



279, rue Principale, local 304-B Granby, Québec J2G 2W1  
450.375.5868 450.375.8828 (télécopie)  
info@aasmm.com <http://www.aasmm.com>

# Vision de l'alternative

## *"PENSER ET FAIRE AUTREMENT"*

SELON L'ASSOCIATION DES ALTERNATIVES  
EN SANTÉ MENTALE DE LA MONTÉRÉGIE

**ADOPTÉ DÉCEMBRE 2004**

# PENSER ET FAIRE AUTREMENT

Les ressources membres de l'AASMM ont produit un système d'autoévaluation qui a pour nom Programme Logos. La démarche d'autoévaluation qu'elles conduisent porte sur ce qu'elles sont, ce qu'elles font ainsi que les résultats de leurs actions. L'approche Alternative en santé mentale est au coeur de l'identité de ces ressources ainsi que des services qu'elles offrent .

Un outil, “ Penser et faire autrement ”, a été développé pour permettre à chacune d'apprécier son niveau d'actualisation de l'approche Alternative sur la base de caractéristiques qui sont associées à cette dernière. Ces caractéristiques ont été répertoriées dans les documents d'orientation produits par le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec ainsi que dans les commentaires recueillis des ressources membres de l'AASMM pour faire état de leurs approches et leurs modes d'intervention.

À l'observation, il n'y a pas qu'une seule façon d'être alternatif. Une variété de profils est possible en fonction du type de services dispensés. Un milieu thérapeutique peut se distinguer d'un centre de crise dans la façon d'être Alternatif dans ses services. De plus, un organisme peut l'être un peu, moyennement, beaucoup en fonction du niveau d'intégration des caractéristiques de l'approche Alternative dans son fonctionnement.

Le présent texte s'avère une articulation de ces caractéristiques pour en faire un bref cadre théorique comme assise à l'approche Alternative. Elles se regroupent autour des cinq (5) catégories suivantes :

- la conception de la personne
- l'accueil de la personne
- l'engagement de la personne
- l'organisation des activités ou des services
- l'ouverture sur la communauté

## **Conception de la personne**

L'approche Alternative en santé mentale amène à développer et à manifester une compréhension GLOBALE ET DYNAMIQUE de la personne et de son fonctionnement. La personne est ainsi perçue comme étant un être biologique, psychologique, social et spirituel. Ces dimensions ont leurs caractéristiques propres mais elle sont aussi dépendantes les unes des autres.

La personne entretient des relations avec elle-même, avec autrui ainsi qu'avec son environnement et les événements de la vie. Elle est donc un être de relations inséré dans un processus continu d'adaptation. Cette représentation globale et dynamique de la personne amène une vision systémique de ce qu'elle est et de ce qu'elle fait qui influence la façon de la comprendre et d'y répondre. Cette vision systémique invite à l'ouverture et à une souplesse au niveau de l'intervention.

La personne est aussi un être UNIQUE. Elle dispose d'un bagage génétique et provient d'une famille ainsi d'un milieu social, économique, culturel et géographique. C'est dans ce contexte d'appartenance et d'influences variées, que la personne développe une personnalité qui lui est propre avec des aptitudes et des compétences pour maintenir ou améliorer son état d'être et de faire. Elle est aussi unique dans les limites qu'elle rencontre dans sa façon d'être et de faire.

Son système de valeurs et de croyances, ses habitudes, son mode de vie ainsi que les multiples expériences qu'elle accumule au fil du temps contribuent également à la rendre unique. Cette histoire personnelle qui se développe la différencie de plus en plus d'autres personnes avec ses pensées, ses émotions et ses comportements. Ce caractère unique oblige à connaître la personne pour pouvoir la comprendre et, au besoin, lui venir en aide. Et la meilleure façon de la connaître est de s'ouvrir à sa propre représentation de ce qu'elle est et de ce qu'elle vit. Ainsi, l'approche Alternative est un défi d'ouverture situant la personne aidée au coeur des interventions offertes.

L'approche Alternative en santé mentale entretient une VISION DYNAMIQUE des problèmes de santé mentale qui ne stigmatise pas en référence à un diagnostic. À cet effet, l'attention est davantage mise sur les efforts d'adaptation que la personne déploie à travers les symptômes qu'elle manifeste. La psychopathologie n'est pas niée. Elle est davantage réinterprétée à la lumière de ces efforts d'adaptation qui s'expriment à travers le corps, les pensées et les émotions. On y intègre les notions de bien être et de mal être ainsi que d'équilibre et de déséquilibre sur un continuum d'adaptation.

Par ailleurs, l'approche Alternative situe bon nombre de problèmes de santé mentale dans une QUÊTE DE SENS à donner à son histoire personnelle. Ainsi, il devient compréhensible, voire souhaitable, de référer à la spiritualité pour accompagner la personne dans son questionnement.

## **Accueil de la personne**

Fort de cette conception alternative de la personne et des difficultés que cette dernière est susceptible de rencontrer au niveau de la santé mentale, nous avons la responsabilité de l'accueillir de manière PERSONNALISÉE ET CHALEUREUSE. La qualité de l'accueil est à la base de la relation d'aide. Nous signifions ainsi à la personne son caractère unique ainsi que la considération, le respect et l'affection que nous lui accordons dans les moindres petits gestes.

Cet accueil implique de manifester de l'EMPATHIE à l'égard de la personne pour lui refléter le mieux possible que nous la comprenons dans ce qu'elle vit et que nous sommes intentionnés de prendre les moyens possibles pour lui venir en aide. Cet empathie est susceptible d'engendrer une compassion chez l'intervenant dans les situations où la personne porte difficilement sa souffrance. Cette compassion représente un ressenti à accueillir et à partager la souffrance d'autrui.

Cet accueil est susceptible d'engendrer une relation d'aide dans un climat de CONFIANCE. Un tel climat se développe au fil des rencontres. Il repose cependant sur une TOLÉRANCE et une ABSENCE DE JUGEMENT dans nos rapports avec la personne aidée. Ainsi, nous la respectons dans son INTÉGRITÉ et dans sa DIGNITÉ en entretenant avec elle des RAPPORTS ÉGALITAIRES qui tiennent compte de notre rôle d'aidant. Ainsi, il s'établit une alliance à travers laquelle la personne est invitée à se faire confiance.

Cette relation d'aide demande de respecter la personne dans ses CAPACITÉS, dans ses LIMITES et dans son RYTHME. Ainsi, l'intervenant doit manifester une souplesse et une habileté pour accompagner la personne en étant guidé par les situations à faire face plutôt que par les objectifs à atteindre. L'approche Alternative est éminemment pragmatique et utilitaire. Elle doit représenter un avantage évident pour la personne aidée.

Nous convenons donc de la nécessité d'accorder une priorité à l'identification et à la SATISFACTION DES BESOINS " ici et maintenant " de la personne. Ce n'est qu'une fois ces besoins minimalement satisfaits que la personne peut aborder des aspects de son fonctionnement qui nécessitent des remises en question ainsi que des changements dans sa façon d'être ou de faire. D'un type de services à l'autre, les attitudes à adopter à l'égard des besoins de la personne sont susceptibles d'être différentes. Ainsi, l'intervention de crise tablera davantage à ce que la personne identifie ses besoins alors que le milieu thérapeutique offrira une aide pour amener également la personne à les satisfaire.

## **Engagement de la personne**

Le cadre d'intervention offert par les ressources alternatives en santé mentale s'appuie sur le respect de l'ENGAGEMENT VOLONTAIRE des participants. Lorsque l'intervention offerte implique un cheminement à travers les services, cet engagement fait l'objet d'un consentement éclairé. La personne accepte ainsi de s'y engager après avoir été informée de la nature des services qui lui sont offerts.

Cet engagement implique que la personne PARTICIPE ACTIVEMENT à l'identification de ses besoins ainsi qu'aux actions à privilégier pour les satisfaire. Ses besoins sont alors reformulés en terme d'objectifs à atteindre.

Nous nourrissons également cet engagement en suscitant chez la personne une appropriation de son POUVOIR PERSONNEL afin qu'elle puisse exercer un meilleur contrôle au niveau de la conduite de sa vie. Le rehaussement de L'ESTIME DE SOI est au coeur de cette appropriation du pouvoir. Nos interventions y contribuent à travers le développement d'une meilleure connaissance des participants ainsi que de leurs COMPÉTENCES personnelles et sociales. Pour l'intervention de crise, l'attention est portée exclusivement sur l'actualisation des compétences personnelles et sociales compte tenu que le contexte d'intervention brève ne permet pas le développement de ces compétences.

Cette appropriation du pouvoir requiert d'exprimer et de faire face à une SOUFFRANCE associée aux problèmes de santé mentale. Ainsi, nos interventions favorisent les conditions nécessaires permettant aux participants d'exprimer leur souffrance. Pour le milieu thérapeutique et le suivi communautaire, ces conditions permettent également aux participants de comprendre leur souffrance. Nous croyons que cette souffrance ressentie et exprimée dans un climat d'accueil chaleureux et aidant est susceptible de générer une force intérieure permettant à la personne d'entrevoir un aménagement, voire une transformation de son état d'être. Lorsque la personne vit de grandes vulnérabilités, il peut s'avérer utile qu'elle obtienne le soutien d'une médication en complément à l'aide psychosociale obtenue.

Cette attention à l'appropriation du pouvoir personnel des participants nous incite à favoriser les conditions nécessaires leur permettant de garder le plus possible la MAÎTRISE sur leur situation de vie. Pour le milieu thérapeutique, on parle spécifiquement d'apprendre aux participants à gérer leurs émotions plutôt que de garder le plus possible le contrôle sur leur situation.

Cet engagement à susciter une appropriation du pouvoir personnelle doit se refléter concrètement dans la quête d'une plus grande AUTONOMIE FONCTIONNELLE possible des participants. Leurs capacités résiduelles et d'apprentissage sont ainsi stimulées et encouragées afin que cette autonomie se reflète non seulement dans les activités de la vie quotidienne mais également, et de façon créative, dans la mise à profit du potentiel de chacun.

Finalement, nos interventions visent à favoriser le PARTAGE, l'ENTRAIDE et la SOLIDARITÉ chez les participants. Nous croyons que la santé mentale d'une personne implique qu'elle nourrisse un sentiment d'appartenance, de sécurité et d'utilité dans la communauté. Nous reconnaissons ainsi le pouvoir que le soutien social représente comme déterminant de la santé des individus.

## **Organisation des services**

Le caractère alternatif de nos interventions implique d'être PROACTIFS dans nos façons de faire. Nous assumons ainsi un leadership à promouvoir nos modes d'intervention et nous nous donnons les outils nécessaires pour travailler à une amélioration continue de nos services dans le cadre du Programme Logos.

Le caractère alternatif de nos interventions implique également d'être CRÉATIFS. Nous mettons ainsi à contribution de manière NOVATRICE les approches en santé mentale. Nous sortons, au besoin, des sentiers battus pour expérimenter des approches nouvelles qui interpellent l'être humain dans sa globalité et abordent les problèmes de santé mentale dans une perspective davantage intégrée. L'évolution de nos approches se veut en cohérence avec les conceptions que nous nourrissons de la personne et de son engagement.

Par ailleurs, nous considérons la MÉDICATION comme n'étant pas l'unique réponse au soulagement de la souffrance humaine. Elle représente un support possible à la démarche de réappropriation ou d'appropriation du pouvoir personnel. Elle doit être une aide en visant à réduire les symptômes et à stabiliser les états psychoaffectifs. Ainsi, une

aide complémentaire peut être apportée pour aider la personne à mobiliser, à développer et à mettre à profit ses capacités.

Une caractéristique importante de l'organisation de nos services concerne notre SOUPLESSE permettant de maintenir une capacité d'ajuster les services et les activités pour répondre aux besoins des participants. Cette souplesse s'exprime également dans l'ouverture à faire évoluer nos modes d'intervention pour le mieux-être de ceux et celles qui en bénéficient.

Finalement, nous mettons à profit le GROUPE comme mode d'intervention lorsqu'un cheminement est initié dans un milieu de vie, un milieu thérapeutique ainsi que dans le suivi communautaire. Le groupe représente ainsi un lieu d'expression et de partage permettant l'identification, la relativité des perceptions et des prises de positions ainsi que des engagements dans l'action. L'intervention de crise demeure cependant conduite essentiellement sur une base individuelle.

### **Ouverture sur la communauté**

L'approche Alternative en santé mentale se caractérise par une dernière dimension qui s'avère l'ouverture sur la communauté. Cette dimension est au coeur du caractère distinctif des organismes communautaires. Elle implique que nous soyons PROACTIFS ou CRÉATIFS dans nos rapports de collaboration avec les différentes ressources de la communauté. Les ressources communautaires en santé mentale ont depuis longtemps compris la nécessité de solliciter et de mettre à profit ces ressources pour aider la personne à acquérir ou à rétablir un fonctionnement satisfaisant ainsi qu'un mieux-être.

Cette ouverture proactive et créative sur la communauté doit cependant s'exercer dans le respect de l'autonomie des organismes communautaires. Cette ouverture doit être accompagnée d'une souplesse que les partenaires ainsi que les structures mises en place, telle les réseaux intégrés de services, doivent respecter. Les rapports de collaboration qui en découlent sont LIBREMENT CONSENTIS et s'exercent alors dans un système ouvert et dynamique laissant place à la créativité et au déploiement des compétences de chacun des partenaires. Les partenaires qui y sont impliqués ont besoin d'avoir des assises stables pour se déployer faute de quoi beaucoup d'énergie et de temps sont mobilisés pour assurer une survie plutôt que de se déployer dans la communauté.

L'ouverture sur la communauté s'exprime également par le fait que nous suscitons chez la personne l'UTILISATION DES RESSOURCES de la communauté chaque fois qu'il est souhaitable de le faire pour favoriser son autonomie et son bien être. Nous croyons ainsi que la personne déploie sa nature interdépendante en trouvant un juste équilibre entre la mobilisation de ses propres ressources et celles du milieu dans lequel elle vit.

L'approche Alternative conçoit l'ouverture sur la communauté comme pouvant également favoriser l'engagement des participants à la VIE DÉMOCRATIQUE de la ressource ou de toute autre ressource de la communauté. Cette vie démocratique offre des opportunités de prise d'initiative et d'assumer des fonctions responsables reflétant à la personne le

pouvoir qui lui est offert de contribuer au bon fonctionnement d'un milieu dans lequel elle, ou d'autres, évoluent.

Notre engagement dans la communauté comporte également une contribution à MIEUX FAIRE COMPRENDRE la santé mentale dans ses différentes manifestations par des activités de sensibilisation et d'éducation. Nous croyons ainsi contribuer à faire tomber des préjugés et des résistances en offrant une représentation plus humaine, plus pertinente, plus réaliste et plus utile du concept de santé mentale et des problèmes qu'il peut donner lieu. Cette éducation populaire nous apparaît contribuer à inciter les personnes présentant des problèmes de santé mentale à recourir à des services avant que leur condition se détériore.

Finalement, l'approche alternative en santé mentale se déploie de manière globale et systémique en impliquant des actions au delà des services rendus aux personnes en difficultés. Elle implique ultimement d'assumer pleinement une conscience et une responsabilité au regard des différents déterminants de la santé mentale. Par exemples, les situations de pauvreté, d'isolement, de désaffiliation, de violence et de pertes génèrent des tensions et des perturbations susceptibles de contrevenir à la santé mentale des individus. Cette prise de responsabilité nous amène à supporter ou à poser des actions pour susciter le DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉCONOMIQUE de notre communauté.