



Votre cheminement personnel
vers le rétablissement

MANUEL DE L'ANIMATEUR

Bienvenue au programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement



Droits d'auteur:

Si vous trouvez cette ressource utile, ou si vous avez des suggestions ou des questions, n'hésitez pas à nous en faire part. Les messages électroniques peuvent être envoyés à yprj@schizophrenia.ca, ou téléphonez au 204 320-3188.

Droits d'auteur © 2025 Société canadienne de la schizophrénie. Tous droits réservés. L'utilisation de toute partie de cette publication reproduite, transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, ou stockée dans un système de récupération, sans l'accord écrit préalable de l'éditeur, constitue une violation de la loi sur les droits d'auteur. Cependant, une photocopie limitée à des fins éducatives ou d'étude privée est autorisée sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

Table des matières

Message de notre PDG	4
Remerciements	5
Un important message de bienvenue aux animateurs	6

Introduction au programme **7**

Informations générales	7
À qui s'adresse le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement?	8
Qui peut animer ce programme?	9
Qu'est-ce que les participants apprendront?	10
Format du programme	10
Matériel du programme	12

Planifier le programme **13**

Programme national avec connexions locales	13
Identifier les animateurs	14
Obtenir le financement	14
S'organiser:	15
1. Réviser le matériel du programme	16
2. Déterminer la méthode d'animation et les ressources	20
3. Se préparer à être un animateur efficace	22
4. Choisir la date et le lieu	26
5. Faire la promotion du programme	27

Animer le programme **31**

Préparer la salle	31
Créer un environnement de groupe positif	32
Conseils pour la facilitation	33

Modules **40**

Module 1: Introduction au rétablissement	40
Module 2: Connexion	52
Module 3: Espoir et optimisme	62
Module 4: Identité	72
Module 5: Sens	83
Module 6: Responsabilisation	92

Votre cheminement personnel vers le rétablissement	3
--	---

Un message de notre PDG

Je suis très heureux et satisfait de présenter cette édition du programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement (YPRJ). À bien des égards, il représente le point culminant de mon engagement de plus de 30 ans dans le mouvement pour le rétablissement en schizophrénie! Quand j'ai commencé, le mot « rétablissement » n'était pas utilisé avec l'expression « maladie mentale ». Aujourd'hui, la philosophie du rétablissement est défendue avec passion par plusieurs, surtout parmi les travailleurs de soutien par les pairs. Les deux vont ensemble!

Le rétablissement consiste à trouver des moyens de vivre une vie satisfaisante, pleine d'espoir et contributive, même si les symptômes persistent. C'est un cheminement personnel axé sur la reprise du contrôle, du sens et du but dans la vie. Alors, le programme YPRJ a été développé en tant qu'outil fondamental pour les personnes ayant un problème de santé mentale.

J'exprime ma sincère appréciation à Fran Schellenberg, notre coordonnatrice de projet, à notre comité consultatif de personnes ayant vécu ou vivant avec un problème de santé mentale, ainsi qu'au Dr Mike Slade et son équipe pour la rédaction du cadre CHIME sur lequel est basé le programme YPRJ.

Aux personnes qui participeront au programme YPRJ: rappelez-vous que le rétablissement est le cheminement de toute une vie. Restez patients et persévérants pendant que vous faites face aux défis de votre problème de santé mentale. L'espoir change tout! C'est la base du rétablissement.



Dr. Chris Summerville
PDG, Société canadienne de la schizophrénie

Remerciements

La Société canadienne de la schizophrénie veut reconnaître et remercier le comité consultatif du programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement pour sa co-création significative et attentionnée des idées et des connaissances contenues dans tout le matériel du programme. Nous offrons une abondance de gratitude aux membres du comité: Maria Alvarez, Ernie Bart, Allison Dunning, Leif Harris, Greg Hodge, Katrina Tinman-Dubois, Joe Veres, et Cam Webster pour le temps, l'effort et le cœur qu'ils ont mis dans cet important projet. Un merci spécial à Greg Hodge et Katrina Tinman-Dubois pour leurs conseils supplémentaires dans le cadre d'un sous-comité.

Merci beaucoup également à Fran Schellenberg, leaders des leaders du mouvement en santé mentale au Manitoba depuis plus de 25 ans, et dont le leadership visionnaire a aidé à façonner ce projet. Nous sommes aussi reconnaissants pour les conseils toujours compétents et attentifs du Dr Chris Summerville, PDG de la Société canadienne de la schizophrénie, qui est engagé dans le mouvement pour le rétablissement en schizophrénie depuis plus de 30 ans.

La Société canadienne de la schizophrénie veut aussi reconnaître le travail important de l'équipe de recherche en rétablissement pour le développement du cadre CHIME sur lequel ce programme est basé. Un merci spécial au Dr Mike Slade pour son expertise et sa passion qui nous a tous guidés dans la vision du rétablissement de façon importante et significative.

(www.researchintorecovery.com), d'abord publié dans: Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis, *British Journal of Psychiatry*, 199, 445-452.

Un important message de bienvenue pour les animateurs

Bienvenue aux animateurs dans le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement!

En tant qu'animateur du programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement, vous jouez un rôle unique et important en créant des possibilités pour les participants d'imaginer, de réfléchir, d'apprendre et d'évoluer dans leur contexte personnel de rétablissement !

Ce manuel, les diapositives et les vidéos peuvent être utilisés dans le cadre de votre rôle d'animateur pour soutenir les personnes, quel que soit leur stade de rétablissement. Ce matériel ne représente qu'une petite partie de ce qui donnera vie à ce programme pour les participants. Le véritable pouvoir du programme viendra de vous, en tant qu'animateur et personne ayant une expérience de problème de santé mentale et du rétablissement, et des participants, lorsque vous choisirez tous de partager vos expériences et de réfléchir ensemble à la manière de créer un cheminement positif, personnel et significatif pour aller de l'avant.

Ce manuel et les diapositives qui l'accompagnent, ainsi que les cahiers d'exercices et les vidéos destinés aux participants, ont été coproduits par des personnes ayant une expérience vécue des problèmes de santé mentale, ainsi que par des membres de leur famille. En parcourant le matériel, nous espérons que vous ressentirez les inspirations, les idées, les expériences et les perspectives réfléchies et authentiques qui ont servi à produire le matériel.

Nous espérons que ce programme aidera de nombreuses personnes à vivre au mieux leur vie ! Merci pour tout ce que vous ferez dans le cadre de ce programme afin de participer aux transformations à venir !

Introduction au programme

Informations générales

Le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement a été lancé en 2009 en tant que programme national de formation de la Société canadienne de la schizophrénie. Ce programme est l'un des plus importants de la Société canadienne de la schizophrénie.

Depuis 2009, nous avons beaucoup appris sur le rétablissement, la responsabilisation par rapport aux médicaments, le soutien par les pairs et les choses qui sont utiles aux personnes dans leur parcours de rétablissement. Ces nouvelles connaissances ont nécessité une refonte du programme, qui a donc été réécrit et a reçu un nouveau titre: Votre cheminement personnel vers le rétablissement.

La nouvelle orientation du programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement est basée sur le cadre CHIME pour le rétablissement personnel. Ce cadre est issu d'une étude réalisée en 2011 par les chercheurs Mary Leamy, Victoria Bird, Clair le Boutillier, Julie Williams et Mike Slade. L'étude a entrepris un examen systématique de la littérature disponible sur le rétablissement personnel et, à partir de cet examen, un cadre conceptuel du rétablissement a été élaboré.¹ Ce cadre décrit cinq « processus de rétablissement », à savoir:

1. Connexion
2. Espoir et optimisme
3. Identité
4. Sens
5. Responsabilisation

Le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement comprend six modules, un pour chacun de ces processus de rétablissement ainsi qu'un module d'introduction au rétablissement.

1. www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/9B3B8D6EF823A1064E9683C43D70F577/S0007125000256766a.pdf/div--class-title-conceptual-framework-for-personal-recovery-in-mental-health-systematic-review-and-narrative-synthesis-div.pdf

Voici les changements significatifs par rapport à l'ancien programme:

- Moins d'emphase sur des sujets tels que la gestion de la maladie et l'autogestion, et plus d'accent sur les processus de rétablissement qui soutiennent les personnes pour vivre au mieux leur vie.
- Moins d'accent sur les « informations » et davantage sur les compétences, les connaissances et le « comment faire ».
- Ajout d'exercices d'apprentissage plus innovants qui se concentrent sur l'exploration et la réflexion de thèmes qui peuvent être appliqués dans des situations de la vie réelle.
- Plus de possibilités de partage et de discussion en groupe.
- Six courts cahiers d'exercices pour les participants, et un manuel simplifié pour l'animateur.
- Moins de matériel textuel et plus de matériel visuel.
- Nouvelles vidéos d'expériences vécues individuelles.
- Ajout d'évaluations d'impact préalables et postérieures afin de mieux évaluer les résultats du programme.
- Coproduction de matériel avec des personnes ayant une expérience vécue des problèmes de santé mentale et du rétablissement, ainsi qu'avec des membres de leur famille.

IMPORTANT: n'hésitez pas à adopter le vocabulaire utilisé au sein de votre organisation, tel que « problèmes de santé mentale », « préoccupations en matière de santé mentale », etc.

À qui s'adresse le programme **Votre cheminement personnel vers le rétablissement ?**

Le programme **Votre cheminement personnel vers le rétablissement** s'adresse aux personnes vivant avec des signes et symptômes d'un problème de santé mentale qui affecte leur vie. Il est conçu pour les personnes qui ont ou qui n'ont pas de diagnostic spécifique.

S'il existe des différences significatives dans les symptômes, l'évolution et le traitement des différents problèmes de santé mentale, il y a également de nombreuses similitudes dans les expériences vécues par les personnes qui travaillent à leur rétablissement. Il s'agit notamment de trouver de l'espoir et du sens, créer ou recréer une identité, établir ou rétablir des liens et se responsabiliser. Les participants devront s'engager dans le programme d'une manière conforme aux lignes directrices du groupe élaborées au cours du premier module par les participants et les animateurs.

Les participants à ce programme se trouvent à différents stades de leur rétablissement. Où qu'ils en soient, ce programme est fait pour eux... pour apprendre, grandir, partager et responsabiliser les autres à travers leurs expériences personnelles et se responsabiliser à travers le partage.

Qui peut animer ce programme ?

Les animateurs sont des personnes qui ont elles-mêmes une expérience des problèmes de santé mentale et qui ont également fait l'expérience du rétablissement dans leur propre vie. Les animateurs doivent avoir une certaine expérience du travail de soutien par les pairs ou avoir suivi une formation dans ce domaine.

Il est important que tous les animateurs comprennent les valeurs communes et le contexte dans lequel le programme est censé être présenté :

Le programme doit être animé en accord avec les valeurs fondamentales du soutien par les pairs, telles que définies par Soutien par les pairs Canada. Ces valeurs sont les suivantes:

- Espoir et rétablissement
- Relations empathiques et égalitaires
- Autodétermination
- Dignité, respect et inclusion sociale
- Intégrité, authenticité et confiance
- Manuel de l'animateur simplifié
- Santé et bien-être
- Apprentissage continu et croissance personnelle

Les animateurs doivent:

diriger le programme dans un esprit d'entraide et de soutien par les pairs en encourageant l'interaction et en soutenant la participation active de tous les participants au programme ;

soutenir le concept selon lequel chaque participant est l'expert de son expérience ;

accepter les participants tels qu'ils sont, en tant qu'individus uniques.

Idéalement, la coanimation est suggérée dans le cas où un participant au programme a besoin d'un soutien individuel pendant le module. Une personne ayant une expérience vécue des problèmes de santé mentale et du rétablissement peut choisir de coanimer le programme avec un prestataire de services axé sur le rétablissement, si nécessaire.

Qu'est-ce que les participants vont apprendre ?

Participants of the program will:

- Se renseigneront sur le rétablissement et sur cinq choses importantes dans la vie et le rétablissement (connexions, espoir et optimisme, identité, sens et responsabilisation).
- Écouteront les expériences vécues et les idées des individus sur les sujets du module grâce à des vidéos et des discussions.
- Réfléchiront et discuteront des pensées qu'ils ont à propos de leurs expériences (s'ils le souhaitent).
- Développeront leurs propres forces et objectifs personnels en matière de rétablissement.
- Découvriront des façons de mettre en pratique ce qu'ils ont appris dans leur vie.

Format du programme

- Idéalement, en présentiel avec de petits groupes, mais il peut également être dispensé virtuellement.
- Six modules d'une heure et demie à deux heures, avec une courte pause (10 à 15 minutes) à mi-parcours. Une session par semaine est suggérée, mais les animateurs sont libres de déterminer le format qui convient le mieux à leur groupe (six semaines ou plus, sessions plus courtes, etc.).
- Les méthodes de présentation comprennent des diapositives, des vidéos, des exercices de réflexion en groupe et individuels, et des discussions.
- Chaque module intégrera des suggestions pratiques et des réflexions supplémentaires pouvant être réalisées à la maison.

Matériel du programme:

Voici le matériel du programme:



Manuel de l'animateur (x1)



Présentations avec diapositives (x6)



Vidéos de témoignages personnels (x6)



Manuels du participant (x6)



Formulaires
et affiches

Par ex. : formulaire de confidentialité, accord pour la vidéoconférence, formulaires d'évaluation, formulaires d'inscription, etc.

Tout le matériel du programme peut être visionné ou téléchargé à partir du site Internet de la SCS au yourpersonalrecoveryjourney.ca

Planifier le programme

Programme national avec connexions locales

Ce programme est la propriété de la Société canadienne de la schizophrénie (SCS), qui en détient les droits d'auteur. En tant que tel, et afin de maintenir l'intégrité du programme, tout changement apporté au **contenu des modules doit être approuvé par le SCS**. Toutefois, il est possible d'adapter le programme à votre groupe de participants spécifique, comme suit:

- Les animateurs sont encouragés à fournir des renseignements sur les ressources ou les sources d'information locales, au besoin.
- Après le module Introduction au rétablissement, les animateurs peuvent adapter
- l'ordre dans lequel les séances sont présentées. Les animateurs peuvent présenter le programme en présentiel ou virtuellement.
- Les animateurs peuvent déterminer le temps à consacrer aux différents exercices.

Il convient de noter qu'il n'est pas possible pour un programme national d'aborder toutes les variations culturelles uniques au Canada et au-delà. Nous encourageons donc les animateurs à utiliser une approche et un style d'animation qui tiennent compte des besoins des communautés qu'ils soutiennent.

Identifier les animateurs

Les caractéristiques de l'animateur sont décrites dans la section QUI PEUT ANIMER LE PROGRAMME à la page 9.

Idéalement, les organisations qui souhaitent offrir le programme disposent d'un personnel formé à l'accompagnement par les pairs, et capable de l'animer. Toutefois, si ce n'est pas le cas, les organisations peuvent envisager des partenariats avec d'autres organisations qui disposent de pairs aidants formés. Par ailleurs, les organisations pourraient envisager un programme de formation pour les personnes qui souhaitent devenir des pairs aidants, en partenariat avec des organisations telles que Peer Support Canada.

Lorsqu'elles recrutent des animateurs, les organisations doivent s'assurer qu'ils possèdent les compétences suivantes:

- compétence/expérience/aisance dans l'animation de groupes de 12 participants
- un engagement à animer l'ensemble du programme

Obtenir le financement

Le montant du financement nécessaire pour offrir le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement peut varier, par exemple, s'il est offert en personne ou virtuellement. En général, le programme peut être offert avec un financement minimal.

Si le programme est offert en présentiel, nous vous encourageons à trouver un espace gratuit pour l'offrir. Les coûts restants comprennent l'impression/la copie des documents et les rafraîchissements.

IMPORTANT: Ce programme est offert gratuitement aux participants.
Aucuns frais ne seront facturés.

Si le programme est présenté virtuellement, les animateurs devront vérifier si tous les participants peuvent imprimer les cahiers d'exercices, ou s'ils doivent être imprimés par l'organisation et envoyés à l'avance à certains participants.

S'organiser

Voici les étapes générales à suivre pour s'organiser en vue de préparer le programme:

- 1.** Passez en revue le matériel du programme et les conseils pour l'animation dans ce manuel. Identifiez toute ressource supplémentaire d'informations pertinentes au niveau local que vous souhaiteriez distribuer.
- 2.** Déterminez votre méthode de présentation (en présentiel ou en virtuel) ainsi que l'équipement et les autres ressources dont vous aurez besoin.
- 3.** Préparez-vous à être un animateur efficace.
- 4.** Choisissez les dates et réservez les lieux.
- 5.** Faites la promotion du programme et mettez en place un processus d'inscription.

1. Réviser le matériel des programmes

IMPORTANT: Il est essentiel que les animateurs lisent attentivement ce manuel de l'animateur et passent en revue tout le matériel du programme (cahiers du participant, diapositives, vidéos et formulaires) avant d'animer le programme. Cela vous permettra de vous assurer que vous êtes confiant, que vous connaissez bien le programme et que vous en comprenez l'objectif.

Manuel de l'animateur

Ce manuel de l'animateur accompagne le matériel de base nécessaire à l'animation du programme: diapositives (y compris les notes d'animation), cahiers d'exercices pour les participants, vidéos, formulaires et affiches. Tous les documents peuvent être consultés à l'adresse suivante: (ajouter un lien vers le nouveau site Internet). Le manuel est réservé à l'usage des animateurs. Il comprend un aperçu et des notes pour la présentation de chaque module, ainsi que des conseils pour l'animation.

Diapositives

La plupart des diapositives ne comportent qu'un minimum de texte, car les meilleures pratiques éducatives recommandent que les diapositives comportent plus d'images ou un maximum de 6 points de 6 mots chacun. Si une diapositive contient beaucoup de texte, les gens ont tendance à se contenter de lire les diapositives plutôt que d'écouter la présentation, ce qui entraîne l'ennui et une diminution de l'apprentissage.

De plus, le nombre de diapositives a été limité par module. Un trop grand nombre de diapositives crée une pression pour les passer toutes en revue et peut conduire à un enseignement précipité ou à trop de cours magistraux et pas assez de temps pour la réflexion, les exercices et la discussion.

Les diapositives peuvent être distribuées aux participants si vous le souhaitez, mais toutes les informations contenues dans les diapositives se trouvent également dans les cahiers d'exercices des participants. De ce fait, vous pouvez vous concentrer sur les points clés et ne pas vous inquiéter d'oublier quoi que ce soit.

Manuels du participant

Les manuels du participant ont été conçus pour correspondre au manuel de l'animateur et aux diapositives. Les participants peuvent utiliser les manuels pour suivre la présentation de l'animateur et pour faire les exercices de chaque module.

Documents supplémentaires

Vous pouvez décider de distribuer des brochures de services locaux ou d'autres renseignements liés au rétablissement et aux ressources pour le rétablissement.

Vidéos

Chaque module comporte deux vidéos intégrées à la présentation des diapositives. La première est une vidéo générale sur le thème du module; la seconde est une histoire personnelle de rétablissement en rapport avec le thème du module.

IMPORTANT: Si vous prévoyez manquer de temps et que vous n'avez le temps que pour une seule vidéo, nous vous demandons de donner la priorité à la vidéo sur le récit de rétablissement personnel.

Nous vous demandons de n'utiliser que les vidéos contenues dans le matériel, qui sont recommandées par la Société canadienne de la schizophrénie pour ce programme, et pour lesquelles nous avons reçu l'autorisation d'utilisation requise.

Que vous animiez les modules en personne ou virtuellement, vous devrez préparer le son et l'image des vidéos à l'avance afin de vous assurer qu'il n'y aura pas de problèmes pour les présenter au moment de l'animation.



Vous trouverez la chaîne Vimeo de la Société canadienne de la schizophrénie au vimeo.com/showcase/11757694

Formulaires

Divers formulaires sont disponibles sur le site Internet du programme YPRJ à l'adresse yourpersonalrecoveryjourney.ca pour aider à la préparation, la gestion et la promotion du programme:

- Formulaire d'inscription des participants
- Entente de confidentialité
- Accord pour la vidéoconférence
- Affiche de promotion
- Formulaire d'inscription des participants
- Formulaire de présence des participants

Les objectifs de ces formulaires sont expliqués plus en détail dans d'autres sections de ce manuel.

De plus, le site Internet contient plusieurs formulaires destinés à l'analyse d'impact et à l'évaluation:

- Formulaire d'évaluation pré-impact
- Formulaire d'évaluation post-impact
- Synthèse de l'évaluation d'impact de l'animateur
- Formulaire de mini-évaluation

Les objectifs de ces formulaires sont décrits en détails ci-dessous.

Évaluations d'impact pour les participants

La Société canadienne de la schizophrénie (SCS) demande que les participants du programme YPRJ remplissent une évaluation de cinq questions avant de commencer les modules du programme *Votre cheminement personnel vers le rétablissement* et après avoir terminé les six modules. Cette évaluation, intitulée *Brief INSPIRE-O*, est un outil d'évaluation d'impact fondé sur des données probantes et développé par Dr Mike Slade (2019).

L'évaluation *Brief INSPIRE-O* demande aux participants de décrire comment ils se sentent par rapport à leur rétablissement selon cinq déclarations qui s'alignent sur les cinq processus de rétablissement du cadre CHIME (connexion, espoir, identité, sens et responsabilisation).

Facilitators are requested to have participants complete:

- Le formulaire d'évaluation pré-modules durant l'inscription ou avant de commencer le module 1.
- Le formulaire d'évaluation post-module à la fin du module 6. Le formulaire d'évaluation post-module contient de plus deux questions relatives au programme.

Les animateurs sont invités à remplir le formulaire de synthèse de l'évaluation d'impact, qui comprend les résultats YPRJ Brief INSPIRE-O avant et après pour chaque participant, en veillant à ce que les résultats ne soient pas identifiables. Les deux formulaires d'évaluation d'impact (avant et après) contiennent des instructions sur la notation des réponses des participants.

Les animateurs sont priés de fournir également une synthèse des réponses aux questions du programme, comme indiqué sur le formulaire. Pour tous les utilisateurs du site Internet **au Canada uniquement**, le formulaire de synthèse dûment rempli doit ensuite être envoyé à la Société canadienne de schizophrénie à l'adresse yprj@schizophrenia.ca.

Les trois formulaires (pré et post-évaluation, et le formulaire de synthèse) sont disponibles sur le site Internet du programme du YPRJ à l'adresse yourpersonalrecoveryjourney.ca, sous la rubrique « Matériel de l'animateur/Formulaires ».

Mini évaluations (par module, optionnel)

Si une organisation individuelle souhaite évaluer l'utilité, les points forts, et les points faibles du programme et de son animation, un mini formulaire d'évaluation est disponible sur le site Internet du programme YPRJ, à l'adresse yourpersonalrecoveryjourney.ca, sous la rubrique Matériel d'animation/Formulaires. Ces évaluations au niveau du module sont facultatives et elles ne sont pas tenues d'être communiquées à la SCS, à moins qu'elles ne soient importantes pour l'utilité ou l'intégrité du programme YPRJ. Les évaluations au niveau du module constituent des informations utiles pour l'animateur afin de savoir ce qui s'est bien passé et ce qui doit être ajusté dans l'animation. En option, les organisations peuvent choisir de proposer une mini évaluation après le module 6, en même temps que l'évaluation d'impact discutée précédemment.

Vous trouverez les formulaires d'évaluation sur le yourpersonalrecoveryjourney.ca/facilitator-materials

2. Déterminer la méthode d'animation et les ressources

En présentiel

L'équipement nécessaire comprend:

- Ordinateur portable avec Microsoft PowerPoint ou Internet pour accéder à Google Slides
- Projecteur et écran
- Son:
 - Projecteurs utilisant des connexions par câble HDMI peuvent aussi transmettre du son
 - Petit haut-parleur Bluetooth peut être suffisant

Vous pouvez également prévoir un tableau blanc/des feuilles de papier et des marqueurs pour prendre des notes sur certains exercices, etc.

En virtuel

L'équipement nécessaire comprend:

- Ordinateur portable avec Microsoft PowerPoint ou Internet pour accéder à Google Slides
- Accès à une application appropriée et sécuritaire comme Zoom, Microsoft Teams, etc.

Une animation virtuelle est souvent nécessaire lorsque le programme est offert dans des régions rurales ou éloignées. L'inscription et la signature des accords de confidentialité et de vidéoconférence peuvent se faire en ligne. Les informations nécessaires pour se connecter au programme ne doivent être envoyées aux participants qu'une fois les accords signés. Les cahiers d'exercices des participants doivent être envoyés par courrier électronique quelques jours avant chaque session, afin que les participants y aient facilement accès. Si les participants n'ont pas la possibilité d'imprimer les cahiers d'exercices, ceux-ci doivent leur être envoyés par courrier avant le début du module.

Préparer l'animation en mode virtuel

1. Choisissez l'application que vous utiliserez. Les éléments à prendre en compte sont la sécurité, le prix et les fonctionnalités permettant de présenter des diapositives et des vidéos ainsi que de faciliter la participation du groupe. Idéalement, votre organisation locale est déjà abonnée à l'une de ces applications.

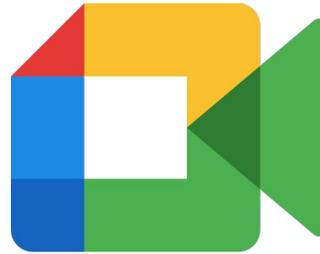
Voici des options:



Webinaire vidéo Zoom

zoom.com/en/products/webinars

Zoom a été très populaire pendant la pandémie de 2020 et la sécurité a été renforcée. Assurez-vous de désactiver l'option permettant aux participants d'enregistrer la session, dans vos paramètres.



Google Meet

meet.google.com/landing

Google Meet est devenu une application populaire pour les vidéoconférences virtuelles, avec un cryptage amélioré pour la sécurité, une vidéo de bonne qualité et l'annulation du bruit.

2. Visionnez les vidéos d'instruction/information pour apprendre à utiliser les différentes fonctionnalités de l'application.

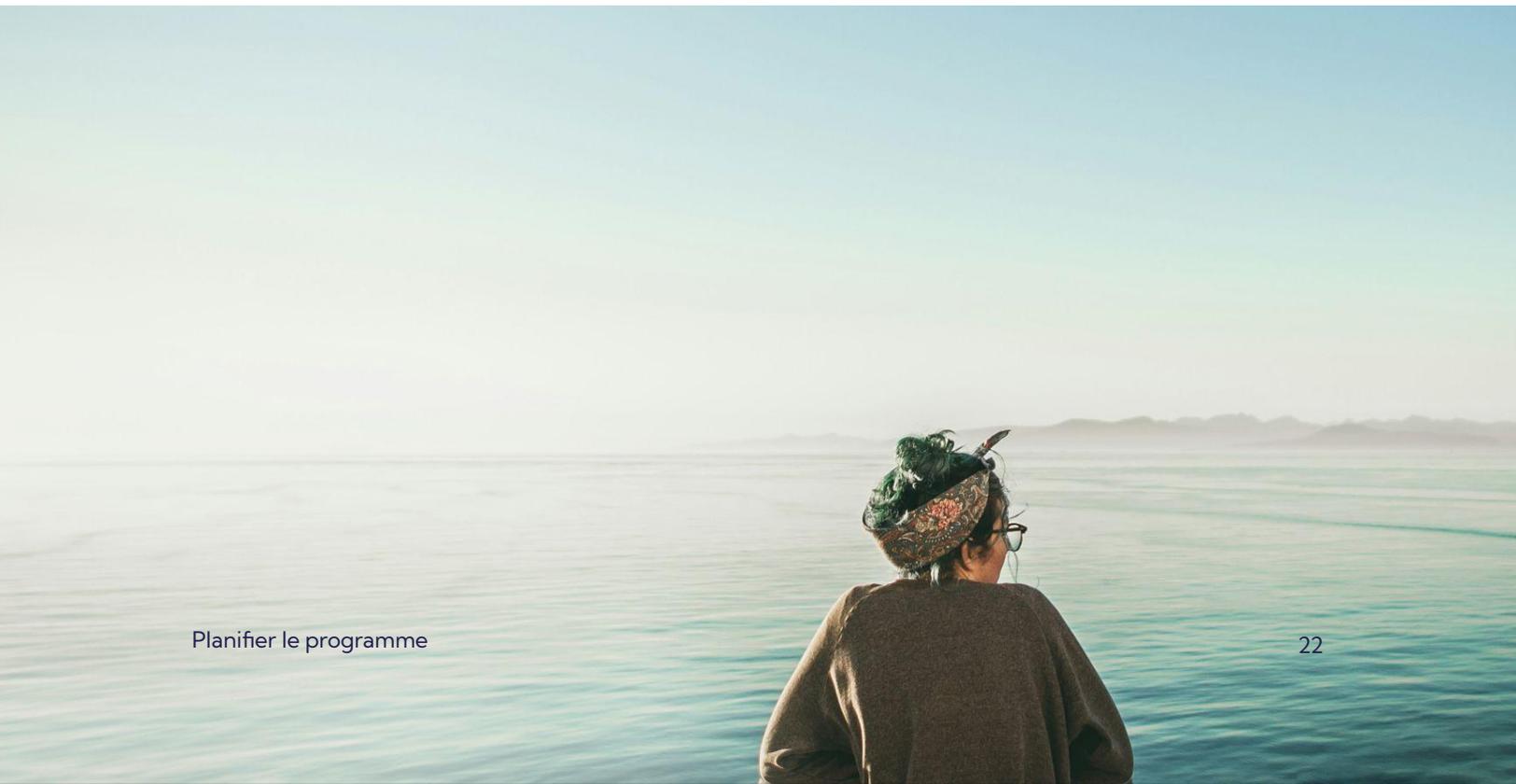
3. Faites un test pour pratiquer.

3. Préparez-vous à être un animateur efficace

L'une des compétences clés dont vous aurez besoin pour diriger le groupe avec succès est la capacité à animer efficacement.

What is Facilitation?

- Comprendre les objectifs du programme et faire en sorte que le groupe suive l'ordre du jour et avance.
- Inclure tout le monde, attirer doucement les participants qui peuvent être plus tranquilles, et fixer des limites pour les participants qui veulent dominer la discussion de groupe.
- S'assurer que les décisions sont prises de façon démocratique.
- Être conscient des différences culturelles et comprendre comment ces différences peuvent influencer les interactions sociales.
- Veiller à ce que la situation sociale des différents participants soit prise en compte lorsqu'il s'agit de communiquer et se sentir à l'aise pour participer.
- Faire un effort intentionnel pour créer un espace sûr (ou courageux) permettant aux participants de prendre part au programme dans la mesure où ils le souhaitent.



Voici les trois principes de base de l'animation:

- 1.** Un animateur est un guide qui aide les gens à avancer ensemble dans un processus, il n'est pas le détenteur de la sagesse et de la connaissance. Cela signifie que l'animateur n'est pas là pour donner son avis, mais pour faire ressortir les opinions et les idées des membres du groupe. « Honorez la sagesse du groupe ».

www.womeninretail.com/the-5-guiding-principles-of-facilitation/

- 2.** L'animation se concentre sur la manière dont les personnes participent au processus d'apprentissage ou de planification, et pas seulement sur les résultats.

- 3.** L'animateur s'efforce d'être neutre, mais selon la situation, il peut parfois être amené à sortir de la neutralité totale pour garantir un environnement de groupe équitable et productif.

Un bon animateur se préoccupe du résultat du module, de la participation et de l'interaction des personnes, ainsi que du processus global. «Si la réalisation des objectifs et des résultats souhaités par tous est bien sûr importante, l'animateur doit également s'assurer que le processus est sain, que tout le monde est engagé et que l'expérience est la meilleure possible pour les participants».

Boîte à outils communautaire

<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/leadership/group-facilitation/facilitation-skills/main>

Se préparer à travailler avec des populations diverses

Ce programme n'est pas en mesure de refléter toutes les conceptions culturelles de la santé mentale, des problèmes de santé mentale et du rétablissement. Cela dit, si vous prévoyez intégrer des personnes ayant droit à l'équité (par exemple, les Autochtones, les immigrants et les réfugiés, les LGBTQ2S+) au sein de votre groupe, il est important de comprendre les perspectives que chacun apporte dans le contexte de son histoire et de ses expériences.

Personnes autochtones

Pour les animateurs non autochtones, il est important de connaître l'histoire de l'oppression subie par les peuples autochtones du Canada et son impact sur ces familles aujourd'hui. En tant que personne non autochtone, vous devez reconnaître l'impact du pouvoir et des privilèges sur vous et sur votre groupe. Assurez-vous de commencer le programme en reconnaissant le territoire des Premières Nations. L'humilité, le respect et une approche collaborative sont essentiels.

Rappelez-vous qu'il existe une grande diversité au sein des groupes autochtones et entre eux. En tant qu'animateur non autochtone, adoptez une attitude d'apprentissage de leur culture. Dans certaines circonstances, il peut être important d'indiquer son propre contexte culturel et d'inviter au dialogue sur les différentes visions du monde (par exemple: « Ma famille a traversé l'Europe de la Hollande jusqu'à la Russie avant de s'installer au Canada. Je suis un pionnier canadien de la quatrième génération et je suis donc influencé par cette perspective. N'hésitez pas à me faire savoir si ce que je dis ne vous convient pas ou est en désaccord avec votre vision des choses »).

Pour des conseils sur la reconnaissance du territoire, voir:
<https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement>
ou <https://treatymap.yellowheadinstitute.org/>

Il est important de comprendre que le langage utilisé par les peuples autochtones et leurs points de vue sur la santé mentale peuvent différer de ceux utilisés dans ce programme. Si vous accueillez une ou plusieurs personnes autochtones dans votre groupe, soyez à l'écoute de la sagesse et du langage qu'elles apportent de leur culture.

Il est suggéré que tous les animateurs non autochtones suivent une formation sur la lutte contre le racisme avant d'animer le programme auprès des Autochtones.

Immigrants et réfugiés

Il est recommandé aux animateurs de suivre le cours en ligne sur la Santé mentale des immigrants et des réfugiés (SMIR) offert par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avant d'animer le programme auprès de cette population.

Les personnes immigrantes et réfugiées peuvent avoir des besoins particuliers. Étant donné que ce programme est conçu en anglais et en français uniquement, il est possible que certains participants aient besoin de pouvoir emporter le programme chez eux pour participer à leur propre rythme ou qu'ils aient besoin d'une aide à la traduction pour pouvoir participer. Les animateurs sont responsables de travailler avec les participants pour surmonter les obstacles à la participation.

Inscrivez-vous au cours SMIR ici <https://irmhp-psmir.camhx.ca/courses>

Autres groupes multiculturels

Voir le Centre de ressources multiculturelles en santé mentale au www.multiculturalmentalhealth.ca

IMPORTANT: Le rétablissement ne porte pas sur qui vous étiez avant, mais plutôt sur la manière dont votre situation et vos forces ont façonné qui vous êtes maintenant. De nombreuses personnes atteintes de problèmes de santé mentale peuvent être confrontées à de nombreux autres problèmes environnementaux, socioculturels et financiers importants, tels que les traumatismes, le logement inadéquat, la discrimination, la précarité économique et l'isolement. Le programme *Votre cheminement personnel vers le rétablissement* met l'accent sur les qualités de caractère de résilience et d'autodétermination qui peuvent vous aider à surmonter tous ces facteurs ainsi que les problèmes de santé mentale. Les animateurs du programme YPRJ peuvent aborder d'autres sujets pertinents pour les participants en discutant avec eux et en adaptant les exemples si nécessaire dans le cadre du programme YPRJ.

Comme le dit Pat Deegan, « ce n'est pas à nous de juger qui se remettra ou non d'un problème de santé mentale et des effets dévastateurs de la pauvreté, de l'oppression, de la stigmatisation, de la déshumanisation, de la dégradation et de l'impuissance acquise. Notre travail consiste à former une communauté d'espoir qui entoure les gens. Nous devons créer des environnements qui offrent de nombreuses possibilités d'épanouissement personnel.

Notre tâche consiste à encourager les membres du personnel dans leur vocation particulière d'espoir. Nous devons demander aux gens ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin pour s'épanouir, puis leur fournir un environnement propice où une nouvelle vie peut se développer et s'épanouir. Et puis, finalement, notre rôle consiste à attendre patiemment, à rester à côté, à observer avec admiration et respect l'épanouissement de la vie d'une autre personne. »

4. Choisir une date et un lieu

Même si le programme peut être proposé à n'importe quel moment de l'année, il y a trois périodes idéales pour commencer le programme: début de l'automne (septembre), début de l'hiver (janvier ou février) et début du printemps (mars ou avril).

Tenez compte des autres programmes de groupe proposés dans votre communauté et fixez votre date après avoir consulté les calendriers de la communauté et les organisations de services sociaux. N'oubliez pas que les modules sont généralement proposés une fois par semaine et que le programme total s'étend donc sur une période de six semaines.

Lieu

Il est important de trouver une salle calme et privée pour les séances. Le groupe partagera des informations très privées au cours du programme, et chaque participant doit se sentir en sécurité lorsqu'il aborde des sujets personnels.

Voici d'autres éléments à considérer:

- Le lieu est-il un endroit familier où les gens se sentiront à l'aise? Le lieu de la réunion est-il accessible à tous?
- La taille de l'espace est-elle adaptée au nombre de personnes que vous attendez?
- La salle a-t-elle des tables et des chaises qui peuvent être disposées en cercle ou en U?
- Y a-t-il un accès à une connexion Wi-Fi ou à une connexion Internet filaire (pour les vidéos YouTube)?

Il existe peut-être des organisations dans votre communauté qui offrent gratuitement l'utilisation d'un espace à des fins éducatives. Les églises ou les écoles peuvent également être disposées à fournir une salle gratuitement ou à faible coût.

IMPORTANT: Si le programme est animé virtuellement, des considérations particulières devront être prises en compte concernant l'espace dont disposent les participants et les animateurs, c'est-à-dire que les participants et les animateurs doivent assister au programme dans un espace privé, car des expériences personnelles et confidentielles seront partagées.

5. Faire la promotion du programme

Il y a plusieurs façons de faire la promotion du programme YPRJ auprès des sources de référence et des participants éventuels. Gardez à l'esprit que le bouche-à-oreille est souvent l'outil de promotion le plus efficace. Voici quelques idées:

- Publiez l'affiche promotionnelle qui se trouve sur le site Internet du programme YPRJ afin de fournir des informations spécifiques sur les dates et les lieux de votre prochain cours dans des endroits appropriés de votre communauté.
- Contactez votre journal communautaire local pour obtenir une estimation du coût de publication d'une annonce. Demandez s'il a un tarif pour les organisations à but non lucratif ou si vous pouvez placer une annonce gratuitement. De nombreux journaux communautaires ont une section où une annonce concernant le programme peut être placée sans frais.
- Renseignez-vous sur la possibilité de diffuser un bref message d'intérêt public par l'intermédiaire de vos stations de radio locales.
- Obtenez le soutien de professionnels de la médecine et de la santé mentale pour le programme. Contactez les médecins locaux. Demandez-leur si vous pouvez déposer de la documentation sur le programme dans leur cabinet.
- Utilisez le réseau mis en place par votre organisation locale/provinciale pour faire de la publicité.
- Les bulletins sont un excellent moyen de faire la promotion du programme.
- Donnez à votre organisation des informations qu'elle pourra distribuer lors des réunions mensuelles de soutien, etc.

Contactez les organisations locales de santé mentale et de services telles que:

- Programmes d'intervention précoce
- Collèges de rétablissement
- Équipes TCA/PTCA
- Centres communautaires
- Maisons des jeunes
- Bibliothèques
- Collèges et universités
- Hôpitaux locaux
- Centres de santé mentale
- Cliniques internes et externes d'hôpitaux
- Organisations communautaires à but non lucratif

Obtenir le soutien des professionnels en santé mentale de la région

L'établissement de bonnes relations avec les ressources locales de santé mentale, telles que les cliniques d'intervention précoce, les collèges de rétablissement, les psychiatres et d'autres membres du personnel de première ligne, vous aidera à mieux promouvoir le programme et à en faire la publicité auprès des personnes concernées. Si possible, organisez une présentation du programme aux équipes locales de santé mentale.

Recruter des participants

Il est recommandé que les groupes du programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement comptent idéalement entre 6 et 8 participants, mais ils peuvent accueillir jusqu'à 10 à 12 participants maximum.

Les participants peuvent être recrutés par l'intermédiaire de votre propre organisation ou d'autres organisations appropriées de votre communauté.

Il est souvent utile d'organiser une réunion avec les futurs participants avant le début du programme, afin de leur fournir des informations et de s'assurer qu'ils comprennent bien le contenu et l'approche du programme.

Vous pouvez poser aux futurs participants certaines des questions ci-dessous afin de vous faire une idée de leurs attentes, de leur intérêt à participer et de savoir si le programme répond à leurs besoins.

- Qu'est-ce qui vous intéresse dans la participation à ce programme?
- Indiquez que le programme est gratuit et que la seule chose qui vous est demandée est de vous engager à participer au meilleur de vos capacités pendant 6 semaines.
- Comment cela se passera-t-il pour vous de partager potentiellement votre propre histoire et d'entendre les histoires des autres?
- En dehors des séances, à qui vous confierez-vous pendant ce cours si vous avez besoin de soutien?
- Y a-t-il autre chose que vous voulez nous dire ou que vous voulez savoir sur le programme?

Donnez des renseignements sur:

- Qui seront les animateurs et quel sera leur rôle.
- Quand et où le programme sera offert: dates, heures, lieu.

Si les futurs participants décident qu'ils sont prêts et s'engagent à participer au programme, terminez en leur demandant de remplir une copie du formulaire d'inscription, ainsi que le formulaire de confidentialité (en expliquant son importance). Les deux formulaires sont disponibles sur le site Internet du programme YPRJ à l'adresse yourpersonalrecoveryjourney.ca. Demandez-leur également de remplir un formulaire d'évaluation pré-impact qui aidera l'organisation à évaluer l'impact du programme sur le rétablissement des personnes. Si le groupe se tient virtuellement, demandez aux participants de remplir également l'accord de vidéoconférence. Faites savoir aux futurs participants que vous les recontacterez pour confirmer les détails concernant le lieu et l'heure.

Envoyez un courriel de suivi aux futurs participants pour confirmer les détails de la date et du lieu, ainsi que toute autre information pertinente, comme l'endroit où se stationner, etc.

Liste de contrôle avant le programme

3 mois avant le début du programme:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Déterminez la date de début et confirmez-la avec les organisations locales afin d'éviter tout conflit avec d'autres programmes. | <input type="checkbox"/> Passez en revue le matériel de chaque module et préparez les documents contenant des informations locales que vous souhaitez distribuer. |
| <input type="checkbox"/> Commencez à développer du matériel promotionnel (publicités, dépliants, annonces). | <input type="checkbox"/> Réservez un local. |
| <input type="checkbox"/> Confirmez les animateurs de groupe. | <input type="checkbox"/> Imprimez et assemblez le matériel pour chaque animateur. |
| <input type="checkbox"/> Établissez la procédure d'inscription. | <input type="checkbox"/> Établissez les besoins de financement et recherchez des sources de financement avec votre organisation. |

5 semaines avant le début du programme:

- Distribuez des dépliants promotionnels à des sources pertinentes.
 - Placez des annonces dans les journaux communautaires et d'autres médias locaux (radio, télévision).
 - Implantez le processus d'inscription.
-

2 — 3 semaines avant le début du programme:

- Vérifiez la liste des inscriptions pour savoir le nombre de participants.
 - Faites une pratique d'animation, en portant attention à la durée.
 - Évaluez les besoins de promotion supplémentaire.
-

1 — 2 semaines avant le début du programme:

- Contactez les participants au groupe pour leur rappeler la date, l'heure et le lieu et pour confirmer leur présence. Ne vous découragez pas si certaines personnes ont changé d'avis sur leur participation. Dans ce cas, faites-leur savoir qu'elles sont invitées à participer au programme à l'avenir si elles le souhaitent. Il est important qu'un certain nombre de personnes participent au programme, quel que soit leur nombre.
- Cours en ligne: envoyez des instructions de connexion aux personnes inscrites qui ont rempli les accords de vidéoconférence et de confidentialité.
- Achetez du matériel supplémentaire, tel que des porte-noms et des fournitures pour les activités.
- Assurez-vous que tous les participants inscrits ont signé un formulaire de confidentialité (et un formulaire d'accord de vidéoconférence, le cas échéant) et qu'ils ont rempli le formulaire d'évaluation pré-impact.
- Prévoyez des breuvages.
- Révisez le contenu des séances avec le co-animateur (au besoin); confirmez qui fera quoi et décidez du déroulement du programme.
- Photocopiez les documents à distribuer aux participants.

Animer le programme

Mise en place de la salle

Arrivez tôt pour mettre en place la salle. Voici certaines choses à considérer:

- **Disposition des chaises:** placer les chaises en cercle ou autour d'une table encourage la discussion, l'égalité et la familiarité.
 - Y a-t-il suffisamment de chaises pour chaque participant et animateur?
 - Les animateurs du groupe peuvent-ils se voir afin d'évaluer les indices de communication verbale et non verbale?
 - Tous les participants peuvent-ils se voir lorsqu'ils sont assis?
 - Tous les participants peuvent-ils voir les diapositives et les vidéos lorsqu'elles sont en cours de lecture?
- **Breuvages:** prévoyez de l'eau, du café et du thé et prenez les dispositions nécessaires bien avant le début de la réunion. Réfléchissez à la possibilité de fournir des collations.
- **Équipement et fournitures:**
 - Les fournitures sont-elles à portée de main? Vérifiez la présence de marqueurs, de tableaux blancs, de tableaux papier, etc.
 - Aurez-vous besoin de matériel? Prévoyez-le et assurez-vous qu'il fonctionne avant la réunion.
- **Besoins spéciaux:** certains membres du groupe ont-ils des besoins particuliers, tels que des problèmes de mobilité, d'audition ou de vue?
- **Climat:** la pièce est-elle trop chaude ou trop froide? Les animateurs peuvent poser la question aux membres du groupe au début de la séance.

Créer un environnement de groupe positif

Il est essentiel que les animateurs de groupe mettent en place un environnement sûr, positif et prévisible dès la première réunion du groupe. Cela implique d'établir des lignes directrices, de commencer et de terminer à l'heure et de veiller à ce que les limites de temps soient respectées pendant la séance.

Premières salutations

Saluez chaque personne en vous présentant et en lui souhaitant la bienvenue dans le groupe. Remettez-lui le cahier d'exercices de la séance si elle ne l'a pas déjà.

Établir des lignes directrices

Les lignes directrices aident les participants à se sentir plus à l'aise les uns avec les autres et à s'engager davantage dans les résultats du groupe. Elles contribuent à réduire l'anxiété et l'insécurité que les participants peuvent ressentir en arrivant dans un nouvel environnement où des questions ou expériences sensibles peuvent être soulevées. Voir les Notes à l'attention des animateurs dans la section du module 1, pour savoir comment établir des lignes directrices pour le groupe.

S'assurer de la confidentialité

En raison de la stigmatisation et de la discrimination liées à la maladie mentale, certains participants peuvent craindre que ce qu'ils disent dans le cours ne soit communiqué à des personnes extérieures au groupe. Il est important que les animateurs expliquent la gravité de l'accord de confidentialité et indiquent des moyens d'éviter toute violation de l'accord. Avant le début du programme, les animateurs doivent discuter de ce qui se passera si un membre du groupe ne respecte pas l'accord.

Si les participants ne l'ont pas encore fait, ils doivent lire, discuter et signer un accord de confidentialité écrit. Cela permettra d'éliminer les conflits et de renforcer la participation en toute sécurité de tous les membres du groupe.

Il est important que chaque participant ait signé un accord de confidentialité avant le premier module.

Conseils pour l'animation

Coordonner la présentation

Vous avez peut-être remarqué qu'il y a des notes pour l'animation de chaque module au bas des diapositives, ainsi que dans le manuel de l'animateur. Les notes reprennent les informations contenues dans les cahiers d'exercices des participants, avec moins de détails dans certains cas.

L'une des clés de l'engagement des participants est d'essayer d'éviter de seulement lire les diapositives et les notes comme s'il s'agissait d'un cours magistral. Cela devrait être facile à éviter, car il y a beaucoup d'exercices à faire et d'occasions de partager et d'ajouter vos propres exemples et histoires à la discussion.

De nombreux exercices invitent les participants à réfléchir et à discuter au sein du groupe s'ils le souhaitent. Ne forcez jamais quelqu'un à partager s'il n'en a pas envie. On peut aussi apprendre en écoutant les autres participants parler. En tant qu'animateur, vous pouvez observer la salle pour déterminer le temps que les participants souhaitent consacrer à la réflexion et au travail individuel sur les exercices, et le temps qu'ils souhaitent consacrer à la discussion de groupe sur le thème de l'exercice.

IMPORTANT: Certains exercices des modules posent de grandes questions sur lesquelles il faut réfléchir et demandent probablement plus de temps que prévu dans la durée du module. En tant qu'animateur, vous pouvez déterminer le temps que vous souhaitez consacrer à chaque exercice et donner aux participants des conseils sur la manière dont ils peuvent continuer à réfléchir chez eux, en utilisant leurs cahiers d'exercices.

Début et fin de chaque séance

Reconnaissance du territoire des Premières Nations

Comme indiqué précédemment, assurez-vous d'ouvrir le programme par une reconnaissance du territoire des Premières Nations.

Arrivée et révision des lignes directrices

Après le premier module, chaque module commencera par un résumé de son contenu, une révision des lignes directrices du groupe établies dans le premier module et ce qu'il faut faire si quelqu'un se sent dépassé par quelque chose dans le module.

Une brève question de vérification est également facultative, par exemple: « Qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous cette semaine? » Une telle question transmet le message que prendre soin de soi est important. Un temps de vérification peut également permettre aux participants de poser des questions sur le module de la semaine précédente.

Conclusion, réflexions finales et questions

Chaque présentation de diapositives se termine par une synthèse et une réflexion finale. Clôturez le module avec des messages clés, une présentation du thème de la semaine suivante et une invitation à poser des questions. Vous pouvez également suggérer aux participants des activités qu'ils peuvent faire chez eux pour approfondir les connaissances acquises au cours du module. C'est également à ce moment-là que les participants sont invités à faire une mini-évaluation du module. Prévoyez 10 minutes pour cette séquence de clôture si vous faites les évaluations.

Remerciez toujours les participants et reconnaissez leur contribution aux discussions. Utilisez les commentaires des participants pour apporter les ajustements nécessaires la semaine suivante et améliorer le programme la prochaine fois qu'il sera présenté dans votre communauté. Si un participant estime que quelque chose ne fonctionne pas pour lui, ou que le groupe ne répond pas à ses besoins ou ses attentes en cours de programme, les animateurs doivent l'encourager à leur parler en dehors des heures de cours.

Animer la séance

- Accueillez chaleureusement les participants à chaque séance, en les saluant par leur nom.
- Assurez-vous que votre voix est claire et compréhensible.
- Encouragez les participants à poser des questions et écoutez leurs questions.
- Demandez la participation équitable de toutes les personnes présentes.
- Traitez tous les participants avec respect et patience.

- Gérez efficacement le temps, en tenant compte des heures de début, de pause et de fin.
- Ralentissez lors de discussions sur des sujets complexes et difficiles. Utilisez des questions pour vérifier la compréhension.
- Assurez-vous d'être bien préparé et bien organisé pour chaque séance, et familiarisez-vous avec le matériel et les exercices.
- Soyez conscient du matériel qui a été abordé lors des séances précédentes.
- Aidez les participants à apprendre les uns des autres en les encourageant (sans les forcer) à partager leurs expériences.
- Partagez vos histoires et vos expériences avec discernement, en gardant toujours l'accent sur votre rôle d'animateur et non de participant.
- Créez un espace sûr (ou courageux) en vous assurant que tout le monde comprend et accepte l'importance de la confidentialité. Un espace courageux est un concept qui va au-delà de l'idéologie traditionnelle de l'espace sûr. Alors que les espaces sûrs visent à offrir un refuge contre la discrimination et les préjugés, les espaces courageux incitent les individus à s'engager dans des conversations courageuses, à affronter les préjugés et à remettre en question les opinions de manière constructive.

Gérer les défis dans le groupe

Manque de participation

Les gens peuvent être timides à l'idée de s'exprimer ou réticents à partager. Voici quelques conseils pour susciter la discussion:

- Suscitez l'intérêt en demandant l'avis de la personne. Demandez à tous les participants, un par un, de faire des commentaires.
- Partage en duo: demandez aux participants de discuter du sujet ou de la question avec leur voisin pendant 1 à 2 minutes, puis invitez à un échange avec l'ensemble du groupe. Cela permet aux gens de s'ouvrir davantage et de ne pas avoir l'impression d'être mis sous pression.
- Lors des séances virtuelles, utilisez la fonction de salle de réunion pour créer des petits groupes ou des duos.
- Fournissez des morceaux de papier ou des fiches pour que les participants puissent y inscrire leurs idées. Recueillez-les lors d'une pause et répondez-y après la pause. De cette façon, les participants peuvent s'exprimer de manière anonyme. k. In this way participants can speak up anonymously.

- Si vous remarquez que quelqu'un ne parle jamais, demandez-lui directement s'il souhaite ajouter quelque chose à la discussion. S'il dit non, respectez-le, mais continuez à lui offrir des propositions.

Gérer la colère et/ou la négativité excessive

Il se peut qu'un participant du groupe soit frustré, en colère ou très négatif à propos de ses expériences. Dans certains cas, le groupe peut se laisser entraîner par cette situation et la séance peut dégénérer en plaintes et en colère. Votre objectif est de maintenir un environnement sûr permettant aux participants d'exprimer leurs sentiments et d'être soutenus de manière constructive. Voici ce que vous pouvez faire:

- Intégrez cette question dans les lignes directrices de votre groupe: « Que fera l'animateur si la colère ou la négativité s'expriment fortement chez des participants? »
- Écoutez et laissez l'extériorisation des émotions, jusqu'à un certain point.
- Reconnaissez les sentiments exprimés.
- Parlez brièvement de leurs préoccupations en proposant quelques ressources ou options.
- Indiquez qu'il s'agit de questions valables, et que vous aimeriez apporter votre soutien pour les résoudre; cependant, pour l'instant, vous aimeriez continuer à suivre le contenu du programme.
- Invitez les participants à partager des stratégies ou des ressources qui ont été efficaces pour relever le défi discuté ou à offrir un exemple personnel de quelque chose qui a été utile.
- Proposez de parler davantage avec la personne pendant la pause.

Personne dominante

Il arrive qu'une personne parle beaucoup et que les autres, y compris les animateurs, n'aient que peu d'occasions de s'exprimer. Voici quelques stratégies pour y remédier:

- Indiquez dans votre introduction que vous pouvez demander à quelqu'un de patienter pour que d'autres aient la possibilité de s'exprimer.
- Mettez-vous d'accord sur un signal d'arrêt. Écoutez leur histoire jusqu'à un certain point, puis donnez le signal, reconnaissez ce qu'ils ont dit et passez à un autre point.
- Vous pouvez dire « gardez cette pensée » ou « ce que vous dites est important, et je regrette de vous couper la parole, mais je suis attentif à toutes les personnes présentes dans la salle, et j'aimerais ouvrir la conversation. »

Autres comportements problématiques

Trop bavard/interrompt:

- Interrompez-le en reconnaissant son point de vue, puis passez la parole au groupe.

Argumente ou est hostile:

- Gardez votre sang-froid. Trouvez du mérite à l'un de ses points et passez à autre chose. Parlez à la personne en privé pendant une pause pour savoir ce qui la dérange vraiment.
- Retournez la discussion au groupe: « quelqu'un d'autre a-t-il des idées à ce sujet? »
- Référez-vous aux lignes directrices du groupe au besoin.

Discussion hors sujet:

- Faites part de votre appréciation du partage et invitez les gens à revenir sur le sujet en question.

Conflits de personnalités au sein du groupe:

- Soulignez les points d'accord et minimisez les points de désaccord. Demandez aux gens de mettre de côté leurs différences personnelles.

Négativité

- Demandez si la personne peut trouver quelque chose de positif dans la situation et comment elle peut faire face au problème.

Que faire si un participant se sent dépassé par quelque chose?

Les animateurs doivent être conscients que certains participants peuvent se sentir dépassés par des sujets ou des discussions. Au début de chaque module, les animateurs doivent examiner cette possibilité avec les participants, conformément à ce qui est indiqué à ce sujet dans le manuel du participant, à savoir:

Que dois-je faire si je me sens dépassé pendant le programme ?

Nous encourageons chacun à respecter ses propres besoins en participant à ce programme. Si, à un moment ou à un autre, vous vous sentez dépassé, submergé ou si vous avez simplement besoin d'un moment pour prendre soin de vous, n'hésitez pas à sortir, à prendre une pause ou à utiliser les méthodes d'autosoins qui vous conviennent le mieux. Le retour dans le groupe est toujours bienvenu et il n'y a pas de pression pour justifier la situation. Notre priorité est de créer un espace sécuritaire et réconfortant pour chacun d'entre nous. N'hésitez pas à faire savoir à l'animateur si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

Les animateurs doivent toujours donner la priorité au bien-être des participants. S'il y a deux animateurs, l'un des deux doit toujours assurer un suivi immédiat auprès d'un participant qui s'est senti dépassé afin de valider son expérience et de lui apporter son soutien. Si un seul animateur est présent, il peut être nécessaire d'adapter la discussion à la situation ou de l'interrompre momentanément (par exemple en avançant la pause ou en la prolongeant) afin de prendre des nouvelles d'un participant qui s'est senti blessé.

Si un tel événement se produit, rappelez au groupe les règles de base et soulignez l'importance du respect et de la compréhension.

Les animateurs doivent toujours avoir à portée de main les coordonnées des services locaux de santé mentale et de crise et, si nécessaire, proposer ces ressources au participant concerné.

Autosoins pour les animateurs

Les animateurs doivent prendre soin d'eux-mêmes en priorité pour rester en bonne santé et efficaces. Voici quelques stratégies pour y parvenir (Source: communauté Linkedn et IA: Quelles sont les pratiques d'autosoins qui permettent de soutenir les animateurs et d'améliorer le bien-être?):

1. Fixez des limites

Il est important d'établir des limites claires au sein de votre groupe pour garantir la sécurité, le respect et l'efficacité. Les limites définissent les comportements et les interactions acceptables et « ce que vous êtes prêt à offrir et à accepter ». Elles vous aident également à éviter de vous engager de manière excessive et d'outrepasser votre rôle d'animateur.

2. Soyez prêt et assurez-vous de faire une récapitulation

Le fait de se sentir bien préparé pour animer un atelier peut réduire l'anxiété et accroître la confiance en soi. La récapitulation peut vous aider à réfléchir, évoluer et célébrer ce que vous avez accompli. Elle peut se faire entre co-animateurs et/ou sous forme de journal, ce qui est également un bon moyen de faire le point.

3. Relaxez-vous

De simples exercices de respiration et de relaxation peuvent aider à réduire le stress associé à l'animation. Vous pouvez aussi faire quelque chose qui vous détend. Faites une promenade dans la nature, lisez un livre, prenez un bain chaud. Tout ce qui vous apporte un sentiment de détente et de joie.

4. Connectez avec les autres

L'animation peut être source d'isolement et de solitude, en particulier pour ceux qui travaillent à distance ou de manière indépendante. Il est important de nouer des liens avec d'autres personnes, idéalement celles qui comprennent les défis de l'animation et des réalisations.

5. Maintenez de saines habitudes

Prendre soin de soi, c'est notamment conserver de bonnes habitudes, comme manger des aliments sains, rester actif, bien dormir et faire des choses que l'on aime. Essayez de garder ces habitudes en permanence, mais surtout lorsque vous animez un atelier.

Enfin, prenez le temps de réfléchir à tout le bien que vous faites en animant ces modules. Vous donnez aux gens l'occasion de comprendre le rétablissement et vous leur fournissez des informations et des compétences qui leur permettront de vivre une vie meilleure.

Notes sur les modules

Module 1: Introduction au rétablissement

Objectifs:

À la fin de ce module, les participants:

- Comprendront le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement, y compris le cadre CHIME.
- Se sentiront à l'aise les uns avec les autres et établiront des lignes directrices pour la participation au groupe.
- Comprendront l'importance de l'autoréflexion.
- Démontreront une compréhension du rétablissement personnel.
- Seront capables d'imaginer la vie qu'ils souhaitent avoir, y compris leurs défis actuels et les forces et ressources qu'ils ont à leur disposition.

Rappelez-vous:

- Téléchargez le document en Google Slides ou PDF dans votre ordinateur: yourpersonalrecoveryjourney.ca/facilitator-materials
- Ouvrez votre moteur de recherche dans YouTube et téléchargez la liste de lecture vidéo avant de commencer.
- Pour une présentation optimale du module, ouvrez le fichier de présentation au format Google Slides. Cela garantira la lecture correcte des vidéos externes et l'affichage des notes de présentation sur chaque diapositive.

Aperçu

Note: les durées sont approximatives afin de garder du temps pour les questions et la discussion.

Sujet/activité	Durée	Matériel
Bienvenue et introduction au programme: <ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce que le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement?• À qui s'adresse-t-il?• Que vais-je apprendre dans ce programme?• L'importance de l'autoréflexion dans le rétablissement in recovery	20 min	Manuel du participant Accord de confidentialité Accord pour la vidéoconférence (pour les participants en ligne)
Discussion de groupe: <ul style="list-style-type: none">• Développement des lignes directrices pour les participants• Que dois-je faire si je me sens dépassé?	10 min	Tableau papier et marqueurs
Exercice avec œuvre d'art Temps de réflexion et de partage	10 min	Voir le manuel du participant
Qu'est-ce que le rétablissement personnel?	10 min	
Vidéo : Qu'est-ce que le rétablissement en santé mentale?	2 min	Télécharger sur YouTube
Pause	10 min	
Exercice : imaginez la vie que vous voulez vivre Temps de réflexion et de partage	15 min	Voir le manuel du participant
Vidéo : témoignage de rétablissement personnel Temps de réflexion et de partage	8 min	Vidéo Vimeo de la SCS
Exercice : Déclaration de rétablissement personnel Temps de réflexion et de partage	10 min	Voir le manuel du participant
Récapitulation et réflexions de conclusion Ajouter les évaluations optionnelles ici.	10 min	Formulaires d'évaluation

Présentation en mode virtuel

- Rappel : l'inscription, l'accord de confidentialité et l'accord pour la vidéoconférence, ainsi que le formulaire d'évaluation de pré-impact doivent être effectués avant l'envoi des informations de connexion aux participants, de sorte qu'ils ne nécessitent qu'une brève révision au cours de cette séance.
 - Informez les participants que la « salle » sera fermée une fois que tout le monde sera là, ou 15 minutes après le début de la session, afin de préserver l'intimité.
 - Utilisez le tableau blanc en ligne lorsque le tableau papier est indiqué.
-

Notes pour l'animation

Diapo 1 : Titre

Introduction:

- Accueillez les participants.
- Reconnaissez le territoire traditionnel des Premières Nations/Inuits/Métis.
- Présentez-vous (et votre co-animateur) et dites pourquoi vous avez intégré le programme.
- Indiquez quand seront les pauses, les rafraîchissements et où sont les salles de bains.
- Indiquez que le groupe fera bientôt un exercice au cours duquel les participants seront invités à se présenter les uns aux autres.
- Notez qu'il s'agit d'un programme de formation générale et que vous ne pourrez peut-être pas donner de conseils sur des situations spécifiques.

Distribuer le manuel du participant et les formulaires de confidentialité (s'ils n'ont pas déjà été remplis)

- Distribuez les cahiers du participant (pour les groupes en présentiel) ou confirmez que chacun a imprimé son cahier du participant (pour les groupes en mode virtuel). Faites-leur savoir que les cahiers des participants sont à conserver.
- Confirmez que tout le monde a rempli un formulaire de confidentialité (et un accord de vidéoconférence pour ceux qui suivent le module virtuellement) ainsi qu'un formulaire d'évaluation pré-impact. Demandez aux participants de les remplir s'ils ne l'ont pas déjà fait.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Informez les participants que les cahiers d'exercices doivent être utilisés spécifiquement pour les exercices pendant les modules et que vous, en tant qu'animateur, les dirigerez vers les pages pertinentes lorsque cela sera nécessaire. Encouragez les participants à consulter le cahier d'exercices avant ou après chaque module animé, car il contient des informations supplémentaires sur les sujets abordés lors des séances de groupe.

Diapo 2 : Bienvenue au Programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement

Points clés:

- Le programme Votre parcours personnel de rétablissement est coproduit par la Société canadienne de la schizophrénie et des personnes ayant une expérience vécue des signes et symptômes des problèmes de santé mentale, ainsi que du rétablissement.
- Ce programme s'adresse aux personnes ayant une expérience vécue/actuelle d'un problème de santé mentale, quel que soit leur stade de rétablissement.
- Le programme comporte cinq modules en plus de ce premier module d'introduction au rétablissement. Ces cinq modules portent sur les sujets suivants:
 - Connexions
 - Espoir
 - Identité
 - Sens
 - Responsabilisation

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Les animateurs doivent donner plus de détails sur les cinq sujets, selon le graphique.

Diapo 3 : Que vais-je apprendre dans ce programme?

Points clés :

- Vous apprendrez quels sont les cinq éléments importants pour bien vivre et comment ils contribuent à votre rétablissement.
 - Vous entendrez et verrez des histoires vécues.
 - Vous réfléchirez à votre propre expérience (et la partagerez si vous le souhaitez).
 - Vous développerez vos propres forces de rétablissement et découvrirez comment les utiliser pour vivre une vie meilleure!
-

Diapo 4 : L'autoréflexion est la clé!

Points clés :

- Tout au long du programme, nous prendrons beaucoup de temps pour l'autoréflexion.
- L'autoréflexion nous aide à:
 - prendre le temps de réfléchir profondément
 - mieux nous comprendre
 - grandir
- L'autoréflexion est importante pour notre rétablissement, car elle peut nous guider dans notre cheminement.
- L'autoréflexion est une expérience personnelle. Mais parfois, réfléchir avec d'autres personnes peut aussi être très utile, car d'autres personnes peuvent apporter de nouvelles idées et perspectives à des choses auxquelles nous n'avions pas pensé.
- Tout au long de ce cours, c'est VOTRE CHOIX de réfléchir ou partager avec les autres.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Les animateurs peuvent poser la question « Que signifie l'autoréflexion pour vous ? » aux participants pour commencer cette diapositive si le temps permet une brève discussion de groupe.

Rappel : N'exercez jamais de pression sur quelqu'un et ne le forcez pas à partager, mais continuez à inviter tout le monde à participer.

Diapo 5: Discussion sur les lignes directrices pour les participants

Donnez les renseignements suivants:

1. Rôle de l'animateur: Offrir des informations et inviter le groupe à s'exprimer. Il veille également à s'assurer que les échanges restent sur la bonne voie et à ce que le groupe se sente à l'aise. Il peut donc réorienter la conversation si nécessaire ou inviter les participants à partager l'espace de manière équitable. L'animateur est là en tant que formateur et non en tant que thérapeute. Si une consultation est nécessaire pour des problèmes spécifiques, il peut orienter la personne vers des ressources locales en matière de santé mentale. (Animateur en mode virtuel: présentez votre rôle.)

2. Groupe fermé: Il s'agit d'un groupe fermé: seules les personnes inscrites peuvent y participer.

3. Confidentialité: passez en revue l'accord de confidentialité et soulignez son importance (par exemple, la sensibilité des sujets, les informations personnelles, la nécessité pour tous de se sentir à l'aise et en sécurité lors des discussions).

Pour les discussions de groupe:

Quelles seraient les autres règles à respecter pour que vous vous sentiez en sécurité et à l'aise dans ce groupe?

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Préparez-vous à donner au groupe (si nécessaire) des exemples de lignes directrices, telles qu'une communication respectueuse (ne pas interrompre, écouter activement, ou d'autres exemples), le respect d'opinions diverses, le respect des tâches à accomplir, la ponctualité, etc. Dans la mesure du possible, laissez le groupe créer les lignes directrices, mais si quelque chose d'important leur échappe, les animateurs peuvent compléter la liste.

Les animateurs doivent également rappeler aux participants que le guide de discussion est un document évolutif, c'est-à-dire qu'il peut être revu en cas de besoin par n'importe quel membre du groupe.

Diapo 6 : Que dois-je faire si je me sens dépassé pendant ce programme?

Points clés:

- Nous voulons créer un espace sûr (courageux) pour tout le monde.
- Nous encourageons chacun à respecter ses propres besoins en participant à ce programme.
- Si, à un moment ou à un autre, vous vous sentez dépassé, submergé ou si vous avez simplement besoin d'un moment pour prendre soin de vous, n'hésitez pas à sortir, à prendre une pause ou à utiliser les méthodes d'autosoins qui vous conviennent le mieux. Le retour dans le groupe est toujours bienvenu et il n'y a pas de pression pour justifier la situation.
- N'hésitez pas à faire savoir à l'animateur si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Pour le point clé no 1, les animateurs peuvent se sentir libres d'utiliser l'expression « espace courageux » au lieu de « espace sûr » tout au long du programme s'il s'agit d'un terme généralement utilisé dans leur environnement.

Diapo 7: Exercice: présentations

Instructions pour l'exercice:

- Présentez l'œuvre d'art, en précisant que Greg Hodge en est l'artiste et qu'il est également un pair aidant.
- Demandez aux participants de:
 - prendre quelques minutes pour réfléchir à l'œuvre d'art
 - se présenter et dire d'où ils viennent
 - décrire ce que l'œuvre représente pour eux
 - partager s'ils voient le rétablissement dans l'œuvre et où le voient-ils

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Les animateurs peuvent utiliser des suggestions et d'autres questions pour encourager l'engagement dans cet exercice, par exemple :

- comment voyez-vous le rétablissement dans cette œuvre d'art ?
- on ne voit pas toujours ce qu'il y a sous le sol. Que se passe-t-il ici sous le sol ?
- Que se passe-t-il au-dessus du sol ? (Confiance pour résister aux tempêtes, tous les arbres ne se ressemblent pas, etc.)

Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs propres réflexions sur l'œuvre d'art, mais seulement après que les participants aient eu la possibilité de partager leurs réflexions.

Diapo 8: Qu'est-ce que le rétablissement personnel?

Points clés:

- Le rétablissement personnel signifie différentes choses pour différentes personnes.
- Il est souvent décrit comme le fait de vivre une vie satisfaisante, pleine de sens et d'objectifs.
- Certains l'appellent cheminement ou transformation.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Si le module est terminé en avance, les animateurs peuvent demander aux participants ce qu'ils ont entendu comme description du rétablissement.

Diapo 9: Qu'est-ce que le rétablissement personnel?

Points clés:

Le rétablissement, c'est:

- apprendre à vivre avec et au-delà des signes et des symptômes du trouble de santé mentale, et **mener la vie que l'on souhaite**.
- définir votre voie, vous l'approprier et vous diriger vers une vie qui a du sens: **la vie que vous voulez vivre**.
- vous sentir connecté, plein d'espoir, valorisé, inclus, responsabilisé et satisfait, avec ou sans symptômes.

Le rétablissement ne signifie pas:

- nécessairement que vous serez guéri et débarrassé de tous les symptômes.
- que quelqu'un d'autre décide de votre parcours et prend des décisions à votre place.

Diapo 10: Encore plus sur le rétablissement

Points clés:

- Le rétablissement peut connaître des hauts et des bas.
- Les hauts et les bas peuvent être exigeants mais aussi stimulants.
- Parfois, nous nous remettons d'autre chose que de notre maladie et de nos symptômes, par exemple d'un traumatisme.
- Comprendre les pertes que nous avons subies est important pour faire avancer le rétablissement (voir la note pour les animateurs ci-dessous).
- Le rétablissement n'est pas nouveau pour nous. Nous avons tous surmonté des blessures et des échecs dans notre vie et nous pouvons donc utiliser ces compétences pour aller de l'avant.
- Nous pouvons apprendre à rebondir et à prendre soin de notre santé mentale pour maintenir notre rétablissement sur la bonne voie.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent détailler ici les types de pertes qui peuvent découler d'un trouble de santé mentale, comme la perte d'espoir, la perte d'amis, la perte de l'identité personnelle, etc. N'hésitez pas à donner en exemple les pertes que vous avez subies.

Si le module est terminé en avance, les animateurs peuvent demander aux participants les types de pertes qu'ils ont subies du fait de leur problème de santé mentale..

Diapo 11: Vidéo: Qu'est-ce que le rétablissement en santé mentale?

Regardons une vidéo sur le rétablissement en santé mentale.

Titre de la vidéo: Qu'est-ce que le rétablissement en santé mentale?

Créée par: HSE Ireland : www.youtube.com/watch?v=OhNtBqt-wqA

Diapo 12: Pause

Informez les participants qu'une pause de 10 minutes est prévue. Pour les groupes en présentiel, dites-leur qu'il y a des breuvages. Pour les groupes en ligne, faites-leur savoir qu'ils devront revenir rapidement dans 10 minutes.

Diapo 13: Exercice: Imaginez la vie que vous voulez vivre

Instructions pour l'exercice:

- Demandez aux participants de passer quelques minutes à imaginer individuellement la vie qu'ils veulent vivre.
- Demandez-leur ensuite de réfléchir et d'écrire les réponses aux questions suivantes dans leur cahier d'exercices à la page 12.
 - À quoi ressemble votre vie actuelle?
 - À quoi ressemble la vie que vous voulez vivre?
 - Quels sont les défis actuels qui vous empêchent d'avoir la vie que vous voulez vivre?
 - Quelles sont vos forces et vos ressources actuelles qui pourraient vous soutenir afin de vivre la vie que vous voulez vivre?
- Ramenez le groupe pour un partage et une discussion.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Le temps ne permettra pas nécessairement une réflexion complète sur ces questions majeures, ni même de discuter de toutes les questions posées ici. Encouragez les participants à réfléchir à un ou deux aspects de la vie qu'ils veulent vivre (même un seul !), et aux forces et ressources qui pourraient les aider. Encouragez-les ensuite à continuer à réfléchir et à écrire davantage sur la vie qu'ils veulent vivre en dehors du module.

Diapo 14: Vidéo: un témoignage de rétablissement personnel (Cam Webster)

Indiquez aux participants que cette vidéo est centrée sur Cam Webster, qui parle de son expérience personnelle de rétablissement. Elle dure environ 6 minutes.

Titre de la vidéo: Rétablissement

Créée par: SCS: player.vimeo.com/video/1063646594

Après le visionnement de la vidéo, animez une discussion à l'aide des questions suivantes:

- Qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire de Cam?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire de Cam?
- En quoi cette vidéo correspond-elle à vos expériences?

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à commenter la vidéo, mais seulement après que les participants aient eu l'occasion de partager leurs réflexions. Si personne ne commence à partager après quelques instants, l'animateur peut intervenir en partageant, ce qui, espérons-le, incitera les autres à le faire.

Diapo 15: Exercice: déclaration de rétablissement personnel

Instructions pour l'exercice:

- Dites aux participants de réfléchir à une déclaration qu'ils ont entendue ou à une expérience qu'ils ont vécue qui définit leur idée du rétablissement, qui les inspire à poursuivre ce cheminement, et qui leur apporte espoir et motivation.
- S'ils n'en trouvent pas, ils peuvent aussi en inventer un eux-mêmes!
- Dites-leur qu'ils peuvent écrire cette déclaration à la page 14 de leur cahier d'exercices.
- Faciliter le partage des déclarations avec le groupe.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Préparez des exemples de déclarations inspirantes sur le rétablissement, telles que « Vous pouvez croire au diagnostic, pas au pronostic » (Deepak Chopra), ou d'autres déclarations que vous avez entendues. Vous pouvez également partager votre propre déclaration de rétablissement avec le groupe à titre d'exemple.

Diapo 16: Récapitulation et questions

- Faites un résumé du module d'aujourd'hui.
- Demandez s'il y a des questions ou des commentaires sur le module d'aujourd'hui.
- Rappelez aux personnes de conserver leur déclaration personnelle de rétablissement dans un endroit visible chez elles. (Donnez des exemples tels que la placer dans leur portefeuille, la coller sur un miroir à la maison, la mettre sur le réfrigérateur avec un aimant, etc.)
- Suggérez-leur de trouver également une photo de quelque chose qui les inspire dans leur rétablissement.
- Notez que des ressources supplémentaires se trouvent à la fin du cahier d'exercices.
- Demandez aux personnes de faire une évaluation si elles le souhaitent.
- Remerciez-les d'être venues et informez-les du thème du prochain module.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Chacun doit avoir la possibilité de faire un commentaire de sortie/de conclusion. Prévoyez environ 5 minutes à la fin de la séance pour permettre aux participants de remplir un formulaire d'évaluation, en leur indiquant de le laisser ou de l'envoyer à leur animateur.

Module 2: Connexion

Objectifs:

L'objectif est qu'à la fin de ce module, les participants puissent:

- Comprendre ce que signifie la connexion.
- Comprendre l'importance des connexions dans leur rétablissement.
- Comprendre les connexions qu'ils ont actuellement dans leur vie.
- Être en mesure de réfléchir comment ils peuvent créer et maintenir des liens sociaux et appliquer cela dans leur vie.

Rappelez-vous:

- Téléchargez le document en Google Slides ou PDF dans votre ordinateur: yourpersonalrecoveryjourney.ca/facilitator-materials
- Ouvrez votre moteur de recherche dans YouTube et téléchargez la liste de lecture vidéo avant de commencer.
- Pour une présentation optimale du module, ouvrez le fichier de présentation au format Google Slides. Cela garantira la lecture correcte des vidéos externes et l'affichage des notes de présentation sur chaque diapositive.

Aperçu

Note: les durées sont approximatives afin de garder du temps pour les questions et la discussion.

Sujet/activité	Durée	Matériel
Bienvvenue <ul style="list-style-type: none">• Sujet du jour et objectifs d'apprentissage• Rappel des lignes directrices pour les participants et quoi faire si je me sens dépassé	5 min	Manuel du participant
Qu'est-ce que la connexion?	10 min	

Exercice avec œuvre d'art Réflexion et partage	10 min	Voir le manuel du participant
Qu'est-ce que l'inclusion sociale?	10 min	
Pourquoi les connexions sociales sont-elles importantes pour mon rétablissement?	10 min	
Vidéo: L'antidote à la solitude	4 min	Télécharger sur YouTube
Exercice: réfléchir sur vos connexions Temps de réflexion et de partage	15 min	Voir le manuel du participant
Pause	10 min	
Comment renforçons-nous nos connexions?	10 min	
Vidéo: témoignage de rétablissement personnel Réflexion et partage	8 min	Vidéo Vimeo de la SCS
Exercice: Que dois-je faire pour renforcer mes connexions? Temps de réflexion et de partage	10 min	Voir le manuel du participant
Récapitulation et réflexions de conclusion Ajouter les évaluations optionnelles ici	10 min	Formulaires d'évaluation

Notes pour l'animation

Diapo 1: Titre

Bienvenue

- Accueillez les participants.
- Reconnaissez le territoire traditionnel des Premières Nations/Inuits/Métis.
- Indiquez quand seront les pauses, les rafraîchissements et où sont les salles de bains.

Distribuez le manuel du participant

- Distribuez les cahiers du participant (pour les groupes en présentiel) ou confirmez que chacun a imprimé son cahier du participant (pour les groupes en mode virtuel). Rappelez-leur que les manuels du participant sont à conserver et qu'ils peuvent utiliser leurs cahiers d'exercices pour suivre les modules et qu'ils peuvent y écrire.
-

Diapo 2: le sujet du jour: la connexion

Points clés:

- Aujourd'hui nous parlerons de:
 - Qu'est-ce que la connexion?
 - Pourquoi est-elle importante dans mon rétablissement?
 - Quelles connexions ai-je dans ma vie actuellement?
 - Que puis-je faire pour créer et maintenir mes connexions sociales?
 - Passons en revue nos lignes directrices pour les participants et ce qu'il faut faire si vous vous sentez dépassé.
-

Diapo 3: Qu'est-ce que la connexion?

Points clés:

- Il existe plusieurs types de connexions dans nos vies: la connexion à soi, la connexion à la nature, la connexion spirituelle, et la connexion sociale, par exemple.
- Dans ce module, nous nous concentrerons sur la connexion sociale, qui peut inclure la famille, les amis, les gens dans votre communauté, les pairs aidants, et les pairs dans nos vies.
- Avoir des relations sociales est important pour la plupart des gens. En fait, cela a été décrit comme un besoin fondamental.
- Il est essentiel de savoir que c'est à vous de choisir qui vous laissez entrer dans votre vie. Mais l'important est de garder des liens avec ceux qui vous entourent!

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Après le point clé 2, les animateurs peuvent prendre quelques minutes pour demander aux participants s'ils pensent à d'autres liens sociaux que les gens peuvent avoir..

Diapo 4: En savoir plus sur les connexions sociales

Points clés:

- La qualité et la profondeur de nos connexions sont importantes, pas seulement la quantité!
- Avoir des relations significatives et un sentiment d'appartenance est important pour la plupart des gens.
- Il existe plusieurs façons de rester en contact de nos jours: en personne, par téléphone, ou par les médias sociaux.
- Le temps passé seul est aussi important: du temps pour réfléchir ou s'adonner à des passe-temps, etc.
- Il est important de trouver un équilibre!

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Après le point clé 3, les animateurs peuvent demander aux participants quels sont les autres moyens qu'ils utilisent pour rester en contact avec les gens.

Diapo 5: Exercice: à quoi ressemblent ou comment ressent-on les connexions?

Instructions pour l'exercice:

- Présentez l'œuvre d'art, en précisant que Nigel Bart en est l'artiste et qu'il est une personne qui a une expérience vécue d'un problème de santé mentale.
- À la page 6 de leur cahier d'exercices, demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir à l'œuvre d'art en se concentrant sur les questions suivantes:
 - Quels genres de connexion voient-ils dans l'œuvre d'art?
 - Que **ressentent**-ils lorsqu'ils ont un lien avec quelqu'un?
 - S'ils ne se sentent pas liés à quelqu'un en ce moment, qu'**imaginent**-ils ou se **souviennent**-ils de ce sentiment de lien avec d'autres personnes?
- Demandez-leur de partager leurs réflexions sur les questions ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs peuvent utiliser des suggestions et d'autres questions pour encourager l'engagement dans cet exercice, par exemple:

- Quels types d'interactions voyez-vous, ou imaginez-vous, dans cette œuvre d'art?
- Comment pensez-vous que les gens se sentent dans cette galerie d'art?
- Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs propres réflexions sur l'œuvre d'art, mais seulement après que les participants aient eu la possibilité de partager leurs réflexions

Diapo 6 : une note sur l'inclusion sociale

Points clés:

- L'inclusion sociale concerne tous les éléments présentés dans cette diapositive. (Voir les « Notes pour les animateurs » ci-dessous).
 - Accès égal pour tous
 - Possibilités pour tous
 - Voix entendue
 - Respect et valorisation
 - Dignité
- Une société socialement inclusive veille à ce que tous les individus aient accès au travail, à l'apprentissage, aux services, à la communauté, etc.
- Les personnes atteintes de problèmes de santé mentale, y compris celles qui sont sans domicile, sont exclues ou isolées socialement de manière disproportionnée.
- Parce que la stigmatisation existe dans notre société, souvent des éléments tels que « la race, l'ethnie, le sexe, la religion, l'orientation sexuelle et d'autres aspects liés à l'identité des personnes peuvent conduire à l'exclusion de toute une série de possibilités. »"
(www.cubegroup.com.au/why-connectedness-and-inclusion-matters/)
- Les communautés et les organisations ont beaucoup à faire pour promouvoir une plus grande inclusion sociale des personnes atteintes de problèmes de santé mentale.
- Mais nous pouvons prendre le temps de réfléchir à la manière de créer des liens significatifs avec les autres.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à donner des exemples de chacun des éléments de cette diapositive. Par exemple:

- L'expression « Votre voix est entendue » peut signifier que votre médecin et les autres personnes qui vous soutiennent écoutent votre point de vue et vos préférences en matière de traitement.
- L'expression « Respect et valorisation » peut signifier que les personnes qui vous entourent remarquent vos points forts et reconnaissent votre valeur en tant que personne.

Diapo 7: Pourquoi les connexions sociales sont-elles importantes pour mon rétablissement?

Points clés:

- Parfois, nos expériences avec les problèmes de santé mentale peuvent nous faire sentir exclus socialement.
- Cela peut se produire pour de nombreuses raisons, telles que (veuillez consulter la section « Notes pour les animateurs » avant de proposer ces points clés au groupe
 - nos signes et symptômes ou notre anxiété sociale.
 - nous pouvons ne pas être en mesure de payer ou d'avoir accès à un moyen de transport pour nous rendre quelque part.
 - il se peut que nous n'ayons pas d'argent pour faire quelque chose que nous voulons faire.
 - nous n'avons peut-être pas Internet, d'ordinateur ou de téléphone pour interagir avec les gens.
 - nous n'avons peut-être pas l'énergie nécessaire pour établir des liens ou cela peut nous sembler insurmontable.
 - la stigmatisation, y compris l'auto-stigmatisation, peut avoir un impact sur nos relations.
 - peut-être qu'à certains moments, nous ne voulons tout simplement pas nous sentir connectés.
- Quelles que soient les raisons, il peut sembler confortable ou plus facile de rester seul.
- Il peut sembler difficile d'imaginer même vous aventurer pour nouer et entretenir des liens avec les gens.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Il est suggéré que les animateurs prennent quelques minutes pour demander aux participants de partager certaines des choses qui les empêchent de rechercher des connexions sociales ou d'y répondre. Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs propres expériences. La liste des points clés ci-dessus peut ensuite être examinée pour combler les lacunes qui n'ont pas été mentionnées.

Diapo 8: Pourquoi les connexions sociales sont-elles importantes pour mon rétablissement?

Points clés:

- Même si se connecter socialement peut donner l'impression d'ajouter de la pression et de l'anxiété, les liens sociaux sont tellement importants pour notre santé mentale et physique.
- Être connecté aux autres et ressentir un sentiment d'appartenance:
 - Nous protège des maladies graves
 - Nous aide à gérer l'anxiété, la dépression et le stress
 - Nous aide à être ancrés et plus engagés
 - Nous donne un objectif et un sentiment d'appartenance
 - Nous entoure en cas de crise
 - Nous aide à vivre plus longtemps

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs peuvent donner un exemple de la manière dont une de leurs expériences personnelles liées aux connexions a contribué à un des résultats positifs mentionnés ci-dessus.

Diapo 9: Vidéo: L'antidote à la solitude

Regardons une vidéo sur la solitude et la connexion.

Titre de la vidéo: L'antidote à la solitude

Créée par: UPLIFT/Johann Hari: www.youtube.com/watch?v=bC2Na1E3iVg

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si le temps le permet, les animateurs peuvent demander aux participants quels sont les messages clés de la vidéo qui les ont touchés.

Diapo 10: Exercice: réfléchir sur vos connexions

Instructions pour l'exercice:

- Indiquez aux participants que réaliser un diagramme de nos connexions peut nous aider à voir et à comprendre qui sont nos connexions sociales et quel rôle elles jouent dans notre vie. Cela nous aide également à prendre la responsabilité d'entretenir ces relations pour les maintenir.
- Demandez aux participants de passer quelques minutes à réfléchir aux personnes avec lesquelles ils sont connectés et au rôle qu'elles jouent dans leur vie. Conseillez-leur d'utiliser la page 11 de leur cahier d'exercices pour noter ces liens et la page 12 pour représenter leurs liens dans les cercles.
- On peut ensuite demander aux participants de réfléchir à leur feuille de cercles et de penser aux domaines à développer et dans lesquels ils pourraient avoir besoin d'établir des liens afin de rendre leur feuille plus complète.
- S'il reste du temps, on peut demander aux participants de réfléchir davantage à leurs connexions en répondant aux questions de la page 13 (Tiré de The Recovery College (Greenwich)/ Bridge 86 Ltd 2020 CHIME Workbooks):
 - Qui vous écoute lorsque vous avez besoin de parler à quelqu'un?
 - Avec qui partagez-vous les bonnes et les mauvaises nouvelles?
 - Quand vous avez besoin d'un conseil, à qui demandez-vous de l'aide
 - Lorsque vous avez un problème, vers qui vous tournez-vous?
- Si le temps est compté, demandez aux participants de continuer à réfléchir à ces questions en dehors du module.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

S'il reste du temps, les animateurs peuvent demander aux participants de raconter ce qu'ils ont ressenti en faisant cet exercice.

Diapo 11: Pause

Informez les participants qu'une pause de 10 minutes est prévue. Pour les groupes en mode présentiel, dites-leur qu'il y a des breuvages. Pour les groupes en ligne, faites-leur savoir qu'ils devront revenir rapidement dans 10 minutes.

Diapo 12: Comment renforçons-nous nos connexions sociales?

Points clés:

- Il peut sembler difficile de savoir quoi faire pour renforcer et/ou rétablir nos liens sociaux, et pour en créer de nouveaux.
- Nous pouvons nous sentir bien dans notre peau par rapport aux progrès que nous réalisons en vue de notre rétablissement lorsque nous nous efforçons d'établir des liens positifs.
- Voici des suggestions pour vous aider:
 - Dire bonjour.
 - Explorer votre communauté.
 - Contacter les personnes qui vous sont chères.
 - Contacter le soutien par les pairs.
 - Essayer une nouvelle activité (quand vous serez prêts).
 - Faire du bénévolat.
 - Se concentrer sur la gratitude.
 - Quelques idées dans cette liste sont inspirées de l'Association canadienne pour la santé mentale www.cmha.ca/brochure/social-support/
Quelques idées dans cette liste sont inspirées de l'Association canadienne pour la santé mentale www.cmha.ca/brochure/social-support/

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Il est suggéré que les animateurs demandent aux participants de partager d'autres idées sur la façon de renforcer leurs liens. Les animateurs peuvent également suggérer aux participants de lire la page 15 du cahier d'exercices pour trouver d'autres idées.

Diapo 13: Vidéo: un témoignage de rétablissement personnel (Nigel Bart)

Indiquez aux participants que cette vidéo est centrée sur Nigel Bart, qui parle de l'importance des relations sociales dans son rétablissement. Elle dure environ 6 minutes.

Titre de la vidéo: Connexions

Créée par: SCS: player.vimeo.com/video/1063647467

Après le visionnement de la vidéo, animez une discussion à l'aide des questions suivantes:

- Qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire de Nigel?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire de Nigel?
- Comment ce témoignage s'inscrit-il dans votre expérience?

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à commenter la vidéo, mais seulement après que les participants aient eu l'occasion de partager leurs réflexions. Si personne ne commence à partager après quelques instants, l'animateur peut intervenir en partageant, ce qui, espérons-le, incitera les autres à le faire.

Diapo 14: Exercice: que puis-je faire pour renforcer mes connexions sociales?

Instructions pour l'exercice:

- Référez les participants à la page 17 de leur cahier d'exercices.
- Demandez aux participants de prendre quelques instants pour réfléchir aux questions présentées sur la diapositive et à d'autres questions posées dans leurs cahiers d'exercices :
 - Quelle chose voulez-vous faire pour développer une nouvelle connexion dans votre vie?
 - Si quelqu'un vous approchait pour vous demander de rétablir un lien, que ressentiriez-vous?
- Encouragez le partage.

Diapo 15: Récapitulation et questions

- Faites un bref résumé du module d'aujourd'hui.
- Demandez s'il y a des questions ou des commentaires sur le module d'aujourd'hui.
- Rappelez aux personnes:
 - D'examiner leur diagramme de connexions sociales et de réfléchir aux moyens de renforcer leurs connexions de manière significative.

- Suggérez-leur aussi de:
 - Se fixer un objectif réalisable pour renforcer ses relations sociales.
 - Trouver un moyen de se rappeler visuellement qu'ils ne sont pas seuls, par exemple une photo ou un dessin.
- Notez que des ressources supplémentaires se trouvent à la fin du cahier d'exercices.
- Demandez aux personnes de faire une évaluation si elles le souhaitent.
- Remerciez-les d'être venus et informez-les du thème du prochain module.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Chacun doit avoir la possibilité de faire un commentaire de sortie/de conclusion. Prévoyez environ 5 minutes à la fin de la séance pour permettre aux participants de remplir un formulaire d'évaluation, en leur indiquant de le laisser ou de l'envoyer à leur animateur.

Module 3: Espoir et optimisme

Objectifs:

L'objectif est qu'à la fin de ce module, les participants puissent:

- Comprendre ce que signifie l'espoir.
- Être en mesure d'appliquer la manière de nourrir l'espoir dans leur propre vie.
- Comprendre ce qu'est l'optimisme et comment ils peuvent le développer et le préserver.

Rappelez-vous:

- Téléchargez le document en Google Slides ou PDF dans votre ordinateur:
yourpersonalrecoveryjourney.ca/facilitator-materials
- Ouvrez votre moteur de recherche dans YouTube et téléchargez la liste de lecture vidéo avant de commencer.
- Pour une présentation optimale du module, ouvrez le fichier de présentation au format Google Slides. Cela garantira la lecture correcte des vidéos externes et l'affichage des notes de présentation sur chaque diapositive.

Aperçu

Note: les durées sont approximatives afin de garder du temps pour les questions et la discussion.

Sujet/activité	Durée	Matériel
Bienvenue <ul style="list-style-type: none">• Sujet du jour et objectifs d'apprentissage• Rappel des lignes directrices pour les participants et quoi faire si je me sens dépassé	5 min	Manuel du participant
Qu'est-ce que l'espoir?	5 min	
Exercice avec œuvre d'art Réflexion et partage	10 min	Voir le manuel du participant
À quoi ressemble l'espoir?	5 min	
Comment l'espoir peut-il m'aider dans mon rétablissement?	10 min	
Vidéo: Voici comment ne plus vous sentir désespéré et améliorer votre santé mentale	5.5 min	Télécharger sur YouTube
Exercice: réfléchir sur l'espoir Temps de réflexion et de partage	10 min	Voir le manuel du participant
Pause	10 min	
Nourrir l'espoir	10 min	
Vidéo: Histoire de rétablissement personnel à propos de l'espoir Réflexion	6 min	Vidéo Vimeo de la SCS
Exercice: Nourrir l'espoir Temps de réflexion et de partage	10 mins	Voir le manuel du participant
Quelques notes sur l'optimisme	5 min	
Exercice: Recadrer les pensées négatives	10 min	Voir le manuel du participant
Récapitulation et réflexions de conclusion Ajouter les évaluations optionnelles ici	10 min	Formulaires d'évaluation

Notes pour l'animation

Diapo 1: Titre

Bienvenue

- Accueillez les participants.
- Reconnaissez le territoire traditionnel des Premières Nations/Inuits/Métis.
- Indiquez quand seront les pauses, les rafraîchissements et où sont les salles de bains.

Distribuez le manuel du participant

- Distribuez les cahiers du participant (pour les groupes en présentiel) ou confirmez que chacun a imprimé son cahier du participant (pour les groupes en mode virtuel). Rappelez-leur que les manuels du participant sont à conserver et qu'ils peuvent utiliser leurs cahiers d'exercices pour suivre les modules et qu'ils peuvent y écrire.
-

Diapo 2: le sujet du jour: l'espoir et l'optimisme

Points clés:

- Aujourd'hui, nous parlerons de:
 - Qu'est-ce que l'espoir?
 - Comment puis-je nourrir l'espoir?
 - Qu'est-ce que l'optimisme? Comment puis-je le développer et l'entretenir?
 - Passons en revue nos lignes directrices pour les participants et ce qu'il faut faire si vous vous sentez dépassé.
-

Diapo 3: Qu'est-ce que l'espoir?

Éléments clés:

- Nous avons tous espéré des choses dans notre vie. Les animateurs doivent fournir des exemples conformément aux notes à leur intention (voir ci-dessous).
- L'espoir a été décrit comme un « sentiment d'élévation que nous éprouvons lorsque nous entrevoyons un chemin vers un avenir meilleur », a déclaré Jerome Groopman.

- L'espoir a également été décrit comme « une vision réelle et raisonnable de ce à quoi les choses pourraient ressembler si elles s'amélioraient », a déclaré le Dr Mark Ragins.
- Se sentir plein d'espoir peut tout changer!

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Pour le point 1, les animateurs peuvent donner des exemples de ce que certaines personnes pourraient espérer, par exemple : certains ont espéré réussir un examen à l'école; d'autres espèrent pouvoir prendre un café avec un ami le week-end; d'autres encore espèrent que leur pied fracturé guérira rapidement. Les animateurs peuvent demander aux participants de donner quelques exemples de ce qu'ils espèrent.

Diapo 4: À quoi ressemble l'espoir?

Instructions pour l'exercice:

- Présentez l'œuvre d'art, en précisant que Nigel Bart en est l'artiste et qu'il est une personne qui a une expérience vécue d'un problème de santé mentale.
- Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir à l'œuvre d'art en se concentrant sur les questions suivantes:
 - Que voyez-vous dans cette œuvre qui pourrait éveiller un sentiment d'espoir chez vous ou chez quelqu'un d'autre?
 - À quoi ressemble l'espoir pour vous, ou si vous ne vous sentez pas plein d'espoir en ce moment, à quoi imaginez-vous ou vous rappelez-vous que l'espoir ressemble?
- Demandez-leur de partager leurs réflexions sur les questions ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs propres réflexions sur l'œuvre d'art, mais seulement après que les participants aient eu la possibilité de partager leurs réflexions. Les animateurs peuvent utiliser des suggestions et d'autres questions pour encourager l'engagement dans cet exercice, par exemple: que ressentez-vous en voyant les couleurs de cette œuvre d'art?

Diapo 5: Qu'est-ce que l'espoir?

Points clés:

- L'espoir peut accomplir toutes sortes de choses! L'espoir peut nous inciter à retrouver notre identité, nous rapprocher des autres, nous responsabiliser et trouver un sens à notre vie.
- L'espoir n'est pas seulement un sentiment, c'est une action, un choix et une compétence!
- Avoir de l'espoir ne signifie pas penser que tout ira toujours pour le mieux.
- Il s'agit de croire que quelque chose de bon est possible et que nous avons un certain contrôle sur notre avenir.
- Il peut être difficile d'espérer un avenir meilleur lorsque la situation actuelle est mauvaise.
- Parfois, notre entourage (famille, amis, prestataires de services) peut nous donner de l'espoir, en particulier lorsque nous ne sommes pas en mesure d'en avoir nous-mêmes.
- Lorsque nous nous sentons désespérés, nous avons tendance à nous isoler, alors que nourrir l'espoir nous demande de faire le contraire : tendre la main, nouer des liens, construire des relations pour guérir.

*Nikki Rollo, PhD LMFT, Center for Change, Cultivating Hope in Recovery
(www.centerforchange.com/cultivating-hope-in-recovery/)*

- Pour certains d'entre nous, nos croyances spirituelles, quelles qu'elles soient, peuvent parfois nous aider à développer une vision plus optimiste.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

- Pour le point 2 ci-dessus, il est suggéré que les animateurs donnent des exemples, c'est-à-dire un exemple de la façon dont l'espoir peut être un choix, une action, ou une compétence. Cet exemple peut être tiré de l'expérience personnelle de l'animateur, si possible.
- Comme indiqué ci-dessus, les animateurs peuvent également se sentir libres de donner un exemple de quelqu'un qui leur a donné de l'espoir alors qu'ils n'en avaient pas.

Diapo 6 : Comment l'espoir peut-il m'aider dans mon rétablissement?

Points clés:

- Des recherches ont démontré que les personnes ayant un niveau d'espoir plus élevé :
 - Se rétablissent plus rapidement d'un problème de santé mentale
 - Font moins de rechutes
 - Rebondissent plus rapidement en cas d'échec
 - Font la promotion de changements positifs

Indiana Centre for Recovery
(www.treatmentindiana.com/resources/mental-health/hope-and-healing-in-mental-health-recovery/)
-

Diapo 7: L'espoir dans le contexte du rétablissement...

Points clés:

- L'espoir est souvent le début du rétablissement.
 - Vous pouvez nourrir l'espoir en voyant comment avoir un contrôle plus actif sur votre vie (The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020).
 - L'espoir est source d'autonomie!
 - Avec l'espoir, nous commençons à voir et à envisager des possibilités!
-

Diapo 8: L'espoir dans le contexte du rétablissement...

Points clés:

Regardons une vidéo sur la façon de se sentir plus optimiste (5 minutes et demie)

Titre de la vidéo: Voici comment ne plus vous sentir désespéré et améliorer votre santé mentale

Créée par: Jeremy Goodwin: www.youtube.com/watch?v=UQdxThCZbn4

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si le temps le permet, les animateurs peuvent demander aux participants quels sont les messages clés de la vidéo qui les ont touchés.

Diapo 9: Exercice: Réfléchir sur l'espoir

Instructions pour l'exercice:

- Demandez aux participants de réfléchir aux questions des pages 9 et 10 de leur cahier d'exercices, en se concentrant sur les questions de la diapositive, à savoir:
 - Que signifie l'espoir pour vous?
 - Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir?
 - Quelles sont les choses que les personnes de votre entourage espèrent?
 - Qui a de l'espoir pour vous?
- Demandez aux participants d'utiliser leur cahier d'exercices pour noter leurs réflexions.
- Demandez-leur de partager leurs réflexions sur les questions ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Encouragez les participants à se concentrer sur les 4 questions de la diapositive, car le temps ne leur permettra peut-être pas de réfléchir à toutes les questions du cahier d'exercices ou d'en discuter en groupe. Suggérez-leur de continuer à explorer et à écrire sur l'espoir en dehors du module, à l'aide de leurs cahiers d'exercices. Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs réflexions personnelles sur l'espoir au cours de la discussion.

Diapo 10: Pause

Informez les participants qu'une pause de 10 minutes est prévue. Pour les groupes en mode présentiel, dites-leur qu'il y a des breuvages. Pour les groupes en mode virtuel, faites-leur savoir qu'ils devront revenir rapidement dans 10 minutes.

Diapo 11: Comment puis-je nourrir l'espoir?

Points clés:

- Il est normal de reconnaître qu'il est difficile d'avoir de l'espoir en ce moment.
- Vous pouvez commencer par vous donner la permission d'espérer.
- Nous pouvons nous mettre au défi de nous laisser aller à des sentiments d'espoir, cela peut être l'étincelle qui illumine notre chemin.

- Fixez-vous un objectif réalisable. Prendre une douche ou téléphoner à un ami : n'importe quel objectif que vous vous fixez est un bon point de départ!
- La plupart des gens trouvent utile d'avoir des personnes qui les soutiennent dans la réalisation de leurs objectifs. Faites appel à vos soutiens!
- Entendre d'autres personnes dans votre situation parler de la façon dont elles ont nourri l'espoir dans leur vie tout au long de leur parcours de rétablissement peut vous aider. Trouvez ces personnes, ces histoires, et écoutez-les.
- Il est possible de rebondir après un échec en gérant son stress, en prenant soin de soi, et en apprenant à s'accepter.
- Essayez de penser et vous concentrer sur vos forces!
- Être reconnaissant, même pour de petites choses, comme le fait d'avoir un bon système de soutien ou de voir le soleil briller, peut nous aider à nous sentir positifs. Dressez une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour!

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si le temps le permet, les animateurs peuvent demander au groupe s'il y a d'autres façons de nourrir l'espoir. Les animateurs peuvent également se préparer à partager certaines des façons dont ils nourrissent l'espoir dans leur vie, en s'inspirant de la liste ci-dessus ou d'autres exemples.

Diapo 12 : Vidéo: un témoignage de rétablissement personnel (Don Mahleka)

Indiquez aux participants que cette vidéo est centrée sur Don Mahleka, qui parle de l'importance de l'espoir et l'optimisme dans son rétablissement. Elle dure environ 6 minutes.

Titre de la vidéo: Espoir

Créée par: SSC: player.vimeo.com/video/1063685077

Après le visionnement de la vidéo, animez une discussion à l'aide des questions suivantes:

- Qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire de Don?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire de Don?
- Comment ce témoignage s'inscrit-il dans votre expérience?

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à commenter la vidéo, mais seulement après que les participants aient eu l'occasion de partager leurs réflexions. Si personne ne commence à partager après quelques instants, l'animateur peut intervenir en partageant, ce qui, espérons-le, incitera les autres à le faire.

Diapo 13: Exercice: Nourrir l'espoir

Instructions pour l'exercice:

- Demandez aux participants de réfléchir aux questions suivantes et de noter leurs réflexions à la page 14 de leur cahier d'exercices.
 - Quand vous pratiquez l'espoir, à quoi cela ressemble-t-il?
 - Saviez-vous que c'est cela, nourrir l'espoir?
 - Pouvez-vous vous souvenir d'une expérience qui vous a donné de l'espoir?
 - Qu'est-ce que ça fait de s'entendre parler d'espoir?
- Demandez-leur de partager leurs réflexions sur les questions ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS

Les animateurs peuvent se concentrer sur une ou deux questions si le temps est limité. Ils peuvent suggérer aux participants de continuer à explorer et à écrire sur l'espoir en dehors du module, à l'aide de leurs cahiers d'exercices. Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs réflexions personnelles sur l'espoir au cours de la discussion.

Diapo 14: Quelques notes sur l'optimisme

Points clés:

- L'optimisme, c'est:
 - Avoir un mode de pensée positive
 - Croire que tout va bien se passer
 - Voir le bon côté des choses
- Il est parfois difficile de voir le bon côté des choses et d'arrêter les pensées négatives.

- Recadrer ce que nous pensons peut nous aider à écarter les pensées inutiles et à trouver une autre façon de voir les choses.
- Remettre en question les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives peut nous aider à recadrer notre perspective.
- Le recadrage consiste à identifier la pensée négative, à la remettre en question et à la remplacer par une pensée plus utile.
- La pratique de cette méthode peut nous aider à devenir plus optimistes dans notre vie quotidienne.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à donner un ou deux exemples de la manière de recadrer les pensées négatives et souligner les étapes de ce processus : identifier, remettre en question, puis remplacer. Par exemple, une pensée négative pourrait être : « Mon ami n'a pas répondu à mon message. Il ne m'aime pas ». En reformulant cette pensée, on pourrait dire « Mon ami n'a pas encore répondu à mon message. Je suppose qu'il est occupé en ce moment. Je vais attendre encore un peu avant d'avoir de ses nouvelles ». Les animateurs peuvent fournir leurs propres exemples.

Les animateurs peuvent également souligner qu'il existe des ressources à la fin des cahiers du participant qui peuvent être utilisées pour apprendre à notre cerveau à penser de manière plus positive et que les participants peuvent également obtenir l'aide de travailleurs de soutien par les pairs et d'autres prestataires de soins de santé mentale pour les guider dans cette technique.

Diapo 15: Exercice: recadrer les pensées négatives

Instructions pour l'exercice:

- À l'aide de la page 16 de leur cahier d'exercices, demandez aux participants de prendre le temps de réfléchir à une pensée négative qu'ils peuvent avoir ou qu'ils ont eue récemment.
- Encouragez-les à remettre en question ou à contester leur schéma de pensée à ce sujet et à recadrer cette pensée en quelque chose de plus utile et de plus optimiste.
- Encouragez-les à partager s'ils le souhaitent.

Diapo 16: Récapitulation et questions

- Faites un bref résumé du module d'aujourd'hui.
- Demandez s'il y a des questions ou des commentaires sur le module d'aujourd'hui.
- Rappelez aux personnes de:
 - prendre le temps de passer en revue les façons dont elles peuvent nourrir l'espoir
 - se fixer un objectif réalisable
 - rechercher des histoires personnelles sur Internet ou dans leur communauté.
- Suggérez-leur aussi de:
 - faire une liste de leurs forces.
- Notez que des ressources supplémentaires se trouvent à la fin du cahier d'exercices.
- Demandez aux personnes de faire une évaluation si elles le souhaitent.
- Remerciez-les d'être venues et informez-les du thème du prochain module.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Chacun doit avoir la possibilité de faire un commentaire de sortie/de conclusion. Prévoyez environ 5 minutes à la fin de la séance pour permettre aux participants de remplir un formulaire d'évaluation, en leur indiquant de le laisser ou de l'envoyer à leur animateur.

Module 4: Identité

Objectifs:

L'objectif est qu'à la fin de ce module, les participants puissent:

- Comprendre qui ils sont au-delà de leur problème de santé mentale.
- Pouvoir prendre des mesures pour reconstruire un sentiment positif de ce qu'ils sont.
- Comprendre et appliquer des stratégies pour surmonter la stigmatisation.

Rappelez-vous:

- Téléchargez le document en Google Slides ou PDF dans votre ordinateur: yourpersonalrecoveryjourney.ca/facilitator-materials
- Ouvrez votre moteur de recherche dans YouTube et téléchargez la liste de lecture vidéo avant de commencer.
- Pour une présentation optimale du module, ouvrez le fichier de présentation au format Google Slides. Cela garantira la lecture correcte des vidéos externes et l'affichage des notes de présentation sur chaque diapositive.

Aperçu

Note: les durées sont approximatives afin de garder du temps pour les questions et la discussion.

Sujet/activité	Durée	Matériel
Bienvenue <ul style="list-style-type: none">• Sujet du jour et objectifs d'apprentissage• Rappel des lignes directrices pour les participants et quoi faire si je me sens dépassé	5 min	Participant workbook
Exercice avec œuvre d'art: Qui suis-je? Réflexion et partage	10 min	Voir le manuel du participant
Qu'est-ce que l'identité?	15 min	
Vidéo: Vous avez un diagnostic de trouble de santé mentale	2.42 min	Télécharger sur YouTube
Exercice: la fleur Temps de réflexion et de partage	15 min	Voir le manuel du participant
Pause	10 min	
Stigmatisation et identité	10 min	
Exercice: réfléchir sur la stigmatisation	10 min	

Vidéo: Histoire personnelle de rétablissement à propos de l'identité Réflexion	8 min	Vidéo Vimeo de la SCS
Exercice: Nourrir l'espoir Temps de réflexion et de partage	10 min	Voir le manuel du participant
Récapitulation et réflexions de conclusion Ajouter les évaluations optionnelles ici	10 min	Formulaires d'évaluation

Notes pour l'animation

Diapo 1 : Titre

Bienvenue

- Accueillez les participants.
- Reconnaissez le territoire traditionnel des Premières Nations/Inuits/Métis.
- Indiquez quand seront les pauses, les rafraîchissements et où sont les salles de bains.

Distribuez le manuel du participant

- Distribuez les cahiers du participant (pour les groupes en mode présentiel) ou confirmez que chacun a imprimé son cahier du participant (pour les groupes en mode virtuel). Rappelez-leur que les manuels du participant sont à conserver et qu'ils peuvent utiliser leurs cahiers d'exercices pour suivre les modules et qu'ils peuvent y écrire.

Diapo 2: Le sujet du jour: l'identité

Points clés:

- Aujourd'hui, nous parlerons de:
 - Reconstruire un sens positif de qui nous sommes
 - Surmonter la stigmatisation
- Passons en revue nos lignes directrices pour les participants et ce qu'il faut faire si vous vous sentez dépassé.

Diapo 3: Exercice: Qui suis-je?

Instructions pour l'exercice:

- Présentez l'œuvre d'art, en précisant que Greg Hodge en est l'artiste et aussi un soutien par les pairs.
- Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir à l'œuvre d'art en se concentrant sur les questions suivantes:
 - « Qui suis-je? » Nous nous sommes tous posé cette question à différents moments de notre vie. Parlons de cette œuvre d'art... Que voyez-vous dans cette œuvre qui est en lien avec cette question (ou la façon dont vous vous percevez)?
- Demandez-leur de partager leurs réflexions sur les questions ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs propres réflexions sur l'œuvre d'art après que les participants aient eu l'occasion de partager les leurs. Les animateurs peuvent utiliser des suggestions et d'autres questions pour encourager la participation à cet exercice, par exemple : « Comment pensez-vous que les différentes images de cette œuvre d'art sont liées à l'identité ? »

Diapo 4: Qu'est-ce que l'identité?

Key Points:

- L'identité, c'est ce qu'on pense être.
- L'identité personnelle est la façon unique de se définir.
- L'identité sociale fait référence à « la perception que nous avons de nous-mêmes en fonction de notre appartenance à certains groupes ». Par exemple, nos groupes sociaux peuvent comprendre l'âge, la classe économique, le sexe, la nationalité, etc. (Facing History & Ourselves, « Exploring the Concept of Identity », mis à jour le 14 juillet 2021).
- L'identité personnelle et l'identité sociale influencent toutes les deux notre façon de nous percevoir et de nous décrire.

- Des éléments comme nos souvenirs, nos expériences, nos relations et nos valeurs créent notre sentiment d'identité et la façon dont nous nous percevons.
- Les expériences négatives et positives peuvent façonner notre identité.
- Notre identité peut avoir une incidence sur nos expériences lorsque nous recherchons du soutien, évoluons dans le monde, accédons à certaines ressources, etc.
- Notre identité peut changer tout au long de notre vie.
- Qui nous sommes a un impact sur ce que nous ressentons et sur la façon dont nous percevons le monde qui nous entoure.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent attirer l'attention des participants sur le graphique de la diapositive 4 lorsqu'ils présentent les points clés ci-dessus. Ils peuvent également demander aux participants s'ils pensent à d'autres éléments qui contribuent à notre perception de nous-mêmes.

Diapo 5: Qu'est-ce que l'identité? (suite)

Points clés:

- Tout le monde se pose des questions sur son identité à un moment ou à un autre de sa vie.
- Parfois, lorsque nous recevons un diagnostic de santé mentale, nous avons l'impression que la maladie EST ce que nous sommes. Nous ne comprenons plus qui nous sommes en tant que personnes.
- Il est important de comprendre qu'un trouble de santé mentale n'est qu'une partie de ce que nous sommes. Comme le dit Pat Deegan, défenseur de la santé mentale et personne ayant vécu un trouble de santé mentale : « Je suis une personne, pas une maladie ». ss."
- Redéfinir qui nous sommes est une tâche essentielle pour avancer dans notre rétablissement.
- Comment parvenir à nous sentir bien dans notre peau et à nous considérer à nouveau comme une personne à part entière?
- Redéfinir qui nous sommes est une tâche essentielle pour progresser dans notre rétablissement.

Diapo 6: Qu'est-ce que l'identité? (suite)

Points clés:

- Lorsque nous ne comprenons pas bien qui nous sommes ou que nous ne nous sentons pas bien dans notre peau, il est difficile d'avoir de l'espoir et de nous sentir enracinés.
- Nous pouvons nous demander si notre vie a un sens et ne pas nous sentir à notre place.
- En particulier si nous sommes ignorés, incompris ou étiquetés, il est difficile d'avoir une idée positive de qui nous sommes.
- Lorsque nous comprenons qui nous sommes et que nous nous sentons bien dans notre peau, nous nous sentons mieux enracinés et pleins d'espoir ; nous avons le sentiment d'avoir un but, un sens et d'appartenir à un groupe.
- Se concentrer sur nos points forts peut nous donner de l'énergie, de la confiance et nous rendre plus heureux !

How Understanding Your Strengths Can Liberate You From Perfectionism by Sarah Cramoisan | November, 2022, The Positive Psychology People.

- Se sentir bien dans sa peau peut également nous aider à mieux faire face aux défis, à gérer des situations difficiles et à relativiser les choses négatives.
- Avoir une image positive de nous-mêmes nous aidera à progresser dans notre rétablissement et à mener la vie que nous souhaitons.

Diapo 7: Se redéfinir

Points clés:

- Cela prend du temps pour construire/reconstruire un sens de l'identité.
- Il n'est pas toujours facile de renoncer à ses anciennes habitudes, vers lesquelles on a tendance à revenir.
- Nous sommes tous des projets en cours!

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Étant donné que les dernières diapositives contenaient beaucoup d'informations, les animateurs peuvent demander aux participants s'ils ont des questions à propos des informations présentées ou s'ils ont quelque chose à ajouter (si le temps le permet).

Diapo 8: Vidéo: Vous avez un diagnostic de trouble de santé mentale

Regardons une vidéo sur le fait d'être plus que votre maladie.

Titre de la vidéo: Vous avez un diagnostic de trouble de santé mentale

Créée par : Pat Deegan: player.vimeo.com/video/1093145611

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si le temps le permet, les animateurs peuvent demander aux participants quels sont les messages clés de la vidéo qui les ont touchés..

Diapo 9: Exercice de la fleur: le suis une personne

Instructions pour l'exercice:

- À l'aide de la page 10 de leur cahier d'exercices, demandez aux participants de suivre les instructions de la fiche de travail, à savoir :
 - Écrivez votre nom au centre de chaque fleur.
 - Dans le premier diagramme en forme de fleur, inscrivez les éléments importants qui vous caractérisaient en tant que personne **AVANT** votre diagnostic, tels que vos talents, vos centres d'intérêt, votre famille, vos espoirs, vos rêves, etc.
 - Qu'est-ce qui a changé depuis votre diagnostic, le cas échéant? Y a-t-il de nouveaux éléments que vous aimeriez ajouter à vos pétales ou des pétales qui n'existent plus? Utilisez le deuxième diagramme floral pour remplir ces éléments.
- Encouragez-les à utiliser le bas de la fiche de travail pour résumer comment les choses ont changé et pour réfléchir à la manière dont ils comptent utiliser leur histoire de fleur dans leur rétablissement.
- Encouragez-les à partager s'ils le souhaitent.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Certains participants peuvent ne pas avoir de « diagnostic », donc l'instruction précisant « depuis le diagnostic » peut être reformulée en « depuis qu'ils ont souffert d'un trouble de santé mentale... ». Les animateurs peuvent se préparer en remplissant leur propre fiche de travail sur les fleurs afin d'encourager le partage au sein du groupe.

Diapo 10: Exercice: Je suis une personne, pas une maladie (avenir)

Instructions pour l'exercice:

- À l'aide de la page 11 de leur cahier d'exercices, demandez aux participants de réfléchir aux questions suivantes :
 - À l'avenir, à quoi aimeraient-ils que la fleur ressemble?
 - Qui aimeraient-ils être à l'avenir?
 - Que peuvent-ils faire pour entretenir une image positive d'eux-mêmes et continuer à cultiver la fleur qu'ils veulent être?
- Encouragez-les à partager s'ils le souhaitent.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Il s'agit d'un exercice d'espoir et d'imagination, les animateurs doivent donc être ouverts aux rêves des participants pour l'avenir, quels qu'ils soient.

Les animateurs peuvent également ajouter qu'une personne sur cinq est confrontée à un problème de santé mentale et que nous pouvons citer de nombreux amis, membres de la famille, proches ou célébrités qui ont réussi. Beaucoup d'entre eux ont accompli ce qu'ils voulaient tout en faisant face à un problème de santé mentale.

Diapo 11: Pause

Informez les participants qu'une pause de 10 minutes est prévue. Pour les groupes en mode présentiel, dites-leur qu'il y a des breuvages. Pour les groupes en mode virtuel, faites-leur savoir qu'ils devront revenir rapidement dans 10 minutes.

Diapo 12: Stigmatisation et identité

Points clés:

- Les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale diagnostiqué ou présentant les signes et symptômes d'un trouble de santé mentale peuvent être confrontées à la stigmatisation.
- Dans le contexte de la santé mentale, la stigmatisation est un ensemble d'attitudes ou de croyances négatives et souvent injustes que la société ou un groupe de personnes ont à l'égard des troubles de santé mentale (Mental Illness Stigma, Health Direct, Government of Australia).

- Malgré les nombreux efforts déployés pour déstigmatiser les troubles de santé mentale, la stigmatisation, ainsi que les préjugés et la discrimination à l'égard des personnes atteintes d'un trouble de santé mentale, existe toujours dans notre société.
- La stigmatisation peut nous faire sentir gênés, honteux, découragés et sans espoir. Elle peut également nous faire sentir mal, exclus, et même nous amener à ne plus demander d'aide.
- La stigmatisation peut exister partout : dans nos communautés, dans le système de santé mentale, même dans nos propres familles et en nous-mêmes.
- La stigmatisation est énorme, et l'autostigmatisation l'est encore plus. C'est plus intime, plus profond. La stigmatisation prend l'opinion de quelqu'un d'autre et la fait sienne, même si elle est fausse.

Diapo 13: Que puis-je faire pour lutter contre la stigmatisation?

Points clés:

- Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre si vous vous en sentez capable:
 - Obtenez le traitement de santé mentale dont vous avez besoin : essayez de ne pas laisser votre peur d'être étiqueté ou discriminé vous empêcher de chercher de l'aide et un traitement.
 - Ne le croyez pas: essayez de ne pas laisser l'ignorance des autres influencer la façon dont vous vous sentez vous-même.
 - Rappelez-vous que vous n'êtes pas votre maladie.
 - Rappelez-vous que ce n'est pas personnel: la plupart des discriminations proviennent de personnes qui ne comprennent pas les troubles de santé mentale. Défendez vos intérêts quand vous le pouvez.
 - Opposez-vous aux stéréotypes négatifs: si vous le pouvez, « rétablissez les faits lorsque vous entendez des informations fausses ou négatives. »
 - Envisagez de raconter votre histoire: « Parler peut avoir un impact positif, surtout si cela signifie que vous n'avez plus honte de votre trouble de santé mentale. »
 - Connectez-vous avec les autres: pratiquez un passe-temps qui vous intéresse, participez à des événements intéressants où vous pourrez rencontrer d'autres personnes et nouer des liens.

Des éléments dans cette section sont tirés ou adaptés et/ou adaptés de Mental Illness Stigma, Health Direct, Government of Australia.

www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma#:~:text=Stigma%20can%20make%20people%20with,educating%20themselves%20about%20mental%20illnesses.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent indiquer aux participants que s'ils ne peuvent pas effectuer certaines de ces choses pour le moment, ils doivent faire preuve de compassion et de patience envers eux-mêmes tout au long de leur processus de rétablissement. On peut suggérer aux participants de consulter régulièrement cette liste afin de leur rappeler qu'il existe des mesures à leur portée pour lutter contre la stigmatisation.

Diapo 14: Exercice: Réfléchir à la stigmatisation

Instructions pour l'exercice:

- Demandez aux participants de réfléchir et de parler de la stigmatisation qu'ils ont pu subir en raison des signes et symptômes des troubles de santé mentale et de la manière dont elle a affecté leur façon de penser, de sentir et d'agir.
- Compte tenu de ce que nous avons appris dans le module d'aujourd'hui, demandez-leur comment ils réagiraient dans une situation similaire s'ils étaient victimes de stigmatisation ou d'autostigmatisation.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs peuvent renvoyer les participants à la page 15 de leur cahier d'exercices s'ils souhaitent noter leurs réflexions et leurs idées sur la stigmatisation.

Diapo 15: Vidéo: une histoire personnelle de rétablissement (Allison Dunning)

Indiquez aux participants que cette vidéo est centrée sur Allison Dunning, qui parle de l'importance de l'identité dans son rétablissement. Elle dure environ 6 minutes.

Titre de la vidéo: Identité

Créée par/created by: SCS: player.vimeo.com/video/1063643295

Après le visionnement de la vidéo, animez une discussion à l'aide des questions suivantes:

- Qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire d'Allison?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire d'Allison?
- En quoi cette vidéo correspond-elle à vos expériences?

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à commenter la vidéo, mais seulement après que les participants aient eu l'occasion de partager leurs réflexions. Si personne ne commence à partager après quelques instants, l'animateur peut intervenir en partageant, ce qui, espérons-le, incitera les autres à le faire.

Diapo 16: Récapitulation et questions

- Faites un court résumé du module d'aujourd'hui.
- Demandez s'il y a des questions ou des commentaires sur le module
- Rappelez aux personnes de:
 - Continuer à réfléchir régulièrement à la personne qu'elles sont au-delà de leurs signes et symptômes de trouble de santé mentale, ainsi qu'à la vie qu'elles veulent vivre.
 - Réfléchir à ce qu'elles feront de la fleur pour les inspirer au quotidien. Comment l'utiliseront-elles lorsqu'elles rencontreront de la stigmatisation?
 - Démasquer la stigmatisation et l'autostigmatisation quand elles se produisent et d'utiliser les moyens d'y faire face.
- Notez que des ressources supplémentaires se trouvent à la fin du cahier d'exercices.
- Demandez aux personnes de faire une évaluation si elles le souhaitent.
- Remerciez-les d'être venues et informez-les du thème du prochain module.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Chacun doit avoir la possibilité de faire un commentaire de sortie/de conclusion. Prévoyez environ 5 minutes à la fin de la séance pour permettre aux participants de remplir un formulaire d'évaluation, en leur indiquant de le laisser ou de l'envoyer à leur animateur.

Module 5: Sens et but

Objectifs:

L'objectif est qu'à la fin de ce module, les participants puissent:

- Comprendre ce que signifient le sens et le but.
- Mieux comprendre ce qui est important dans leur vie (valeurs fondamentales).
- Être capables de prendre des mesures pour construire/reconstruire le sens et le but de leur vie.

Rappelez-vous:

- Téléchargez le document en Google Slides ou PDF dans votre ordinateur: yourpersonalrecoveryjourney.ca/facilitator-materials
- Ouvrez votre moteur de recherche dans YouTube et téléchargez la liste de lecture vidéo avant de commencer.
- Pour une présentation optimale du module, ouvrez le fichier de présentation au format Google Slides. Cela garantira la lecture correcte des vidéos externes et l'affichage des notes de présentation sur chaque diapositive.

Aperçu

Note: les durées sont approximatives afin de garder du temps pour les questions et la discussion.

Sujet/activité	Durée	Matériel
Bienvenue <ul style="list-style-type: none">• Sujet du jour et objectifs d'apprentissage• Rappel des lignes directrices pour les participants et quoi faire si je me sens dépassé	5 min	Manuel du participant
Exercice avec œuvre d'art: Réflexion et partage	10 min	Voir le manuel du participant

Que signifient le sens et le but?	10 min	
Exercice: identifier les valeurs fondamentales	15 min	
L'importance du sens et des buts dans mon rétablissement	10 min	Voir le manuel du participant
Vidéo: Ce changement d'état d'esprit peut changer votre vie pour toujours	5:12 min	Télécharger sur YouTube
Pause	10 min	
Comment puis-je construire/reconstruire le sens de ma vie	15 min	
Vidéo: Témoignage de rétablissement personnel sur le sens Réflexion	8 min	Vidéo Vimeo de la SCS
Récapitulation et réflexions de conclusion Ajouter les évaluations optionnelles ici	10 min	Formulaires d'évaluation

Notes pour l'animation

Diapo 1: Titre

Bienvenue

- Accueillez les participants
- Reconnaissez le territoire traditionnel des Premières Nations/Inuits/Métis.
- Indiquez quand seront les pauses, les rafraîchissements, et où sont les salles de bains.

Distribuez le manuel du participant

- Distribuez les cahiers du participant (pour les groupes en présentiel) ou confirmez que chacun a imprimé son cahier du participant (pour les groupes en mode virtuel). Rappelez-leur que les manuels du participant sont à conserver et qu'ils peuvent utiliser leurs cahiers d'exercices pour suivre les modules et qu'ils peuvent y écrire.

Diapo 2: le sujet du jour: sens et but

Points clés:

- Aujourd'hui nous parlerons de:
 - Que signifient le sens et le but?
 - Comment puis-je trouver, définir, construire et reconstruire le sens et le but de ma vie?
 - Passons en revue nos lignes directrices pour les participants et ce qu'il faut faire si vous vous sentez dépassé.
-

Diapo 3: Exercice: le colibri

Instructions pour l'exercice:

- Présentez l'œuvre d'art, en précisant que Greg Hodge en est l'artiste et qu'il est une personne de soutien par les pairs.
- Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir à l'œuvre d'art en se concentrant sur les questions suivantes:
 - Qu'est-ce qui, dans cette œuvre d'art, renvoie à des sentiments de sens et de but?
 - Si rien dans cette œuvre d'art ne vous inspire de sentiments liés au sens et au but, quels types de choses vous incitent à réfléchir au sens et au but?
- Demandez-leur de partager leurs réflexions sur les questions ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs propres réflexions sur l'œuvre d'art après que les participants aient eu l'occasion de partager les leurs.

Diapo 4: Qu'est-ce que le sens?

Points clés:

- À un moment ou un autre de notre vie, nous nous sommes tous demandé : « Quel est le sens de la vie ? Pourquoi suis-je ici ? Quel est mon but? »
- Ce sont des questions importantes et complexes auxquelles il faut réfléchir.

- « Le sens est le sens que nous donnons à notre vie » (The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020)
- Le sens a beaucoup à voir avec les valeurs fondamentales: ce que nous défendons et ce que sont nos croyances.
- Les valeurs fondamentales peuvent être la bienveillance, le courage, la loyauté ou la responsabilité.
- Chaque valeur fondamentale guide notre sens et nos actions.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent attirer l'attention des participants sur le graphique de la diapositive 4 lorsqu'ils présentent les points clés ci-dessus. Ils peuvent également demander aux participants s'ils peuvent penser à d'autres valeurs fondamentales qui pourraient être ajoutées au cercle des valeurs fondamentales.

Diapo 5: Que signifie le but?

Points clés:

- Le but, quant à lui, est la manière spécifique dont nos actions expriment ce qui est significatif dans notre vie.
- Par exemple, si je définis que mon sens de la vie est d'être compatissant, la ou les actions que j'entreprends pour être compatissant constituent mon but. Ainsi, mon but peut être d'aider les gens comme moi, de rendre visite à des personnes âgées dans une maison de retraite ou de faire du bénévolat dans une banque alimentaire.
- Il est important de savoir que vous pouvez avoir plus d'un but dans la vie et que votre but peut changer à différents moments de votre vie!
- Vous avez le pouvoir de grandir, de vous adapter et de changer en fonction des besoins de votre vie.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si les participants ont du mal à faire la différence entre le sens et le but, un autre exemple comme celui ci-dessus pourrait être donné. Il est recommandé aux animateurs de ne pas trop s'attarder sur une explication philosophique de la différence entre le sens et le but, mais simplement d'expliquer cette différence de manière simple à l'aide d'exemples.

Diapo 6: Exercice: Identifier les valeurs fondamentales

Instructions pour l'exercice:

- En utilisant la page 7 de leurs manuels, demandez aux participants de:
 - Réfléchir à au moins une valeur fondamentale avec laquelle ils pensent pouvoir travailler/construire un objectif.
 - Quelle est la valeur fondamentale?
 - Quel serait le but?
 - Comment atteindraient-ils ce but?
 - Quelle partie de la réalisation de cet objectif serait significative?
 - Inscrire leurs propres valeurs fondamentales dans les cercles ci-dessous et y réfléchir comme un moyen de commencer à explorer le but et le sens de leur vie.
- Encouragez le partage s'ils le souhaitent.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Les animateurs sont encouragés à partager un exemple personnel concernant la définition d'un objectif autour d'une valeur fondamentale. (À titre d'exemple, si le courage est une valeur fondamentale, un objectif pourrait être de participer à une réunion de soutien par les pairs à laquelle ils avaient peur d'assister.)

Les participants pourraient ne pas avoir suffisamment de temps pour remplir leurs cercles de valeurs. Les animateurs doivent les encourager à terminer cette tâche chez eux et à utiliser ces valeurs pour définir leurs objectifs.

Diapo 7: L'importance du sens et de l'objectif pour mon rétablissement

Points clés:

- Que nous soyons atteints ou non d'un trouble de santé mentale, nous avons tous besoin d'un but et d'un sens à notre vie.
- Les questions relatives au sens et à l'objectif peuvent sembler encore plus importantes et plus complexes pour une personne qui se rétablit d'un trouble de santé mentale.

- « Le rétablissement (après un problème de santé mentale) peut donner l'impression de repartir à zéro lorsqu'il s'agit de choses simples comme la raison pour laquelle nous nous levons le matin » (Kimberly Nelson & Emma Lovejoy, et Becky Shipkosky, How to Cultivate Purpose in Mental Health Recovery, Psychology Today, 5 février 2024).
- Une grande partie du rétablissement après un trouble de santé mentale consiste à donner un sens aux changements et aux impacts que nous avons subis ou que nous subissons encore et à nous aider à trouver un moyen d'aller de l'avant, en décrivant, en trouvant, en construisant ou en reconstruisant le sens et l'objectif de notre vie.
- Avoir une raison de nous lever le matin, participer à des activités significatives, faire du bénévolat ou travailler, vivre une spiritualité ou assumer d'autres rôles sociaux avec succès sont autant de façons de définir, de trouver, de construire et de reconstruire une vie qui a du sens.
- Avoir un but est bon pour vous, pour votre communauté et pour le monde. Il vous pousse à apporter des contributions positives en fonction de vos intérêts et de vos forces. Cette poursuite donne à votre vie une orientation et un élan vers l'avant. Elle motive et guide vos objectifs et vos activités quotidiennes (The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020).
- Vous avez beaucoup à offrir!

Diapo 8: Exercice: Qu'est-ce qui est important pour vous?

Instructions pour l'exercice:

- Pour réfléchir aux grandes questions sur le sens et le but de notre vie, nous pouvons continuer à explorer qui nous sommes. En plus de réfléchir à nos valeurs fondamentales, nous pouvons réfléchir à ce qui est important pour nous, à nos forces et nos limites, à nos désirs, à nos passions. Ce type de connaissance de soi peut nous aider à créer un but qui a du sens pour nous.
- Demandez aux participants de réfléchir aux questions suivantes et d'écrire leurs réponses aux pages 10 et 11 de leur cahier d'exercices:
 - Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans votre vie et pourquoi vous intéressez-vous à ces choses?
 - Quelles sont les choses que vous aimez vraiment faire ou que vous avez vraiment aimé faire dans le passé et pourquoi pensez-vous que vous aimez (avez aimé) les faire?
 - Qu'est-ce qui vous tient à cœur dans votre communauté?

- Encouragez le partage s'ils le souhaitent.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Les animateurs sont encouragés à partager des exemples personnels lors de la discussion sur les questions ci-dessus. Les animateurs doivent inciter les participants à réfléchir à toutes les questions des pages 10 et 11 de leur cahier d'exercices chez eux.

Diapo 9: Vidéo: Ce changement d'état d'esprit peut changer votre vie pour toujours

Regardons une vidéo sur le sens et le but.

Titre de la vidéo: Ce changement d'état d'esprit peut changer votre vie pour toujours
Créée par: Jeremy Goodwin: www.youtube.com/watch?v=3QPw57KIF1U

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si le temps le permet, les animateurs peuvent demander aux participants quels sont les messages clés de la vidéo qui les ont touchés.

Diapo 10: Pause

Informez les participants qu'une pause de 10 minutes est prévue. Pour les groupes en mode présentiel, dites-leur qu'il y a des breuvages. Pour les groupes en mode virtuel, faites-leur savoir qu'ils devront revenir rapidement dans 10 minutes.

Diapo 11: Comment puis-je construire et reconstruire le sens et le but de ma vie?

Points clés:

- Continuez à réfléchir à ce qui est important pour vous et à ce qui vous tient le plus à cœur :
 - Créer ou reconstruire notre sens et notre but peut prendre du temps et nécessite des réflexions que nous avons commencées dans nos exercices d'aujourd'hui.

- Continuez à explorer vos valeurs fondamentales et ce qui est le plus important pour vous.
 - Si vous n'êtes pas sûr de vos valeurs fondamentales, vous pouvez télécharger une liste de valeurs sur Internet et entourer celles qui vous correspondent.
- **Reconnaissez vos points forts**
 - Il arrive que nous ne soyons pas sûrs de ce que nous savons faire et de ce que nous avons à offrir.
 - Une fois que vous avez identifié vos points forts et que vous les avez reconnus, cela peut vous aider à réfléchir à la manière de les utiliser pour quelque chose qui vous tient vraiment à cœur.
 - Si vous avez de la difficulté à le faire, une personne de confiance peut vous aider.
- **Explorez des façons de vivre votre but**
 - Pour trouver sa raison d'être, il faut essayer de nouvelles choses et voir ce qu'elles nous apportent.
 - Certaines de ces choses peuvent sortir de votre zone de confort. Vous pouvez essayer une activité liée à ce qui est important pour vous.
 - Le bénévolat est souvent une bonne expérience pour mettre en pratique ce que vous avez appris sur votre objectif et son sens grâce à la réflexion que vous avez faite.
 - Si vous essayez quelque chose et que cela ne semble pas vous convenir, vous pouvez essayer une autre activité.
- **Reconnaître le pouvoir des réalisations quotidiennes**
 - Ne sous-estimez pas le pouvoir des gestes quotidiens simples qui peuvent améliorer votre vie. Voici quelques idées : participer à ce programme, faire de l'art pendant au moins 30 minutes, avoir une conversation avec une personne, regarder une émission drôle et rire aux éclats, écrire pourquoi vous êtes reconnaissant dans votre journal, faire la vaisselle ou prendre une douche.
 - Où que vous en soyez dans votre parcours, ces gestes quotidiens peuvent vous donner un sentiment d'accomplissement et de confiance.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Si le temps le permet, l'animateur peut demander aux participants s'ils peuvent penser à d'autres moyens de trouver un sens et un but à leur vie.

Diapo 12: Vidéo: Une histoire de rétablissement personnel (Anita David)

Indiquez aux participants que cette vidéo est centrée sur Anita David, qui parle de l'importance de l'identité dans son rétablissement. Elle dure environ 6 minutes.

Titre de la vidéo: Sens

Créée par: SSC: player.vimeo.com/video/1063648429

- Qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire d'Anita?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire d'Anita?
- Comment ce témoignage s'inscrit-il dans votre expérience?

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à commenter la vidéo, mais seulement après que les participants aient eu l'occasion de partager leurs réflexions. Si personne ne commence à partager après quelques instants, l'animateur peut intervenir en partageant, ce qui, espérons-le, incitera les autres à le faire.

Diapo 13: Récapitulation et questions

- Faites un résumé du module d'aujourd'hui.
- Demandez s'il y a des questions ou des commentaires sur le module d'aujourd'hui.
- Rappelez aux personnes de:
 - Continuer à réfléchir sur leurs valeurs fondamentales
 - Prenez le temps d'explorer les moyens qui vous permettront de donner ou redonner un sens à votre vie.
- Notez que des ressources supplémentaires se trouvent à la fin du cahier d'exercices.
- Demandez aux personnes de faire une évaluation si elles le souhaitent.
- Remerciez-les d'être venues et informez-les du thème du prochain module.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Chacun doit avoir la possibilité de faire un commentaire de sortie/de conclusion. Prévoyez environ 5 minutes à la fin de la séance pour permettre aux participants de remplir un formulaire d'évaluation, en leur indiquant de le laisser ou de l'envoyer à leur animateur.

Module 6: Responsabilisation

Objectifs:

L'objectif est qu'à la fin de ce module, les participants puissent:

- Comprendre ce qu'est la responsabilisation.
- Comprendre pourquoi la responsabilisation est importante pour leur rétablissement.
- Être en mesure de prendre des initiatives pour se responsabiliser.

Rappelez-vous:

- Téléchargez le document en Google Slides ou PDF dans votre ordinateur: yourpersonalrecoveryjourney.ca/facilitator-materials
- Ouvrez votre moteur de recherche dans YouTube et téléchargez la liste de lecture vidéo avant de commencer.
- Pour une présentation optimale du module, ouvrez le fichier de présentation au format Google Slides. Cela garantira la lecture correcte des vidéos externes et l'affichage des notes de présentation sur chaque diapositive.

Aperçu

Note: les durées sont approximatives afin de garder du temps pour les questions et la discussion.

Sujet/activité	Durée	Matériel
Bienvenue <ul style="list-style-type: none">• Sujet du jour et objectifs d'apprentissage• Rappel des lignes directrices pour les participants et quoi faire si je me sens dépassé	5 min	Manuel du participant
Qu'est-ce que la responsabilisation?	10 min	
Exercice avec œuvre d'art: responsabilisation Réflexion et partage	10 min	Voir le manuel du participant

Pourquoi la responsabilisation est-elle importante?	10 min	
Que puis-je influencer et contrôler?	10 min	
Vidéo: Mon objectif de traitement <i>Autre vidéo; Conscience de soi</i>	2.24 min 2.09 min	Télécharger la vidéo Télécharger la vidéo
Exercice: Notre cercle d'influence et de contrôle	15 min	Manuel du participant
Pause	10 min	
Comment puis-je me responsabiliser?	10 min	
Vidéo: Témoignage de rétablissement personnel et de responsabilisation Réflexion	8 min	Vidéo Vimeo de la SCS
Récapitulation et réflexions de conclusion Ajouter les évaluations optionnelles ici	10 min	Évaluation post-impact et évaluation du programme

Notes pour l'animation

Diapo 1: Titre

Bienvenue

- Accueillez les participants
- Reconnaissez le territoire traditionnel des Premières Nations/Inuits/Métis.
- Indiquez quand seront les pauses, les rafraîchissements et où sont les salles de bains.

Distribuez le manuel du participant

- Distribuez les cahiers du participant (pour les groupes en mode présentiel) ou confirmez que chacun a imprimé son cahier du participant (pour les groupes en mode virtuel). Rappelez-leur que les manuels du participant sont à conserver et qu'ils peuvent utiliser leurs cahiers d'exercices pour suivre les modules et qu'ils peuvent y écrire.

Diapo 2: Le sujet du jour: la responsabilisation

Points clés:

- Aujourd'hui, nous parlerons de:
 - Qu'est-ce que la responsabilisation?
 - Pourquoi la responsabilisation est-elle importante pour mon rétablissement?
 - Comment puis-je me responsabiliser?
 - Passons en revue nos lignes directrices pour les participants et ce qu'il faut faire si vous vous sentez dépassé.
-

Diapo 3: Qu'est-ce que la responsabilisation?

Points clés:

- La responsabilisation est définie comme le « processus d'acquisition de la liberté et du pouvoir de faire ce que l'on veut ou de contrôler ce qui nous arrive » (Cambridge Dictionary, en ligne).
 - Croire en notre capacité d'influencer ce qui se passe dans notre vie et de surmonter les obstacles nous aide à atteindre nos objectifs et améliore notre santé mentale et notre sentiment de satisfaction dans la vie. Elle nous aide également à devenir résilients.
 - Lorsque nous nous responsabilisons, nous cultivons un sentiment de confiance en soi et d'autonomie. Et nous nous sentons plus en mesure de relever les défis avec confiance (Laura Copley, PhD, Discovering Self-Empowerment: 13 Methods to Foster it. Positive Psychology.com, 21 février 2024).
-

Diapo 4 : Qu'est-ce que la responsabilisation?

Points clés:

- Il est important de noter que la responsabilisation ne consiste pas seulement à croire en notre capacité à choisir, mais aussi à transformer ces émotions ou ces intentions en **actions**.

- Pensez à toutes les choses que vous pouvez contrôler dans votre vie en ce moment (voir les notes pour les animateurs ci-dessous):
 - C'est vous qui décidez du temps que vous passez à regarder la télévision.
 - Vous avez le choix d'utiliser ou non votre téléphone.
 - C'est à vous de choisir comment vous commencez votre journée.
 - C'est à vous de choisir comment gérer le changement.
 - C'est à vous de décider si vous voulez parler de vos médicaments avec votre psychiatre.
- Lorsque nous reconnaissons que nous avons le contrôle sur ce type de décisions dans notre vie quotidienne, nous pouvons commencer à comprendre ce que signifie être responsabilisé.
- En continuant à prendre d'autres décisions réfléchies et à les mettre en œuvre, nous pouvons nous sentir satisfaits, confiants et responsables de la direction que nous prenons dans notre vie.
- Bien sûr, certains contextes facilitent la pratique de la responsabilisation et peuvent nous aider à nous responsabiliser, mais en fin de compte, c'est seulement nous qui pouvons agir.
- Nous devons utiliser notre voix pour nous responsabiliser.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Le premier point clé est très important, et les animateurs peuvent le répéter à plusieurs reprises au cours de ce module. Par exemple, une personne peut croire qu'elle a le choix de parler à son médecin de son traitement médicamenteux, mais la responsabilisation implique de passer à l'action et d'en parler à son médecin.

Pour le deuxième point clé, il est suggéré aux animateurs de prendre quelques minutes pour demander aux participants quels sont les aspects de leur vie sur lesquels ils ont actuellement le contrôle. Cela peut être fait avant ou après avoir donné des exemples. Les animateurs peuvent également partager leurs propres exemples en plus de la liste fournie.

Lorsque vous animez des groupes composés de personnes d'origine non canadienne, il est important de noter que certains pays accordent peu d'importance, voire une valeur négative, à la responsabilisation. Dans ces circonstances, il est important de créer des occasions pour les gens de parler de leur propre définition de ce que signifie pour eux la responsabilisation.

Diapo 5: Exercice: Quel est le sentiment de responsabilisation?

Instructions pour l'exercice:

- Présentez l'œuvre d'art, en précisant que Nigel Bart en est l'artiste et qu'il est une personne qui a une expérience vécue d'un problème de santé mentale.
- Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir à l'œuvre d'art en se concentrant sur les questions suivantes:
 - Qu'est-ce qui, dans cette œuvre d'art, vous inspire le sens de la responsabilisation?
 - Qu'est-ce que le sentiment de responsabilisation?
 - Si rien dans cette œuvre d'art ne vous inspire un sentiment de responsabilisation, quels types de choses vous incitent à réfléchir à la responsabilisation?
 - Que signifie la responsabilisation pour vous?
- Demandez-leur de partager leurs réflexions sur les questions ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs peuvent également se préparer à partager leurs propres réflexions sur l'œuvre d'art, mais seulement après que les participants aient eu la possibilité de partager leurs réflexions. Certaines suggestions peuvent inclure la fenêtre représentant l'ouverture du monde à une personne et le fait que le monde est rempli de choix et de rêves; le calendrier peut représenter le fait que la manière dont nous décidons d'utiliser notre temps nous rend plus forts, etc.

Diapo 6: Pourquoi la responsabilisation est-elle importante?

Points clés:

- La responsabilisation est essentielle pour le rétablissement après un problème de santé mentale, car elle:
 - Renforce notre confiance en nous
 - Nous aide à nous défendre nous-mêmes
 - Nous aide à comprendre le choix et le contrôle que nous pouvons exercer sur notre vie et sur notre problème de santé mentale
 - Nous aide à assumer la responsabilité de notre santé et de notre bien-être, mais aussi à savoir quand demander du soutien ou de l'aide.

Diapo 7: Pourquoi la responsabilisation est-elle importante? (suite)

Points clés:

- Comme l'indique le Recovery College Greenwich, « à un moment donné, la plupart des personnes qui se rétablissent réalisent que personne d'autre ne peut le faire à leur place... qu'elles doivent prendre en charge leur propre rétablissement. Prendre ses propres risques, fixer ses propres objectifs et son propre chemin, et apprendre ses propres leçons sont des éléments essentiels du rétablissement ».
 - C'est à vous de faire bouger les choses !
-

Diapo 8: Que puis-je influencer et contrôler?

Points clés:

- Nous avons tous dans notre vie une multitude de choses qui se passent et auxquelles nous pensons ou qui nous préoccupent, comme notre santé, notre argent, nos enfants, la guerre, etc.
- Lorsque nous souffrons d'un trouble de santé mentale, nous devons faire face à de nombreux autres problèmes ou préoccupations : nos symptômes, nos médicaments, leurs effets secondaires, l'isolement social, le manque de motivation, etc.
- Parfois, nos expériences au sein des systèmes de santé mentale et de santé, ainsi que d'autres expériences, peuvent nous donner un sentiment de faiblesse et d'impuissance. Ce sont des situations difficiles à vivre.
- Il y a certaines choses/certains problèmes sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, des choses pour lesquelles nous ne pouvons rien faire. Mais il y a d'autres choses qui sont sous notre contrôle, des choses sur lesquelles nous avons un contrôle total. Et il y a aussi des choses sur lesquelles nous pouvons exercer une influence.
- Si nous réfléchissons à nos propres cercles d'influence et de contrôle, cela peut nous aider à commencer à prendre le contrôle de notre vie en nous concentrant sur les choses/questions sur lesquelles nous avons effectivement un contrôle.
- Pour retrouver leur sentiment de responsabilisation, certaines personnes ont déclaré qu'elles trouvaient utile de se concentrer sur ce qu'elles pouvaient contrôler et de réfléchir aux manières de changer certaines situations, y compris en se défendant elles-mêmes.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Les animateurs peuvent indiquer qu'après la vidéo, nous ferons un exercice sur ce que nous pouvons ou ne pouvons pas contrôler ou influencer.

Diapo 9: Vidéo: Mon objectif de traitement

IMPORTANT:

Il y a deux options pour les vidéos ici, l'une sur la diapositive 9 et l'autre sur la diapositive 10. Les animateurs peuvent choisir l'une ou l'autre vidéo (mais pas les deux) et passer la diapositive qu'ils n'ont pas choisie comme vidéo.

Regardons une vidéo sur la responsabilisation concernant les médicaments.

Titre de la vidéo: Mon objectif de traitement

Créée par: Pat Deegan: player.vimeo.com/video/1093145319

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si le temps le permet, les animateurs peuvent demander aux participants quels sont les messages clés de la vidéo qui les ont touchés.

Diapo 10: Autre vidéo: Conscience de soi

Regardons une vidéo sur la conscience de soi et la responsabilisation.

Titre de la vidéo: Conscience de soi

Créée par: Greg Hodge: player.vimeo.com/video/1093145305

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Si le temps le permet, les animateurs peuvent demander aux participants quels sont les messages clés de la vidéo qui les ont touchés.

Diapo 11: Exercice: Notre cercle d'influence et de contrôle

Instructions pour l'exercice:

- Le but de cet exercice est de permettre aux participants de décrire eux-mêmes les choses sur lesquelles ils ont le contrôle, celles sur lesquelles ils n'ont aucun contrôle et celles sur lesquelles ils peuvent exercer une certaine influence.
- En utilisant la page 10 de leurs cahiers d'exercices, demandez aux participants de:
 - Faire une liste de ce qui les préoccupe en ce moment.
 - Parcourir maintenant la liste et placer les éléments sur le schéma à l'endroit où ils pensent qu'ils doivent être.
 - Penser à choisir de réorienter leur temps et leur énergie vers les choses qu'ils peuvent contrôler. Comment se sentiraient-ils?
 - S'ils le souhaitent, ils peuvent également penser à prendre la responsabilité de changer les choses qu'ils peuvent influencer.
- Encouragez-les à partager s'ils le souhaitent, en particulier sur le troisième point clé ci-dessus.

NOTES POUR LES ANIMATEURS :

Le temps disponible ne permettra peut-être pas d'approfondir pleinement ce sujet. Encouragez les participants à réfléchir à environ cinq choses qui leur viennent à l'esprit et à les noter sur le diagramme circulaire de la page 10. Encouragez-les ensuite à poursuivre leur réflexion et à compléter les cercles chez eux.

Diapo 12 – Pause

Informez les participants qu'une pause de 10 minutes est prévue. Pour les groupes en mode présentiel, dites-leur qu'il y a des breuvages. Pour les groupes en ligne, faites-leur savoir qu'ils devront revenir rapidement dans 10 minutes.

Diapo 13: Des choses incroyables peuvent arriver

Les animateurs peuvent simplement lire cette diapositive aux participants.

Diapo 14: Comment puis-je me responsabiliser?

Points clés:

- Maintenant que nous avons une bonne idée de ce que nous pouvons ou ne pouvons pas contrôler et influencer dans notre vie actuelle, nous pouvons nous donner les moyens de concentrer notre énergie et notre temps sur les choses que nous pouvons faire.
- Envisagez les moyens suivants pour vous responsabiliser (Certains des points de cette section s'inspirent du Centre Eisenberg pour la dépression, Université du Michigan. Responsabilisez-vous.) :
 - Imaginez-vous en train de jouer un rôle plus actif dans votre traitement et votre rétablissement en défendant vos intérêts.
 - Chaque personne a une expérience différente des problèmes de santé mentale, et c'est vous qui êtes l'expert en ce qui concerne le vôtre. Apprenez-en le plus possible sur votre problème de santé et sur vos droits, et commencez à participer activement à vos propres soins de santé.
 - Imaginez-vous en train de prendre la parole et, même si c'est difficile, essayez de le faire et de communiquer ce dont vous avez besoin.
 - Vous avez le droit de demander ce dont vous avez besoin à votre équipe soignante, chez vous, sur votre lieu de travail, etc. En exprimant clairement vos besoins et vos opinions, vous pouvez établir une relation saine avec votre système de soutien et les autres personnes qui vous entourent.
 - Renforcez votre capacité à faire face et à rebondir dans les situations difficiles et en cas de stress.
 - C'est ce qu'on appelle renforcer la résilience et il y a de nombreuses façons de le faire : en prenant soin de soi et en faisant preuve de compassion avec soi-même; en renforçant ses capacités d'adaptation par l'exercice et la méditation; en discutant avec un ami ou en s'adonnant à un passe-temps.
 - Fixez des attentes réalistes.
 - Tout en vous responsabilisant, gardez à l'esprit que le rétablissement est un parcours qui ne se fait pas du jour au lendemain. Attendez-vous à des revers, à ce que certaines personnes ne comprennent pas votre maladie ou votre parcours, mais aussi à ce que vous contrôliez de nombreux aspects de votre parcours de rétablissement.
 - Dans la mesure du possible, essayez de rester optimiste et de vous référer à vos cercles d'influence et de contrôle pour rester concentré sur les choses que vous pouvez contrôler.

- N'oubliez pas de faire des liens!
 - La responsabilisation, c'est vous et vos choix, mais les liens avec votre famille, vos amis et d'autres personnes peuvent vous apporter un soutien lorsque vous en avez besoin.
 - Les pairs peuvent être d'un grand soutien dans votre démarche de responsabilisation. Comme ils ont vécu un cheminement semblable, ils peuvent vous aider à connaître vos droits, vous fournir des informations et vous soutenir lorsque vous faites des choix et prenez des décisions.

Diapo 15: Vidéo: Une histoire de rétablissement personnel (Becky Lambert)

Indiquez aux participants que cette vidéo est centrée sur Becky Lambert, qui parle de l'importance de la responsabilisation dans son rétablissement. Elle dure environ 6 minutes.

Titre da la vidéo: Responsabilisation

Créée par: SSC: player.vimeo.com/video/1063645481

Après le visionnement de la vidéo, animez une discussion à l'aide des questions suivantes:

- Qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire de Becky?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire de Becky?
- Comment ce témoignage s'inscrit-il dans votre expérience?

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Les animateurs doivent être prêts à commenter la vidéo, mais seulement après que les participants aient eu l'occasion de partager leurs réflexions. Si personne ne commence à partager après quelques instants, l'animateur peut intervenir en partageant, ce qui, espérons-le, incitera les autres à le faire.

Diapo 16: Exercice: Quel est le sentiment de responsabilisation?

Instructions pour l'exercice:

- Le but de cet exercice est de permettre aux participants de comprendre ce qu'est l'autonomisation et ce qu'elle procure comme sentiment.

- Demandez aux participants d'utiliser la page 14 de leur cahier d'exercices pour réfléchir et noter leurs réflexions sur les questions suivantes :
 - Pouvez-vous vous souvenir d'une chose que vous avez faite ou dite et qui vous a donné un sentiment de responsabilisation? Qu'est-ce que ce sentiment de pouvoir vous a amené à faire? OU quelles actions avez-vous pu entreprendre parce que vous vous êtes senti responsabilisé?
 - Après avoir passé en revue le contenu d'aujourd'hui, pouvez-vous penser à quelque chose que quelqu'un a fait ou dit et qui vous a donné un sentiment de responsabilisation? Qu'avez-vous ressenti?
-

Diapo 17: Récapitulation et questions

- Faites un résumé du module d'aujourd'hui.
- Demandez s'il y a des questions ou des commentaires sur le module d'aujourd'hui.
 - Prenez le temps de revoir vos cercles d'influence et de contrôle.
 - Prenez le temps de revoir les façons de vous responsabiliser dans votre vie.
- Notez que des ressources supplémentaires se trouvent à la fin du cahier d'exercices.
- Comme il s'agit du dernier module, vous pouvez prendre quelques minutes pour demander aux participants ce qu'ils pensent du programme et s'ils ont des commentaires finaux à faire.
- Demandez aux participants de remplir une évaluation post-impact ainsi qu'une évaluation finale du programme. Insistez sur l'importance de réaliser une évaluation post-impact et une évaluation finale afin que nous puissions améliorer le programme.
- Remerciez-les d'avoir participé au programme et transmettez-leur un message d'encouragement et de gratitude pour le travail qu'ils ont accompli et le chemin qu'ils ont parcouru, simplement en participant!

NOTES POUR LES ANIMATEURS:

Chacun doit avoir la possibilité de faire un commentaire de sortie/de conclusion. Prévoyez environ 10 minutes à la fin de la séance pour permettre aux participants de remplir un formulaire d'évaluation post-impact, ainsi qu'un formulaire d'évaluation, en leur indiquant de le laisser ou de l'envoyer à leur animateur.

Merci d'avoir participé en tant qu'animateur.

La Société canadienne de la schizophrénie tient à remercier le comité consultatif de Votre cheminement personnel vers le rétablissement pour sa participation significative et réfléchie à la co-création des idées et de l'information contenues dans ces cahiers d'exercices. Un grand merci aux membres du comité Greg Hodge, Katrina Tinman-Dubois, Allison Dunning, Cam Webster, Maria Alvarez, Joe Veres, Leif Harris, Ernie Bart, et Linda Zlepzig pour le temps, les efforts et le dévouement qu'ils ont consacrés à cet important projet. Merci spécialement à Greg et Katrina pour leur leadership supplémentaire en tant que sous-comité également. Et un énorme merci à Fran Schellenberg, qui a été la leader des leaders en santé mentale au Manitoba depuis plus de 25 ans, pour son leadership visionnaire dans ce projet, sous les conseils toujours professionnels et bienveillants du Dr Chris Summerville, PDG de la Société canadienne de la schizophrénie et qui est impliqué dans le mouvement de rétablissement de la schizophrénie depuis plus de 30 ans.

La Société canadienne de la schizophrénie aimerait également souligner le travail important de l'Équipe de recherche sur le rétablissement dans l'élaboration du cadre CHIME, sur lequel ce programme est basé. Nous remercions tout particulièrement le Dr Mike Slade pour son expertise et sa passion qui nous ont tous guidés dans la vision du rétablissement de façon signifiante et significative (<https://www.researchintorecovery.com>), d'abord publiée dans : Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis, British Journal of Psychiatry, 199, 445-452.



Votre cheminement personnel
vers le rétablissement

SSC™
SCHIZOPHRENIA
SOCIETY OF CANADA

Studio ©

Frances Schellenberg
Consulting Services