garder à l'esprit?

Relire à haute voix tous les mots de la **colonne verte** et demander au groupe:

Qu'est-ce qui me frappe, qu'est-ce que je remarque? Quelle image me vient? Y a-t-il des liens entre les mots?

Suggestion: les mots en vert réfèrent plus souvent à la question de l'inclusion.

7 Évaluation de l'activité - 10 minutes

Voici quelques idées de questions pour aider à évaluer l'activité:

- Comment j'ai trouvé l'activité?
- Comment je me suis senti?
- Est-ce important pour moi de discuter du sens des mots? Pourquoi?
- Est-ce important de discuter du sens des mots dans une ressource alternative? Pourquoi?

Pour aller plus loin...

Cet atelier permet de nous rendre plus sensible à nous-mêmes et aux autres.

Qu'est-ce que cet atelier peut changer dans ma vie? Pensez-vous qu'il peut avoir un impact dans la vie de notre notre ressource? Comment?

Qu'est-ce que je peux faire si j'entends des mots qui me blessent?

Que pouvons-nous faire si on entend ces mots-là dans la ressource? Et si c'est moi qui utilise un de ces mots-là, comment j'aimerais qu'on m'aborde pour en parler?

Qu'est-ce qu'on veut éviter :

que les personnes aient peur de parler
qu'on devienne une police du langage
Comment on fait ça? (rappel des balises, qui sont des bons guides)

Envoyer la photo de votre tableau ou la retranscription des notes à
dominic@rrasmq.com

ou
[formulaire de retranscription](#) avant la mi-octobre 2025

Balises pour un bon déroulement

De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien dans cet atelier ?

Suggestions :

- La confidentialité. Qu'est-ce qu'on entend par là ?
- L'écoute
- Le respect des différences de vécu ou d'opinion. Parler au « je » est une bonne manière de prévenir des situations plus difficiles
- La curiosité et l'ouverture envers les autres et envers soi-même
- Le partage du temps de parole
- La liberté de participer
- L'accueil des émotions
- Le besoin de prendre des pauses
- _____
- _____
- _____
- _____

BON ATELIER ! 😊





Atelier: Au delà des maux, le poids des mots Grille d'exercice pour les participant.es

Question de réflexion:

- Dans la société en général, y a-t-il des mots (des expressions) qui me blessent ou me dérangent? Lesquels?
- Y a-t-il des mots (des expressions) en lien avec la santé mentale qui me blessent ou me dérangent? Lesquels?
- Comment je me sens quand j'entends ces mots? (crispé, en colère, déçu, figé, triste, lourd, honteux, rejeté, etc.)
- Pourquoi ces mots me blessent-ils, me dérangent-ils?
- Quels sont les mots qui font du bien ou qui peuvent remplacer les mots qui blessent ou me dérangent?
- Pourquoi ces autres mots me font-ils du bien?

Ici je note...

Les mots et les expressions
qui dérangent, qui blessent



Les mots et les expressions
qui peuvent déranger selon
le contexte ou les
personnes



Les mots et les expressions
qui font du bien, qui ne sont
pas heurtants ou qui peuvent
remplacer les mots qui
blessent





AU DELÀ DES MAUX, LE POIDS DES MOTS

Est-ce qu'il y a des expressions
qui te font sentir mal?

C'est quoi les mots qui te
blessent?

C'est quoi les mots qui te
font du bien?

Viens nous aider à
définir les mots qui
nous conviennent!

En partenariat avec le



Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

Quand :

Où :

Heure :