

Tes besoins au travail

Le travail que tu réalises au quotidien demande parfois beaucoup d'énergie. Tu es ton premier outil de travail. C'est pourquoi, il est important que tu prennes soin de toi.

Que fais-tu pour prendre soin de toi ?

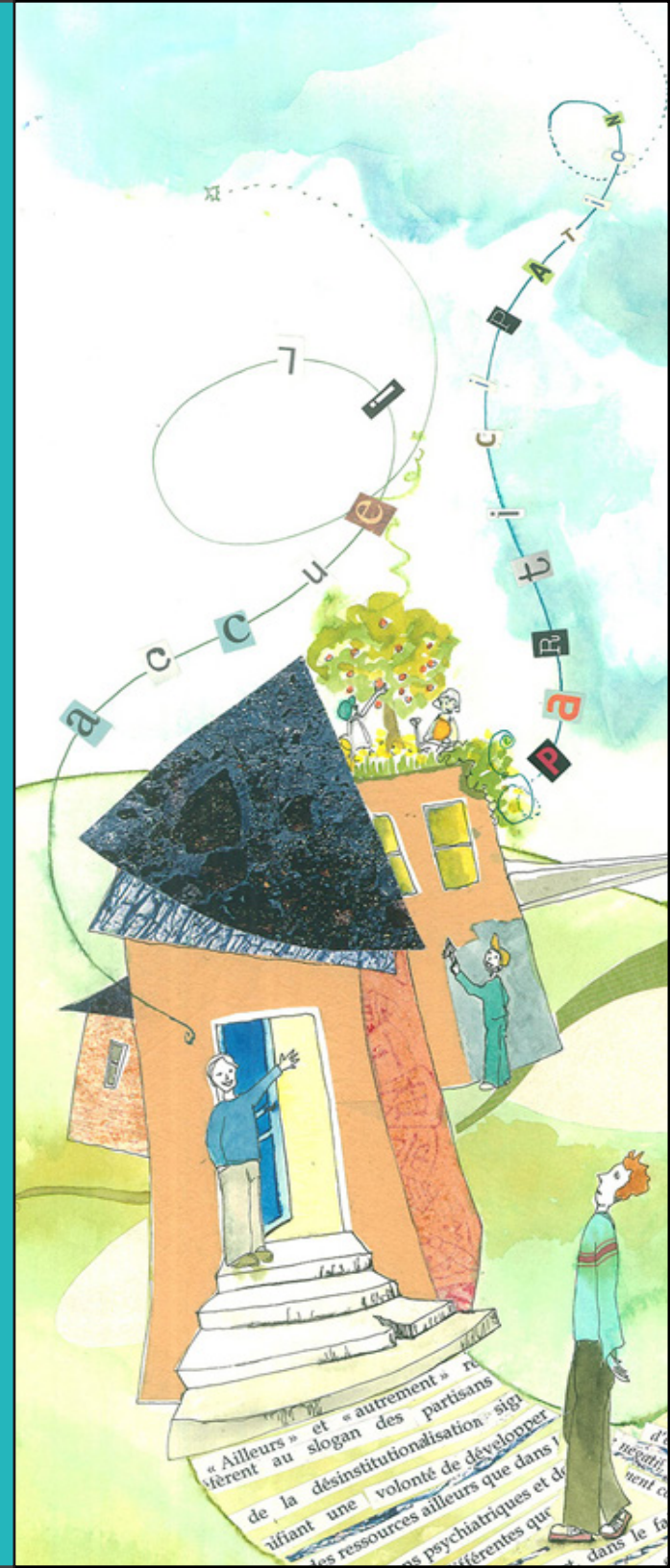
Comment la ressource peut-elle favoriser le bien-être de l'équipe ? (espace d'échange, de réflexion et questionnement, accès à des formations, sentir qu'on a le pouvoir de dire non, prendre des jours de congé...)

Qu'est-ce qui pourrait être mis en place dans la ressource pour t'aider à combler tes besoins ?



CAHIER D'ACCUEIL DES PERSONNES dans l'équipe de travail

Pour une réflexion personnelle sur l'Alternative en santé mentale



Bienvenue!

Tu as choisi de travailler au sein d'une ressource alternative en santé mentale. Les personnes qui y travaillent disent souvent que c'est une richesse car la dimension humaine y est centrale. On y reçoit autant que l'on donne, dans une ambiance chaleureuse, authentique et inclusive. Ton rôle est particulièrement important pour favoriser et transmettre les valeurs de l'Alternative. Voici un cahier de réflexion personnelle pour t'aider à apprivoiser ce milieu, cette philosophie et pouvoir y contribuer. Tu peux le lire dans l'ordre que tu souhaites, le remplir aujourd'hui, plus tard ou jamais et partager ou non tes réflexions. Bref, son utilisation se fait sur une base libre et volontaire.

Qu'est-ce que l'approche de l'Alternative en santé mentale?

C'est une philosophie, une manière de penser et d'agir au niveau de la santé mentale qui s'inscrit dans les principes suivants:

Nous avons une façon « autre » d'accueillir la souffrance et de considérer les problèmes de santé mentale des personnes.

Par exemple, nous...

- Concevons l'importance du sens qu'elles donnent à leur vécu.
- Ne cherchons pas à donner une explication médicale à leur souffrance ou façons d'être (nous ne travaillons pas avec les diagnostics).
- Considérons la souffrance comme une expérience humaine que nous pouvons tous expérimenter.
- Respectons leur rythme.
- Encourageons l'exercice de la vision critique au sein de la ressource, le développement de nos propres opinions en ne prenant rien pour acquis.

Nous avons une approche globale et respectueuse des personnes.

Par exemple, nous...

- Offrons des espaces afin qu'elles puissent se raconter et être entendues, avec leurs propres mots et leurs demandes.
- Mettons en évidence leurs forces et favorisons les occasions d'en découvrir de nouvelles.
- Prenons en considération tout ce qui peut influencer leur bien-être (conditions de vie, surmédication, réseau social, Etc.).

Quelques outils et références pour aller plus loin :

- Le site internet du regroupement www.rrasmq.com (Rubrique publications et capsules vidéos)
- Les formations du RRASMQ (Les Petits rendez-vous de l'Alternative, la Gestion autonome de la médication, Etc.)

Mise en situation

Chaque personne sait ce dont elle a besoin et ce qui est juste pour elle lorsqu'elle vit une situation difficile. Pour te permettre d'en prendre conscience, nous t'invitons à faire l'exercice suivant. Prend quelques minutes pour te replonger et te remémorer une situation difficile à laquelle tu as été confronté-e dans ta vie. Quand tu es prêt-e, entame la réflexion suivante...

Qu'est-ce qui a été aidant ou aurait pu être aidant pour toi ?

S'il y a lieu, qu'est-ce qui n'a pas été aidant pour toi?

Que retiens-tu de cette expérience personnelle ?

Comment peux-tu te servir de ces apprentissages dans ton travail aujourd'hui ?

Le rapport égalitaire

Cela sous-entend un rapport horizontal entre toi, intervenante ou intervenant et la personne que tu accueilles au sein de la ressource. Malgré vos différences de rôles, il est important d'éviter la position d'expert.

Comment est-ce que tu perçois les personnes qui fréquentent la ressource ?

Vois-tu des défis à développer un rapport égalitaire ?

Qu'est-ce que cela peut apporter pour toi et pour l'autre ?

Nous soutenons l'appropriation du pouvoir individuel et collectif des personnes.

Par exemple, nous...

- Facilitons l'accès à l'information (ce qui se passe dans la ressource, dans la société, sur les droits, sur la médication, Etc.).
- Encourageons et soutenons la personne à faire ses propres choix. En se rappelant qu'il existe plusieurs chemins pour s'émanciper, certains sont présents dans la ressource ou la communauté, d'autres sont à inventer.
- Leur permettons de nommer leurs besoins et nous soutenons les actions qu'elles choisissent pour y répondre.
- Favorisons des rapports égalitaires. (ex : nous réfléchissons et nous construisons les choses ensemble, nous prenons les décisions et nous agissons ensemble).
- Favorisons l'entraide, le partage d'expériences et de compétences entre membres.
- Encourageons et nous soutenons leur participation au sein de la ressource : dans les activités, dans les prises de décisions, dans les représentations, dans la communauté.

Nous favorisons le respect et la promotion-vigilance des droits des personnes.

Par exemple, nous...

- Organisons des activités éducatives et de promotion des droits.
- Les encourageons à parler des situations où elles ont ressenti une violation de leurs droits.
- Les outillons afin qu'elles puissent faire respecter leurs droits.
- Les référons aux groupes d'intervention en défense de droits de la région.

Nous sommes engagés à transformer la société pour qu'elle favorise la santé mentale de tous et de toutes.

Par exemple, nous...

- Organisons des activités de sensibilisation afin de lutter contre les préjugés.
- Militons pour des conditions de vie meilleure (comité mobilisation, travail de concertation avec d'autres organismes, Etc.).

Réflexion personnelle sur les principes de l'Alternative

Qu'est-ce qui t'anime dans les principes de l'Alternative ? Comment te rejoignent-ils ?

Comment vas-tu les porter dans ton travail au quotidien ?

Comment perçois-tu les personnes qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale ?

À ton avis, quels sont les enjeux concernant la santé mentale dans notre société ?

Comment comprends-tu le rôle des ressources alternatives par rapport aux enjeux nommés ci-dessus ?

L'engagement social

Les ressources alternatives sont engagées à transformer la société. S'engager, c'est prendre parti. C'est avoir conscience que les choses qui affectent les personnes doivent changer (discrimination, préjugés, pauvreté, etc.)

Dans ta vie personnelle, quel a été le point de départ de ton engagement social ? Est-ce le fait d'avoir vécu une situation injuste, d'avoir été témoin de la souffrance d'autrui ? Est-ce parce qu'on te l'a transmis dans tes valeurs familiales ou l'as-tu appris dans ton parcours scolaire ou professionnel ? Raconte :

Comment t'engager et être solidaire des personnes dans la ressource ?

Exercer sa pleine citoyenneté, c'est s'affirmer, avoir une parole, occuper une place pleine et entière dans la communauté et avant tout dans la ressource.

Quel soutien peux-tu leur offrir pour qu'elles puissent exercer leur pleine citoyenneté ? (ex : Informer la personne sur ses droits, soutenir sa participation, Ect.)