

Extrait de témoignage sur la participation Stéphane M., La Cordée

« La participation au sein de l'organisme, La Cordée, ressource alternative en santé mentale, a été pour moi très enrichissante et formatrice. Petit à petit, j'ai vu que mon travail et mes implications étaient très appréciés et reconnus par les membres et les intervenants. De plus, très vite je me suis intégré et j'ai cherché à m'ouvrir aux autres, à jaser avec eux, à les connaître, et à participer avec eux à des activités sociales organisées par La Cordée. J'ai découvert que je n'étais pas seul vivant des difficultés. À force de côtoyer l'organisme et les gens qui le fréquentent, j'avais l'impression que l'on arrivait à se comprendre à travers nos chemins et nos difficultés. Je me suis découvert davantage et j'ai développé de nouvelles passions. Je me suis donné un peu au début, et de plus en plus. Donner de mon temps aux autres en participant à des activités m'a été enrichissant. On ouvre grand notre cœur et on partage alors tous les mêmes valeurs d'écoute, de compréhension et de non-jugement. J'ai adoré mon expérience à La Cordée. »

Pour aller plus loin

Pour mieux découvrir ta ressource voici quelques pistes :

- Échanger avec des membres et des intervenants sur leur expérience dans la ressource.
- Consulter des documents : dépliant, bulletin ou journal, règlements généraux, code de vie.
- Consulter le site internet de la ressource.

Voici d'autres sources d'informations pour connaître le mouvement alternatif en santé mentale :

- Le site internet www.rrasmq.com (rubrique publications et capsules vidéos) et sa page facebook
- Le bulletin *DeConcert* et la revue *L'autre Espace*, (envoyés à la ressource et disponibles sur www.rrasmq.com)
- Les formations du RRASMQ (Les Petits rendez-vous de l'Alternative)



Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale
du Québec



CAHIER D'ACCUEIL DES PERSONNES

Dans une ressource Alternative en santé mentale

Bienvenue !

Tu viens de pousser la porte d'une ressource alternative. Ici, on donne la priorité à la personne que tu es, avec tes forces et tes difficultés, sans tenir compte de ton/tes diagnostics. Voici un cahier pour t'accueillir et t'aider à cheminer dans la ressource. Il te présente les valeurs importantes de l'organisme. Il te propose une réflexion sur tes besoins, tes attentes et les possibilités de participation. Ce cahier t'appartient, tu es libre de l'utiliser ou non et de le compléter à ton rythme.

Voici les valeurs qui sont importantes pour nous!

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

Par exemple,

- Ici, tu vas à ton rythme.
- Le sens que tu donnes à ton vécu est important.
- On ne cherche pas à donner une explication médicale à ta souffrance.
- On t'encourage à exercer ta vision critique, à te faire ta propre opinion.

Nous avons une approche globale et respectueuse des personnes.

Par exemple,

- On offre des espaces afin que tu puisses te raconter et être entendu.e, avec tes propres mots et tes demandes.
- On met en évidence tes forces et favorise les occasions d'en découvrir de nouvelles!
- On prend en considération tout ce qui peut influencer ton bien-être (conditions de vie, médication, réseau social, Etc.)



Qu'est-ce que j'aimerais développer ou apprendre ? (Ex : prendre la parole dans un groupe, donner des idées, travailler en équipe, etc.)

Ai-je envie de m'impliquer dans la ressource? Si oui, de quelles manières?

Ai-je des craintes face à mon implication/participation dans la ressource ?

De quoi ai-je besoin pour me sentir à l'aise de participer/m'impliquer ?

La participation

Dans l'Alternative, nous invitons les personnes à s'engager dans la ressource. Cette implication est libre et volontaire. Elle permet de prendre part aux décisions qui concernent la ressource. Ces décisions te concernent puisque que tu en fais partie!

Suis-je membre de la ressource ? Si oui, qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Si non, est-ce que je souhaite m'informer sur la procédure d'adhésion ?

Entantquemembre,commentjecomprendsmonrôle,mesresponsabilités et mes droits ?

Où et comment est-il possible de m'impliquer dans la ressource ? (comités, conseil d'administration, assemblée générale, organisation d'activités, avoir des responsabilités, aider à des tâches, Etc.)

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

Par exemple,

- On facilite l'accès à l'information (ce qui se passe dans la ressource, les enjeux sociaux, les droits, la médication, Etc.).
- On t'encourage et te soutient à faire tes propres choix. On se rappelle tous qu'il existe plusieurs chemins pour s'émanciper, certains sont présents dans la ressource ou la communauté, d'autres sont à inventer.
- On te permet de nommer tes besoins et on soutient les actions que tu choisis pour y répondre.
- On favorise des rapports égalitaires entre toutes les personnes (intervenantes, membres, bénévoles).
- On favorise l'entraide, le partage d'expériences et de compétences entre membres.
- On encourage et on soutient ta participation au sein de la ressource (dans les activités, dans les prises de décisions, dans l'organisation, les représentations, dans la communauté).

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

Par exemple,

- On organise des activités éducatives et de promotion des droits.
- On t'encourage à parler des situations où tu as ressenti une violation de tes droits.
- On s'assure que tu puisses faire respecter tes droits.
- On te réfère au groupe régional de défense des droits, au besoin.

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

Par exemple,

- On organise des activités de sensibilisation afin de lutter contre les préjugés.
- On milite et on s'engage pour des conditions de vie meilleures (accès au transport, au logement, à une saine alimentation, au revenu, aux services, Etc).

Réflexion sur mon expérience d'accueil au sein de la ressource et sur mes attentes

(écrit avec tes mots ou fais un dessin)

Comment je me sens depuis mon arrivée au sein de la ressource ?

Quels sont les besoins que je ressens présentement dans ma vie ?*

Quels sont mes droits? Sont-ils respectés ?**

Quelles sont mes attentes vis-à-vis de la ressource ?

*Un besoin est une nécessité ressentie. Ce besoin peut-être physique, social ou mental.

**Quand tes besoins ne sont pas satisfaits, c'est souvent parce qu'il y a des obstacles dans notre société (Ex : chômage, revenu insuffisant, manque de logement social, violence, discrimination, Etc.). Et pourtant, nous devrions tous avoir accès à une vie saine et bonne pour nous... c'est une question de droits!

Cette pyramide représente les besoins indispensables à l'être humain. Elle peut t'aider à y voir plus clair et tu peux t'en inspirer pour déterminer tes besoins actuels.

