

Cette fiche fait partie d'une collection de fiches rédigées à partir des expériences d'intervenants Y'app au Québec. Ces fiches visent à outiller les animateurs dans leur rôle d'animation et dans la gestion de situations plus particulières afin de favoriser le développement et le soutien des compétences de chaque parent participant. Elles sont complémentaires aux autres documents du programme.

Programme *Y'a personne de parfait*



FICHE 5

Une participante ou un participant ayant un problème de santé mentale

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), «la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.»

L'OMS définit également la santé mentale comme «un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté.»

Malgré le fait que le programme Y'app ne s'adresse pas aux familles qui ont de graves problèmes, nous ne souhaitons aucunement stigmatiser les personnes ayant une maladie mentale ou les exclure.

QU'EST-CE QUE CES PERSONNES APPORTENT AU GROUPE ?

Chaque personne est importante dans un groupe et peut enrichir la discussion, peu importe ses caractéristiques. Pour une personne ayant un problème de santé mentale (trouble mental), le fait de participer à un tel groupe peut lui permettre, notamment, de briser l'isolement et de favoriser une meilleure estime de soi.

COMMENT INTERVENIR POUR QUE CHACUN AIT SA PLACE DANS LE GROUPE ?

- favoriser l'animation en dyade ;
- revenir régulièrement sur les objectifs de la rencontre ;
- afficher les règles préétablies par le groupe et y revenir aussi souvent que nécessaire ;
- viser toujours le groupe et non un individu en particulier. Ex. : «Je vois que vous (le groupe) avez de la difficulté à respecter le droit de parole» ;
- ramener régulièrement au groupe les sujets abordés.

Une personne ayant un trouble mental peut être instable au plan émotif et présenter certains comportements pouvant perturber le bon déroulement des ateliers. Dans ce cas, il se peut qu'il soit nécessaire pour le respect des autres participants de retirer la personne concernée du groupe. Pour ce faire, il est primordial que la personne soit rencontrée individuellement. Vous pourrez alors revenir sur les règles qui n'ont pas été respectées et lui mentionner qu'elle n'est pas disposée pour le moment à participer à un groupe. Suggérez-lui une autre alternative. Si cette personne est dans un groupe c'est qu'elle a un besoin à combler.



L'organisme *La Boussole* (<http://laboussole.ca/>) propose un code de conduite pour faciliter les contacts avec une personne présentant un trouble de santé mental. La méthode D.O.U.C.E rappelle l'importance du respect et de la courtoisie dans toutes relations humaines.

- **Délimitez l'espace vital** : L'espace vital, c'est la distance physique entre vous et les autres, qu'on nomme la bulle. Quand vous entrez en relation avec quelqu'un, vous devez respecter cette distance qui dépend du contexte, des circonstances et de votre état d'esprit.
- **Observez ce qui se passe** : Observer signifie diriger son attention sur l'autre, mais aussi sur vous et autour de vous, sur les propos de la personne, les expressions de son visage, ses gestes, vos réactions, etc.
- **Utilisez vos observations** : N'hésitez pas à communiquer à l'autre ce que vous observez. Par vos paroles et vos gestes, vous lui montrez votre attention, votre respect et votre souci de l'aider.
- **Clarifiez votre rôle** : Clarifier votre rôle consiste à préciser la nature de votre travail et l'aide que vous pouvez apporter dans l'immédiat. Vous pouvez ainsi établir vos limites et éviter de tout prendre sur vos épaules.
- **Encouragez la personne à demander de l'aide** : Vous êtes là pour animer un groupe donc ayez le réflexe de référer la personne vers une autre ressource. Accompagnez-la si vous êtes prêt à le faire. N'hésitez pas à demander de l'aide pour vous-même si vous vous sentez dépassé par la situation.

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Si la personne a une humeur dépressive :

- tient des propos pessimistes
- se dévalorise sans cesse
- n'a pas d'espoir

Il est essentiel de :

- porter attention aux paroles, aux gestes et aux émotions de la personne ;
- toujours prendre au sérieux l'humeur dépressive et les propos suicidaires ;
- parler calmement ;
- nommer les signes physiques (fatigue, traits tirés, gestes lents) ;
- reformuler les paroles entendues ;
- encourager la personne à demander de l'aide ;
- accompagner la personne vers les ressources du milieu si vous avez des craintes pour sa sécurité.

Il est très important de reconnaître ses limites et de savoir référer. Notre rôle d'animateur d'un groupe de parent Y'app est de soutenir le parent dans le développement de ses compétences et de son réseau de soutien social. Si le besoin prioritaire est autre, l'animateur a la possibilité de référer le parent vers une autre ressource afin qu'il reçoive une réponse mieux adaptée à ses besoins.

Ne pas oublier que le Y'app ne répond pas à tous les besoins. Ce programme s'inscrit dans une trajectoire de services et de développement de la vie de famille.

Auteurs :

Guylaine Beaumier, travailleuse sociale et formatrice maître Y'app pour le Québec

Louis-Philippe Lepage, intervenant, La Boussole

Chantal Simoneau, coordonnatrice à l'intervention et animatrice Y'app, L'Évasion St-Pie X

Collaborateurs :

Mariève Lafortune, Animatrice et Intervenante psychosociale, Regroupement Entre-Mamans

Lucie Roch, Directrice, Réseau d'appui aux familles monoparentales et recomposées de l'Estrie (RAME)

Stéphane Ruel, agent de planification, de programmation et de recherche, MSSS

Coordination du projet :

Geneviève Poirier, Direction générale de la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

Cette fiche a été élaborée avec le soutien financier de Family Resource Programs Canada et l'appui de l'Agence de santé publique du Canada.

