



Appel à témoignage pour le 10 du 10

Le 10 du 10 prochain, soit le 10 octobre 2016, la 4^e journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale aura lieu. Ce sera l'occasion de nous faire voir, entendre et connaître dans nos communautés. Mais les ressources alternatives du Québec ne seront pas seules à mettre en branle des actions. Le RRASMQ fournira également des outils de communications à ses membres et partenaires dont, pour une grande première, un site internet, sur lequel se trouveront des témoignages. Des histoires. Les vôtres.

J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie ?

Chaque personne a une histoire. Son histoire. Pour plusieurs, elle est faite d'épreuves, de difficultés, parfois personnelles, souvent sociales. En effet, les politiques en matière de logement, de revenu, de droit des travailleurs, d'égalité homme-femme ou de conciliation travail-famille ont des impacts sur notre niveau de stress, sur notre précarité et, de fil en aiguille, sur notre santé mentale. Chaque personne a une histoire, une histoire qui témoigne de ses conditions de vie. Les histoires sont uniques et parlent de nos courages, de nos forces, de nos failles. Elles parlent de nous mais surtout de l'état de notre société.

Comment racontons-nous nos souffrances et dans quel contexte ? Lorsque nous les partageons au médecin ou au psychiatre, ces histoires seront souvent traduites en symptômes d'une « maladie ». Si nos souffrances prennent racine dans nos conditions de vie, mais pourquoi donc en parler avec le mot « maladie » ? Le médicament pourra-t-il résoudre notre problème de logement, le manque d'accès à l'emploi, la pauvreté chronique, l'exclusion sociale, la violence vécue ?

La vision critique en santé mentale appelle à renverser la lecture biomédicale de la santé mentale pour s'intéresser à l'histoire de la personne, à son contexte, à ses conditions de vie. C'est pourquoi la campagne de visibilité du 10 du 10 2016 fera entendre des histoires, nos histoires, pour offrir un autre regard, ailleurs et autrement, sur les troubles de santé mentale.

Appel à témoignage

Le RRASMQ souhaite, en cette année 2016, rendre visible nos histoires de vie, en lien avec les déterminants sociaux de la santé mentale. Pour ce faire, nous lancerons à l'automne une large campagne de visibilité, mettant en valeur la parole des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Pour ce faire, nous lançons en direction des ressources alternatives et de leurs partenaires un appel à témoignages. Ces témoignages seront diffusés de façon anonyme sur le site web www.jaiunehistoire.com.

Quel genre de témoignage sera diffusé ?

Les témoignages choisis de par leur lien avec le thème de la campagne de visibilité seront diffusés sur le site web de la campagne et, si la personne le permet, potentiellement sur le Facebook du Regroupement. Les témoignages serviront à:

- faire connaître les déterminants sociaux de la santé et leur incidence sur la santé mentale ;
- déconstruire la vision biomédicale et individualisante des problèmes de santé mentale ;
- sensibiliser la population québécoise à l'importance d'agir sur les déterminants sociaux de la santé.

Les témoignages devront compter environ 300-400 mots. Ils doivent être signés par «une citoyenne» ou «un citoyen» en précisant si possible la ville ou la région de provenance.

Vous souhaitez partager un témoignage? Animer une session d'écriture dans votre ressource autour de ce thème? Faites-vite! Les témoignages doivent être envoyés à anne-marie@rrasmq.com avant le 1er octobre 2016.

