

Trousse d'activités à réaliser en équipe pour valoriser l'implication des proches en santé mentale

À l'intention des gestionnaires de proximité et des coordonnateurs cliniques du réseau de la santé et des services sociaux du Québec

Conçue dans le cadre de la stratégie d'accompagnement provincial pour l'appropriation du Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale : considérer, intégrer, outiller

Vous souhaitez mettre l'implication des proches en santé mentale à l'honneur? Voici quelques activités et défis à relever en équipe!

Cliquez ici pour accéder au Guide

SENSIBILISER

Capsule vidéo

Écouter la [capsule promotionnelle du Guide](#) (3 minutes) et discuter du sujet en équipe en répondant à la question : **Que signifie pour vous « impliquer les proches »?**

15 à 30 minutes

Les proches, pas toujours ceux à qui on pense!

Présenter la notion de proche définie dans le Guide de bonnes pratiques et discuter en équipe des différents visages des proches : **Quels sont les proches que nous voyons le plus souvent, comment les identifions-nous?**

15 minutes

Exercice d'autoréflexion : Ma perception et ma pratique vis-à-vis des proches

Réaliser un court exercice d'introspection individuellement ou en sous-groupe.

Matériel à imprimer

10 à 30 minutes

Témoignage en direct

Inviter un usager ou un proche de vos services à partager son expérience à l'égard de l'implication des proches dans le rétablissement de la personne. Discuter des réactions et des réflexions que le témoignage suscite. Cette activité contribue aussi à lutter contre la stigmatisation.

15 à 60 minutes

Témoignage clé en main

Écouter en équipe un des témoignages enregistrés (proches et personne ayant un trouble mental, médecins, chercheur, pair aidant) et discuter des réactions et réflexions qu'il suscite.

Voir les témoignages ci-dessous.

15 à 30 minutes

Témoignage d'un organisme de soutien aux proches

Inviter un représentant d'un organisme communautaire venant en aide aux proches de personnes ayant un trouble mental à présenter la réalité des proches. Aborder aussi la collaboration entre l'organisme et les intervenants dans la région. Discuter des réactions et des réflexions que le témoignage suscite.

15 à 60 minutes

Témoignages enregistrés au sujet de l'implication des proches en santé mentale

- [Témoignage d'une proche, de CAP santé mentale et d'une chercheuse](#) (11 minutes) → [Témoignage d'un psychiatre](#) (6 minutes 31 secondes)
- [Témoignage d'une personne qui vit avec un trouble mental](#) (5 minutes 2 secondes) → [Témoignage d'une psychiatre](#) (5 minutes 33 secondes)
- [Témoignage d'une clinicienne](#) (6 minutes 48 secondes)

APPROFONDIR

Exercice :

Le processus de décision partagée appliqué à l'implication des proches

Exercice à réaliser en petit groupe en trois étapes :

1. Lire la [fiche clinique](#)
2. Réaliser [l'exercice](#)
3. Discuter des éléments de réponses

1 heure

Exercice :

Les stratégies d'adaptation pour les proches

Exercice à réaliser en petit groupe en trois étapes :

1. Lire la [fiche clinique](#)
2. Réaliser [l'exercice](#)
3. Discuter des éléments de réponses

1 heure

Exercice :

Les droits des usagers et les principes éthiques

Exercice à réaliser en petit groupe en trois étapes :

1. Faire les lectures indiquées dans les consignes de l'exercice
2. Réaliser [l'exercice](#)
3. Discuter des éléments de réponses

1 heure

RÉFLÉCHIR AUX PRATIQUES COURANTES

Diaporama général de présentation du Guide

Utiliser un diaporama clé en main pour présenter à votre équipe les notions clés et les bonnes pratiques promues dans le Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale : considérer, intégrer, outiller.

Matériel à projeter et imprimer

30 à 60 minutes

Outil d'autoévaluation des pratiques favorisant l'implication des proches en santé mentale

Réaliser en équipe un exercice d'autoévaluation très instructif qui permet de brosser le portrait des pratiques actuelles dans votre équipe (toutes professions confondues).

Très utile dans une démarche d'amélioration continue.

Matériel à imprimer

60 à 120 minutes*

*Peut être scindé en plusieurs rencontres

Discussion

Choisir un thème traité dans le Guide (une fiche, un encadré, une définition) et animer une discussion sur le sujet. Les participants doivent avoir lu la section concernée.

Questions :

1. Comment cela s'applique-t-il dans le cadre de notre travail?
2. Quelles sont nos forces à cet égard?
3. Quels aspects sont difficilement appliqués dans notre travail et pourquoi?
4. Que pouvons-nous faire, à notre échelle, pour surmonter ces défis?

À répéter autant de fois que souhaité!

30 à 60 minutes

PLANIFIER LE CHANGEMENT

Activité :

Les 9 pourquoi

Les 9 pourquoi est une activité très simple à animer. Elle a pour objectif de permettre aux participants de se questionner en profondeur sur l'intention (la visée ou le sens) de leur action, de leur pratique, de leur démarche ou de leur projet.

Consulter l'outil d'animation créé par CommunAgir

10 à 30 minutes

Activité :

L'étoile du changement

L'étoile du changement est un puissant outil de transformation. Elle peut être une activité d'exploration des possibles autour d'un enjeu ou d'une démarche, ou encore d'une activité de synthèse des propositions en direction du changement escompté.

Consulter l'outil d'animation créé par CommunAgir

30 à 60 minutes

Activité :

Scan de l'environnement

Cette activité de croisement des savoirs fait appel aux multiples connaissances et perceptions présentes dans un groupe qui les met à profit. Dans un temps relativement court, les participants arrivent à bien camper les principaux éléments du contexte et de la conjoncture (le monde qui les entoure) qui risquent d'affecter leurs objectifs de changement (positivement ou négativement) et à les prendre pleinement en considération dans leurs choix collectifs.

Consulter l'outil d'animation créé par CommunAgir

60 à 120 minutes