

PORTEURS ET PORTEUSES DE PAROLE

JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE – 10 OCTOBRE

Boîte à outils

POURQUOI CETTE ACTIVITÉ?

Le Porteur de parole est une démarche citoyenne qui consiste à aller à la rencontre des gens pour recueillir leurs réflexions, leurs expériences et leurs aspirations à partir d'une question ouverte.

Cette activité permet de faire entendre des voix souvent peu entendues et de rappeler que dans l'Alternative, nous croyons que chaque personne possède un savoir issu de son vécu.

Votre vécu est important et votre parole contribue à transformer notre filet social.

LE MESSAGE CENTRAL

En prenant le temps d'écouter les personnes, nous renforçons les liens de solidarité qui nous unissent et contribuons à bâtir des communautés plus humaines et soudées. ***(Je choisis la solidarité comme acte de résistance)***

Question de départ :

Pour protéger et améliorer la santé mentale des gens autour de moi, le prochain gouvernement devrait ...

MATÉRIEL SUGGÉRÉ

- Une corde à linge
- Des pinces à linge
- Un support à vêtements sur roulettes
- Des cartons ou papiers épais de couleur
- Des marqueurs
- Un visuel coloré (Affiches de l'Alternative, votre logo...)
- Un parasol ou un parapluie coloré

L'objectif est de créer un espace qui attire naturellement les passantes et passants.



1

INSTALLER UN ESPACE ACCUEILLANT

L'activité doit être simple, visible et facile à transporter.



Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

2

POSER UNE QUESTION ?

Choisissez une question à afficher en gros caractères.

Par exemple :

- Ce que ma santé mentale dirait au prochain gouvernement, c'est...?
- Pour que ma communauté soit réellement solidaire, il faudrait que le prochain gouvernement...
- Je vote pour la solidarité comme acte de résistance parce que...

3

ÉCOUTER

Invitez les personnes à répondre librement.

Le rôle du Porteur ou de la Porteuse de parole est :

- d'accueillir la parole sans jugement;
- d'encourager la réflexion;
- de permettre l'expression du vécu;
- de faire émerger une idée ou une phrase significative.

Quelques questions pour approfondir :

Pourquoi pensez-vous cela?

Avez-vous vécu une expérience qui l'illustre?

Qu'est-ce qui nourrit l'espoir selon vous?

Qu'est-ce qui devrait changer?

RECUEILLIR LES PAROLES

À la fin de l'échange, retenez avec la personne une phrase clé ou qui résume sa pensée.

Quelques exemples :

- « Quand je me sens entendue, je retrouve ma place dans la communauté. »
- « Un filet d'humanité, c'est des personnes qui prennent soin les unes des autres. »
- « C'est pas juste moi qui paye, c'est aussi les autres autour ! »

Écrivez la phrase sur une feuille au carton de couleurs et affichez-la immédiatement sur la corde à linge. Au fil de la journée, les paroles recueillies formeront une œuvre collective témoignant de la richesse de notre communauté.

Chaque écoute est un acte de résistance à l'indifférence, à l'exclusion et à l'isolement.

Acheminez vos phrases au RRASMQ (par courrier ou courriel nadia.p@rrasmq.com) pour que nous puissions les apporter au ministère après les élections

*Je choisis
la solidarité comme acte de
résistance*



Pour protéger et améliorer la santé mentale des gens autour de moi, le prochain gouvernement devrait ...