

Récit de l'orateur

Guide du formateur



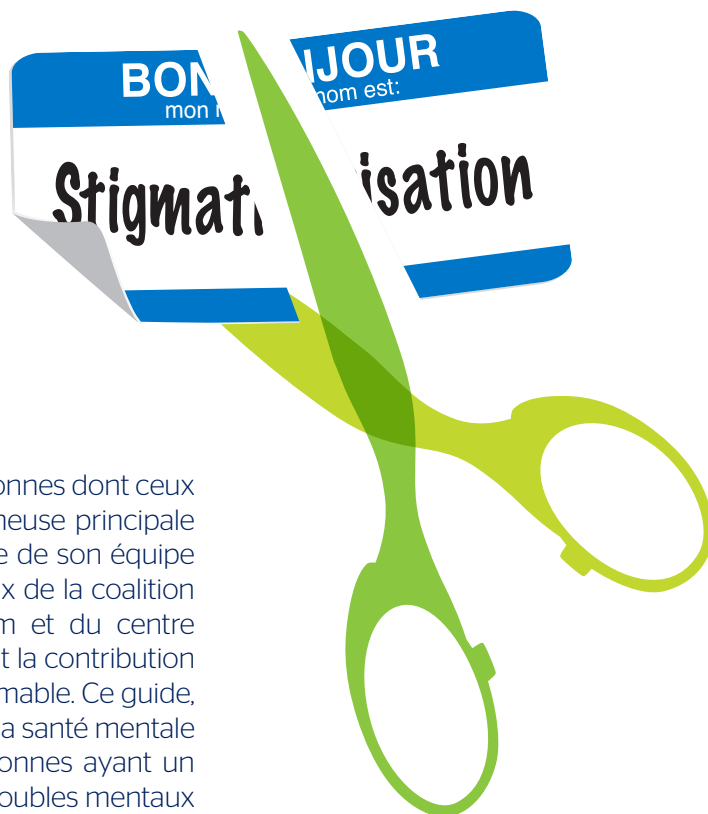
Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



?

REMERCIEMENTS

Ce guide est le fruit des travaux de plusieurs personnes dont ceux de Heather Stuart, de l'université Queen's, chercheuse principale (Changer les mentalités, volet jeunesse), ainsi que de son équipe de chercheurs. Soulignons aussi le travail précieux de la coalition TAMI (Talking About Mental Illness) de Durham et du centre Ontario Shores de services en santé mentale dont la contribution à la réalisation de ce document s'est avérée inestimable. Ce guide, et tous les efforts entrepris par la Commission de la santé mentale du Canada, sont redevables à l'endroit des personnes ayant un savoir expérientiel de la maladie mentale et des troubles mentaux qui ont accepté de faire part de leur parcours empreint d'espoir vers le rétablissement.

Changer les mentalités, le programme de lutte à la stigmatisation de la Commission de la santé mentale du Canada, souhaite aussi remercier le programme Calgary Partnership, les organismes Laing House, Stop the Stigma, The Dream Team, le programme de partenariats SAS, l'organisme Beautiful Minds et le bureau de Calgary de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Nous souhaitons aussi souligner la contribution des organismes et programmes suivants :

Programme de sensibilisation de l'ACSM
dans les communautés, Calgary, AB
Youth Speak, Halifax, NÉ
Mental Health Matters, Digby, NÉ
Iris the Dragon, Perth, ON
Edward the Crazy Man, Toronto, ON
Mind Your Mind, London, ON

TAMI Ottawa, Cornwall, ON
Difficult Lives. Inspiring Stories., North Bay, ON
Elevated Grounds, Toronto, ON
Solidaires pour la vie, Montréal, QC
La clé 56, Montréal, QC
Partnership Program, Regina, SK

?

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide vous aidera à soutenir et former des personnes courageuses, atteintes de troubles mentaux ou de maladies mentales, qui souhaitent raconter leur trajectoire vers le rétablissement et transmettre un message d'espoir. Entant que formateur, il est possible que vous formiez des proches aidants tout comme des personnes atteintes. Dans les deux cas, ces orateurs occupent une place centrale dans les programmes de lutte à la stigmatisation. Ce guide contient des informations au sujet du processus de formation, des conseils sur la présentation du récit et des moyens d'aider les orateurs à mettre au point leur récit.

Ce guide doit être utilisé conjointement avec le document :

FAIRE PART DE SON EXPÉRIENCE PERSONNELLE | GUIDE DE L'ORATEUR

La production de ce document a été rendue possible grâce à une aide financière de Santé Canada. Les vues exprimées aux présentes sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada.



- La crainte de la stigmatisation retarde souvent l'arrêt du diagnostic et le début du traitement, bien que les interventions précoces soient déterminantes pour la qualité de vie.
- Seulement un enfant sur six ayant reçu un diagnostic de trouble mental ou de maladie mentale reçoit un traitement.
- Dans une proportion de 40 p. 100, les parents avouent qu'ils tairaient le fait, même à leur médecin, qu'ils ont un enfant présentant un trouble mental ou une maladie mentale.

RÔLE DU FORMATEUR

ayant un savoir expérientiel

Les programmes de lutte à la stigmatisation efficaces mettent en scène des orateurs ayant un savoir expérientiel de la maladie mentale qui racontent leur parcours vers le rétablissement et transmettent un message d'espoir. Les études montrent que, quand des jeunes entendent le récit d'un rétablissement teinté par l'espoir, les barrières au sujet des troubles mentaux et de la maladie mentale tombent et les attitudes et les comportements évoluent. Cette forme d'éducation par communication directe (basée sur le contact) est, selon les recherches, la plus efficace (Anger Meyer et Matchsinger, 1996; Corrigan et. coll., 2001).

Ces orateurs se sont rétablis ou composent avec un trouble mental ou une maladie mentale.

Ils jouent un rôle de « formateur ». Grâce à l'aspect positif de la communication, les étudiants acquièrent un savoir et éprouvent moins d'anxiété à l'idée de parler et de socialiser avec quelqu'un qui présente un trouble mental ou une maladie mentale. Ce type de communication accroît aussi l'empathie des étudiants.

Les études menées par Changer les mentalités montrent que la communication directe est l'une des approches les plus prometteuses pour réduire la stigmatisation associée aux troubles mentaux et à la maladie mentale. Les composantes nécessaires au changement incluent :

- Des orateurs en mesure d'établir un lien avec les étudiants.
- La présentation de récits illustrant le parcours des orateurs vers le rétablissement.
- La participation des étudiants à un dialogue à bâtons rompus par suite de la présentation.

Il est important de faire participer des étudiants qui ont une expérience positive auprès de personnes présentant un trouble mental ou une maladie mentale. Les expériences négatives alimentent les stéréotypes quand les orateurs mettent l'accent sur les comportements désorganisés, les symptômes et les problèmes sociaux. Voilà pourquoi les orateurs doivent être bien formés.

[illegible]



RÔLE du formateur

QU'AVONS-NOUS APPRIS DE LA COALITION TAMI?

La coalition TAMI (Talking About Mental Illness) de Durham a organisé dix sommets dans des écoles secondaires, quatre autres dans des programmes de premier cycle du secondaire et a fourni des conseils à l'occasion de sept sommets qui ont eu lieu ailleurs au pays. Depuis sa fondation en 2002, la Coalition a recours aux services d'orateurs, tant pour les présentations en classe que pour celles des sommets. Par le biais de leurs expériences personnelles, nous avons appris que :

- Le succès des programmes basés sur la communication directe repose sur la formation, le soutien et la reconnaissance continue des orateurs.
- Il ne faut pas brusquer les choses. Assurez-vous que chaque orateur soit passé à travers les étapes du processus de préparation.
- Chaque individu évolue différemment. Le processus de formation est conçu pour accommoder les différences.
- Les orateurs en cours de formation doivent se faire répéter qu'ils représentent la composante la plus importante du programme.
- Les orateurs sont des professeurs. Le processus auquel ils prennent part doit être respectueux, compréhensif et souple.
- La santé des orateurs est prioritaire. Il ne faut pas leur demander de s'adresser à un groupe tant qu'ils ne sont pas à l'aise et prêts à le faire.
- Les orateurs doivent toujours sentir qu'ils peuvent parler avec leur formateur et leur coordonnateur.
- Le processus de formation doit servir à forger un lien de confiance avec les orateurs du programme de lutte à la stigmatisation.
- Les orateurs de la coalition TAMI ont déclaré ouvertement que le processus de formation et l'accueil des étudiants et du personnel des établissements d'enseignement ont eu un effet considérable sur leur rétablissement.
- Il est important d'assurer la présence d'une personne de votre organisme qui connaît bien le modèle de formation quand l'orateur fait une présentation.

ÉDUCATION PAR COMMUNICATION DIRECTE (BASÉE SUR LE CONTACT)

Lorsque les jeunes ont la chance d'interagir avec un orateur (qui a un savoir expérientiel de la maladie mentale et des troubles mentaux et qui a été formé pour raconter le récit de son rétablissement à cette clientèle) et de lui poser des questions, ils commencent à le considérer comme une personne plutôt que comme quelqu'un ayant une maladie mentale et des troubles mentaux. C'est une étape importante et cruciale du succès et de l'efficacité des programmes de lutte à la stigmatisation visant à réduire les attitudes et les comportements stigmatisants chez les jeunes.



Votre premier contact avec un orateur potentiel aura peut-être lieu par courriel ou au téléphone. Dans un cas comme dans l'autre, ce premier contact scelle une relation de travail basée sur l'honnêteté, le soutien et la confiance. Dès le début, l'orateur potentiel doit savoir qu'en tant que formateur, vous lui enseignerez les compétences nécessaires pour devenir un orateur bien accueilli. Cependant, retenez que vous n'êtes pas l'intervenant pivot ni son thérapeute. Votre rôle

Sitôt votre groupe d'orateurs formé, mettez en place des stratégies de rétention et de reconnaissance. Offrir une compensation monétaire, couvrir les frais de déplacement, remettre des prix et organiser des rencontres à caractère social pour vos orateurs montre que vous les appréciez, eux-mêmes ainsi que leur contribution au programme.

RÉCIT DE L'ORATEUR



PROCESSUS DE FORMATION

Si votre programme compte plus d'un orateur en formation, songez à les réunir en un petit groupe. Ils pourront ainsi profiter du soutien de pairs.

1. **Contact initial** : Vous recevez un appel ou un courriel de quelqu'un qui souhaite devenir orateur. Cette personne veut peut-être établir une longue relation ou, plus simplement, s'informer au sujet du processus. Prenez le temps de souhaiter la bienvenue à cette personne et précisez-lui que la plupart du temps, il faut compter de deux à trois mois à un orateur pour qu'il soit prêt à faire une première présentation. Faites-lui sentir que vous le considérez comme un orateur/professeur potentiel sans toutefois brusquer le processus.
2. **Rencontre initiale** : La première rencontre permet au futur orateur de mieux comprendre son rôle et le processus de formation. Servez-vous du formulaire pour devenir orateur ([annexe B](#)) en tant que repère pour converser avec cette personne qui se joindra peut-être à un groupe accueillant et très empathique de la communauté.
3. Invitez l'orateur potentiel à remplir un **formulaire pour devenir orateur** qui, quand vous le recevrez, sera transmis au comité organisateur. L'orateur potentiel doit aussi entreprendre des démarches pour faire vérifier ses antécédents judiciaires.
4. **Demande approuvée** : Une fois la demande de l'orateur examinée et approuvée, communiquez avec lui pour l'encourager à commencer la rédaction de son récit. Remettez-lui le guide *Faire part de son expérience personnelle – Guide de l'orateur*.

Parcourez le guide avec lui en vous attardant particulièrement à la partie *Je souhaite faire part de mon cas. Que dois-je faire maintenant* (page 6) et *Abordez la rédaction de votre récit* (page 7).

- a. Précisez à l'orateur qu'il devra communiquer avec vous quand il aura terminé son premier jet.
- b. L'orateur peut vous transmettre son texte par voie électronique avant votre prochaine rencontre pour que vous puissiez y apporter les changements nécessaires et l'annoter.

[illegible]

ÉLÉMENTS À INCLURE

aux rencontres avec l'orateur et à sa formation

Insistez sur le rôle prépondérant de l'orateur au sein du programme :

- Les orateurs sont des « professeurs » qui sensibilisent les jeunes sur des questions de santé mentale, de troubles mentaux et de maladies mentales.
- L'orateur participe à des sessions de formation et à des rencontres pour mieux comprendre le programme et acquérir des techniques de présentation.
- Chaque orateur est soutenu dans le développement d'un récit de 12 à 15 minutes qui rend compte de son cheminement vers le rétablissement.
- Quand il est prêt, l'orateur présente son récit à un groupe de vingt étudiants ou plus de niveau secondaire, soit en classe, soit à l'occasion d'un sommet.
- Avec l'aide du maître de cérémonie, l'orateur répond, de façon honnête et positive, aux questions des étudiants au sujet de ses expériences personnelles.
- Chaque orateur doit se soumettre à une vérification de ses antécédents judiciaires. Habituellement, les écoles exigent cette vérification quand une personne souhaite travailler auprès des enfants.
- Les orateurs sont tenus d'être ponctuels et de se présenter à temps. La communication est essentielle à la bonne marche du programme. Les orateurs qui ne sont pas en mesure d'honorer leur rendez-vous doivent en informer le coordonnateur pour qu'il puisse trouver un remplaçant.
- Servez-vous du guide *Faire part de son expérience personnelle – Guide de l'orateur* pour structurer votre formation. Celle-ci doit inclure une partie sur la rédaction du récit, l'auditoire dont il faut tenir compte, l'intégration des messages clés ainsi que des techniques pour aider l'orateur à composer avec l'anxiété qu'il pourrait ressentir.

Les récits doivent inclure quatre messages clés :

- 1. Il y a de l'espoir – on peut se rétablir d'un trouble mental ou d'une maladie mentale et on y parvient**
- 2. On ne définit pas les personnes par leur trouble mental ni par leur maladie mentale**
- 3. Ceux qui présentent un trouble mental ou une maladie mentale peuvent mener une vie heureuse et satisfaisante et y parviennent**
- 4. Tout le monde a le potentiel de faire une démarche pour combattre la stigmatisation**

CONFIDENTIALITÉ

En tant que formateur, on vous confiera des choses très personnelles. Il est possible aussi que des étudiants ou des professeurs vous fassent des déclarations personnelles après une présentation.

Ce que vous entendrez doit demeurer confidentiel. Cela s'applique tant à vous qu'aux orateurs.

En outre, rappelez-vous que les orateurs ne peuvent citer les noms véritables de leurs proches ni de leurs amis, d'intervenants en santé mentale, d'organismes ou autres quand ils présentent leur récit. Ils doivent utiliser des termes tels que « mon ami », « mon frère », « l'infirmier » ou « le docteur » quand ils désignent ces personnes. Cette mise en garde garantit que les orateurs respectent les règlements relatifs à la confidentialité.

Quand vous aidez un orateur à préparer son récit et qu'il fait référence à une situation éprouvante, veillez à ce qu'il ne critique pas en public un individu ou un organisme en les citant par leur nom. Les orateurs peuvent aborder ce sujet sans toutefois identifier d'individus ni d'organismes par leur nom.



Chaque orateur doit amener son récit durant les rencontres et être prêt à le présenter oralement puis à recevoir des commentaires.

1. Assurez-vous de laisser assez de temps aux personnes pour qu'elles fassent connaissance, le cas échéant, et pour se sentir à l'aise. Si le groupe est petit, prévoyez une activité pour briser la glace ou parlez de tout et de rien avant de commencer officiellement.
2. Présentez un aperçu du programme de la journée – dites ce que vous ferez en groupe et combien de temps dureront ces activités.
3. N'oubliez pas les pauses.
4. Invitez les orateurs à s'exercer en faisant leur présentation devant le groupe.
5. Prévoyez suffisamment de temps pour que le groupe puisse formuler des commentaires (voir la partie Fournir des commentaires éclairés ci-après).
6. Faites circuler une liste des questions que les étudiants pourraient poser après les présentations. Demandez aux orateurs de réfléchir aux réponses possibles.
7. Pensez aux attentes des orateurs ainsi qu'au soutien que vous leur offrirez sur une base continue.
8. Expliquez quelles seront les prochaines étapes.

GUIDE DU FORMATEUR



1. Après la présentation d'un orateur, demandez-lui quelles sont ses impressions, avant même de livrer vos commentaires. Il aura vraisemblablement des modifications à apporter à son texte ou des questions à vous adresser.
2. Si vous avez formé un petit groupe d'orateurs en formation, demandez au groupe de formuler des commentaires. Invitez-les à commencer par des commentaires positifs.
3. Vos commentaires devraient toujours porter sur les aspects positifs de la présentation, notamment sur le ton, le débit, les gestes, l'utilisation de la voix ainsi que le contenu.
4. Si vous faites des suggestions, employez une formule non menaçante telle que « Avez-vous pensé à... », « Une autre façon de faire passer le message serait de... » ou « D'autres orateurs ont abordé ce sujet de cette façon... ».
5. Rappelez à l'orateur l'importance de faire passer les messages clés. L'orateur doit savoir si sa présentation atteint son objectif en ce sens et si ses messages sont clairement exprimés.

[illegible]



Aimeriez-vous devenir orateur pour notre organisme?

Avez-vous une maladie mentale?

Où vous occupez-vous d'un proche qui a une maladie mentale?

T.A.M.I. est continuellement à la recherche d'orateurs désireux de combattre la stigmatisation associée à la maladie mentale.

Nous formons les orateurs

Notre organisme a le privilège de compter sur des personnes de la communauté qui souhaitent faire part de leur expérience de la maladie mentale.

Nous recrutons, formons et soutenons les personnes dévouées qui s'investissent dans notre programme et nous leurs signifions notre reconnaissance.

Objectif :

La Coalition T.A.M.I. réunit des organismes communautaires, des écoles, des jeunes, des personnes composant avec la maladie mentale et d'autres membres de la communauté qui, ensemble, ont mis au point et livrent un programme de sensibilisation destiné aux étudiants du secondaire de la région de Durham. Ce programme a été créé à l'origine par l'Association des troubles de l'humeur de l'Ontario, le Centre de toxicomanie et de santé mentale et l'Association canadienne pour la santé mentale.

Dans la région de Durham, un regroupement local a été formé (la Coalition T.A.M.I.). Depuis 2002, il travaille à combattre la stigmatisation associée à la maladie mentale.

Objectifs :

Éradiquer ou réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale.

Offrir aux enseignants du secondaire un soutien et du matériel pour leur permettre d'établir un programme de sensibilisation en classe.

Offrir aux enseignants et étudiants du secondaire un soutien et du matériel pour leur permettre d'établir des programmes menés par les étudiants et s'adressant à l'ensemble de la clientèle étudiante.

Donner l'occasion aux étudiants du secondaire d'apprendre au contact de personnes qui ont eu une maladie mentale.

Aider les étudiants à comprendre où et comment ils peuvent obtenir de l'aide, soit pour eux-mêmes, soit pour quelqu'un d'autre.

Nos membres :

Centre de santé mentale de Whitby
The Youth Centre
Association canadienne pour la santé mentale – Durham
Centre Pinewood de Lakeridge Health
Association des troubles de l'humeur de Durham
Commission scolaire de Durham
Commission scolaire catholique de Durham Services de santé de Durham
Durham Family Court Clinic
Resources for Exceptional Children and Youth – région de Durham
Membres de la communauté du Centre de toxicomanie et de santé mentale
Lakeridge Health – Programme destiné aux enfants, aux jeunes et aux familles

Lauréat du prix du ministre pour l'innovation en matière de promotion de la santé 2007 Ministère de la Santé et des Soins de longue durée

Lauréat du prix IBM pour les pratiques avant-gardistes 2007 Sommet sur la stigmatisation « Améliorer la situation du patient en contrant la stigmatisation »

« Incarnez le changement auquel vous souhaitez assister. » - Gandhi

Renseignements :

Christina Papadopoulos ACSM - Durham

Promotion de la santé dans la communauté et relations publiques

Tél. : 905-436-8760, poste 107



Coalition T.A.M.I.
TALKING ABOUT MENTAL ILLNESS
Demande pour devenir orateur-conférencier
 Vous devez avoir 18 ans ou plus pour être admissible

Date :

Nom : (M., Mme)

Adresse :

Ville :

Province :

Code postal :

Téléphone (jour) :

☐ Ordre de préférence

Téléphone (soir) :

☐ Ordre de préférence

Cellulaire :

☐ Ordre de préférence

Courriel :

☐ Ordre de préférence

Indiquez, en ordre de préférence, le moyen par lequel on doit vous contacter

1. Où avez-vous entendu parler du programme de la Coalition TAMI? Donnez des renseignements précis.

2. Que savez-vous au sujet de la Coalition TAMI?

3. Êtes-vous à l'aise à l'idée de parler en public?

4. À quelle occasion avez-vous déjà parlé en public?

ANNEXE B

Demande pour devenir orateur

5. Êtes-vous à l'aise à l'idée de raconter une partie de votre vie devant un public?

6. Êtes-vous à l'aise à l'idée de raconter une partie de votre vie sur vidéo?

7. Les orateurs bénévoles de notre programme font leurs prestations durant les heures d'école, surtout les jeudis. Pouvez-vous vous libérer le jour?

☐ Oui

☐ Non

8. Les prestations de nos orateurs durent trois heures en moyenne, en comptant les déplacements. Combien d'heures pouvez-vous accorder au programme? (Par semaine, par mois ou autres)

9. Décrivez votre niveau de connaissance, de près ou de loin, du système de santé mentale.

10. Comment décririez-vous votre état de santé mentale actuel ou votre degré de bien-être?

11. Quelque chose pourrait-il présenter un problème pour vous ou vous rendre mal à l'aise?

12. Avez-vous accès à un moyen de transport pour vous rendre sur les lieux où vous feriez des présentations?

☐ Oui

☐ Non

13. Accepteriez-vous de vous soumettre à une vérification de vos antécédents judiciaires?
(Remarque : Les candidats ayant des antécédents judiciaires ne sont pas nécessairement exclus. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le formateur.)

☐ Oui ☐ Non

14. Avez-vous d'autres talents ou compétences dont nous pourrions bénéficier?

15. Avez-vous lu la description des tâches de l'orateur ci-jointe et êtes-vous prêt(e) à entreprendre le processus?

☐ Oui ☐ Non

Veillez fournir, à titre de référence, les coordonnées de deux personnes qui ne sont pas membres de votre famille :

Nom : _____ Lien : _____

Adresse : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Lien : _____

Adresse : _____ Téléphone : _____

Envoyez cette demande par la poste, télécopieur ou courriel à :

Abby Whitehurst-Oad
Centre Ontario Shores pour les sciences de la santé mentale
700 Gordon St.
Whitby (Ontario)
L1N 5S9

Télécopieur : 905-430-4463

Courriel : whitehursta@ontarioshores.ca

Nous communiquerons avec vous sans délai dès que nous aurons évalué votre demande.
Merci de vous intéresser au programme de la Coalition TAMI.



DEMANDE POUR DEVENIR BÉNÉVOLE

Vous devez avoir 14 ans ou plus pour être admissible

En caractères d'imprimerie

Prénom : _____ Nom de famille : _____

Adresse : _____

Ville: _____ Code postal : _____

Téléphone (résid.) _____ (Travail) _____

Cellulaire : _____ Courriel : _____

Personne à contacter en cas d'urgence : _____ Téléphone : _____

Pourquoi souhaitez-vous devenir bénévole pour notre organisme?

Où avez-vous entendu parler de notre organisme et de la possibilité de devenir bénévole?

Connaissez-vous le milieu de la santé mentale pour y avoir été bénévole, y avoir pratiqué ou occupé un poste dans un établissement d'enseignement? Précisez.

Sur une échelle de 1 à 10, indiquez à quel point vous êtes à l'aise de parler en public (1 très à l'aise, 10 pas du tout à l'aise)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indiquez les périodes où vous pouvez donner de votre temps.

Jour : Matin _____ Après-midi _____

Parfois en soirée _____ Parfois la fin de semaine _____

Énumérez votre expérience à titre bénévole.

ORGANISME	ADRESSE	RÔLE À TITRE BÉNÉVOLE

Énumérez votre expérience de travail.

ORGANISME	ADRESSE	RÔLE

Indiquez le nom de trois personnes que vous nous autorisez à contacter (professionnels, amis ou de milieux de travail rémunéré ou non).

PERSONNE	ADRESSE, VILLE	CODE POSTAL	TÉLÉPHONE (JOUR)

Les renseignements ci-dessus sont exacts au meilleur de ma connaissance.

Signature _____

Date _____

Merci d'avoir rempli cette demande que nous vous invitons à transmettre à l'adresse suivante :

Services bénévoles
ACSM, Beautiful Minds
Orchard Park
5420 Hwy 6N, R.R. 5
Guelph (Ontario) N1H 6J2



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
Grand River Branch



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada