

RÉCIT DE VIE

en santé mentale

GENEVIÈVE

Extrait de mon récit de vie

Déroulement

- Présentation des participants
- Présentation de *Vers l'équilibre* par Marie-Christine Roy, directrice générale
- Présentation de l'atelier *Récit de vie* par Marc Brien, animateur et intervenant
- Témoignages des participantes de l'atelier, Maxine Timperley et Geneviève Boutin
- Questions

L'ORGANISME

Vers l'équilibre



Présentation de *Vers l'équilibre*

Organisme communautaire en santé mentale

Bref historique

- 1965: ***Centre de la Croix Blanche de Montréal*** (ACSM-Division du Québec)
- 1977: Incorporation: ***CCBM*** devient autonome
- 1997: Achat du bâtiment dans Hochelaga-Maisonneuve
- 2000: Réorientation clinique
- 2012: changement de nom pour ***Vers l'équilibre***
- 2015: 50 ans et toutes ses dents!

Mission et objectifs poursuivis

- La mission

Vers l'équilibre offre une démarche de développement personnel et relationnel aux adultes qui vivent avec un problème de santé mentale à Montréal.

- L'objectif général

Aider les personnes à retrouver leur **équilibre** et l'**exercice de leur pouvoir** et de leur **autonomie** dans tous les aspects de leur vie.

- Les objectifs spécifiques

- Connaissance de soi

- Responsabilisation

- Expression de soi

- Passage à l'action

Philosophie d'intervention

Complexité, autonomie et responsabilité

- La santé mentale est complexe et ne se réduit pas à un diagnostic
- L'être humain est complexe et ne peut être réduit à son problème de santé mentale
- La personne vivant une problématique de santé mentale est en mesure de prendre ses décisions elle-même; elle est capable d'initier des changements dans sa vie, à son rythme et selon ses priorités
- La santé mentale est intrinsèquement liée à la santé physique, et vice-versa

En quoi sommes-nous *original*?

- Proposition alternative au réseau public de la santé
- Ressentir • Comprendre • Agir = globalité de la personne
- Processus de croissance personnelle en groupe
- Perspective psychoéducative: apprendre pour agir
- Philosophie humaniste, multiplicité d'approches
- Objectif/rythme des participants: 1 atelier...ou 12?
- Besoin des participants et intérêts des animateurs = nouveaux ateliers



Vers l'équilibre c'est...

- 19 ateliers qui touchent le corps, le cœur et l'esprit
- 3 sessions par année, avec une dizaine d'ateliers différents pour chacune
- Une centaine de participants par session
- Une dizaine de participants par atelier
- Une équipe de 7 employés dédiés et de plusieurs pigistes enthousiastes

Vers l'équilibre c'est aussi...

- Des locaux lumineux
- Un cadre clair et sécurisant
- Des fêtes de fin de session pour souligner le courage des participants et la ténacité des finissants (12 ateliers = 4 ans de démarche)
- De l'accueil, du non-jugement, du respect, de l'ouverture
- Et plein de projets pour l'avenir!

Questions?...

MAXINE

Lecture de mon récit de vie

L'ATELIER

Récit de vie

1. La genèse

- Constat: Plusieurs participants se laissent définir par leur diagnostic
- Cours *Histoire de vie, formation et intervention* (DESS en santé mentale)
- Objectif général: Accompagner le participant dans une recherche de sens, autre que biomédical, à l'état passé et actuel de sa santé mentale à l'aide de l'outil récit de vie.

« L'intervention par le récit de vie conduit à sortir la question de la souffrance psychique du registre de la psychopathologie. »

Vincent de Gaulejac

2. L'origine de l'outil récit de vie

- La crise des "grands récits" (Lyotard, 1979 *in* de Gaulejac, 2015)
- L'avènement de l'individualisme (Lainé, 2007)

2.1. Le récit de vie, brève définition

Outil structuré qui permet d'accompagner la personne dans une recherche de sens. (À distinguer de l'autobiographie.)

3. Les spécificités de l'outil récit de vie à *Vers l'équilibre*

3.1. La structure

3 parties:

- 1) Représentation symbolique
- 2) Écriture du récit de vie
- 3) Analyse du récit de vie

GENEVIÈVE

Ma représentation symbolique

3.1.1. La représentation symbolique

Cette structure a un double objectif :

- offrir un cadre sécurisant
- s'ajuster à la structure de l'organisme.



3.1.2. L'écriture du récit de vie

- Alternance écriture/lecture

- Écriture: 3 portions de 20 minutes (UQAT)
- Partage avec rétroaction:
 1. Questions de clarification
 2. « Ce que ça évoque en moi »

3.1.3. L'analyse du récit de vie

- Méta-regard en fonction du contexte historique (politique, culturel, économique, religieux, etc.)

« C'est seulement lorsqu'il [le sujet] peut saisir comment ses échecs et ses difficultés ne relèvent pas seulement de lui-même (en tant que cause unique et déterminante), mais sont aussi et surtout déterminés par des facteurs externes, que le sujet commence de s'en dégager. En l'occurrence ces facteurs externes sont pour l'essentiel des phénomènes sociaux et relationnels – [dont les] stigmatisations – qui ont fini par s'imprimer en lui et par jouer à l'intérieur de lui et à son insu. »

Alex Lainé

4. Les prérequis et mises en garde

- Un lien de confiance et des mots pour se dire
 - 2 ans de cheminement complétés
 - S'ouvrir à soi
 - Relations interpersonnelles
 - L'art de s'affirmer
 - Agir sur mon stress
 - Confiance en soi
 - Créativité et connaissance de soi
- Le nombre de participants
- La distinction entre *atelier de DP* et *thérapie de groupe* (clarifications et message au JE.)

Questions?...

LES PARTICIPANTES

Maxine et Geneviève

5. Les résultats

*«J'ai pu vivre une expérience
de transformation thérapeutique
de groupe positive.» N.M.*

*«Le méta-regard dédramatise. Manière très dynamique
de trouver ses bonhommes noirs [entendre ici complexes, sous-personnalités
ou causes de comportements compensatoires ou symptomatologiques].
Très souffrant mais j'ai persévéré et j'en suis heureuse.» L. G.-M.*

Bibliographie

- BLANCHET, LAURENDEAU, PAUL et SAUCIER, *La prévention et la promotion en santé mentale*, Gaëtan Morin Éditeur, 1993. (Pour une définition de la vision biopsychosociale de la santé mentale.)
- BOURDAGES, Louise (sous la direction de), *Histoire de vie, formation et intervention, Guide d'étude*, TÉLUQ, Québec, 2008.
- DE GAULEJAC, Vincent, LEGRAND, Michel (sous la direction de), *Intervenir par le récit de vie – Entre histoire collective et histoire individuelle*, Éditions Érès, Collection « Sociologie clinique », Toulouse, 2015.
- LAINÉ, Alex, *Faire de sa vie une histoire – Théorie et pratiques de l'histoire de vie en formation*, Desclée de Brouwer, Collection « Sociologie clinique », Paris, 2007.
- Récupéré le 29 juin 2017 sur Internet :
http://web2.uqat.ca/profu/textes/strat_app/o5concentration.htm (Pour le temps de concentration.)