

# Écoute-moi

Écoute-moi est un balado qui donne la parole à des personnes ayant un vécu en santé mentale. L'activité pédagogique suivante a pour but de favoriser la réflexion des étudiant.e.s à ce sujet. Elle peut être réalisée en sous-groupe ou en grand groupe.

Durée estimée : Une heure trente



Épisode 1 : Écrire et vivre autre chose que du morose

Dans le premier épisode, les participant.e.s nous montrent quels sont les leviers de reprise de pouvoir sur leurs vies.

Les réactions individuelles sont accueillies et discutées en groupe : qu'est-ce qui ressort de l'histoire des participant.e.s ? Quels sont leurs messages ?

2

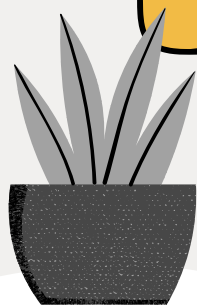
Accueil des histoires

Épisode 2 : J'suis tout mêlé version intégrale.

Dans cet épisode, les participant.e.s nous racontent le processus de perte de repères et de sens à leurs vies.

3

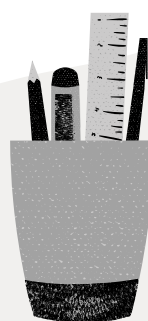
Écoute-moi



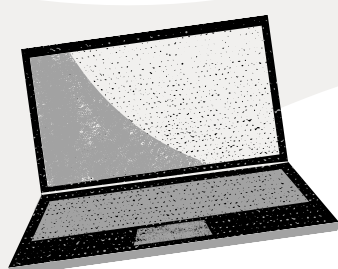
Suivant l'écoute du deuxième épisode, des questions sont soumises au groupe : pourquoi apprendre à écouter est-il important en santé mentale ? Comment les histoires des personnes concernées changent-elles nos perceptions de la santé mentale ? À partir de ces histoires, que peut-on faire pour changer les pratiques d'intervention en santé mentale ?

4

Discussion de groupe



Références



Vigneault, L. (2013). Je suis une personne, pas une maladie. Performance édition.

Les Impatients (Collectif). (2008). Mille mots d'amour. Éditions les Impatients.